

Bottin des ressources pour tous



INDEX

SECTEUR GATINEAU OUEST

Communautés Gatineau Ouest (cGO)	p.5
Association citoyenne de Pointe-Gatineau	p.6
Centre d'animation familiale (CAF)	p.6
La Pointe aux Jeunes	p.7
Maison de la famille de Gatineau.....	p.7
Naissance Renaissance Outaouais (NRO)	p.8
Solidarité Gatineau-Ouest (SGO)	p.8

RESSOURCES SCOLAIRES – GATINEAU OUEST

Dépannage Alpha	p.9
Écoles primaires et secondaire	p.9-10
Éducation des adultes.....	p.10-11
Le Tremplin des lecteurs	p.12
Vent dans les lettres	p.12
Programme retour en classe.....	p.13

RESSOURCES POUR LES ENFANTS

Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA).....	p.14
Centre de pédiatrie sociale de Gatineau	p.14
Grands Frères et Grandes Sœurs de l'Outaouais	p.15
Services de garde et centres de la petite enfance... ..	p.15-16

RESSOURCES FAMILIALES

Aide alimentaire	p.16-17
Boutique 3R friperies.....	p.17
Comptoirs St-Vincent de Paul.....	p.17
Entraide familiale de l'Outaouais	p.18
Le grenier du petit sportif	p.18

RESSOURCES EN LOGEMENT

Fédération intercoopérative en habitation de l'Outaouais	p.19
Logemen'Occupe	p.19
Office municipal d'habitation de Gatineau	p.19
Service d'aide à la recherche de logement.....	p.20
Programme allocation-logement	p.20
Régie du logement	p.21

RESSOURCES FINANCIÈRES

Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEF).....	p.22
C'est le temps des impôts!	p.23

SERVICES POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Accueil parrainage Outaouais (APO).....	p.24
Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)	p.24
Centre Nouvel-Horizon	p.25
Pour une intégration réussie (CEJO)	p.25
Service Intégration Travail Outaouais	p.26

RESSOURCES INSTITUTIONNELLES

Agence du revenu du Canada	p.27
Carte d'assurance maladie	p.27
Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO)	p.28
Certificat de naissance.....	p.28
Changement d'adresse	p.29
Immigration, Réfugiés et citoyenneté Canada	p.30
Numéro d'assurance sociale.....	p.30
Perception des pensions alimentaires	p.30
Prime au travail.....	p.30
Régime Québécois d'assurance parentale	p.30
Revenu Québec	p.30
Ville de Gatineau... ..	p.31

RESSOURCES JURIDIQUES

Centre communautaire juridique de l'Outaouais.....	p.31
Centre de justice de proximité	p.31
Droit Accès de l'Outaouais.....	p.31
Inform'elle (droit familial)	p.32
SOS Violence conjugale	p.32

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Assemblée des groupes de femmes d'intervention régionales (AGIR)	p.32
Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais (AFMRO).....	p.33
Carrefour de la Miséricorde	p.33
Centre d'Action Bénévole de Gatineau	p.33

Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles (CALAS)	p.33
Centre d'entraide La Destinée	p.33
Centre d'intervention en abus sexuel pour la famille	p.34
Centre inter-section	p.34
Donne-toi une chance	p.34
Espoir Rosalie	p.35
Maison Unies-Vers-Femmes	p.35

RESSOURCES EN EMPLOI

Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais.....	p.36
Centre local d'emploi.....	p.36
Guichet fédéral.....	p.36
Option femmes.....	p.37

RESSOURCES EN SANTÉ

CISSS de l'Outaouais	p.37
Info- Santé /Info-Social	p.37
Hôpital de Gatineau	p.37
Clinique médicale d'urgence de l'Outaouais.....	p.37
Clinique des femmes de l'Outaouais	p.37
Recherche de médecins de famille	p.37
Les Centres Jeunesse de l'Outaouais	p.37
Tel-Aide Outaouais	p.37
LigneParents	p.37
DPJ – Protection de la jeunesse	p.37

RESSOURCES EN DÉPENDANCES

Alcooliques Anonymes (A.A.)	p.38
Bureau régional Action Sida (BRAS)	p.38
Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais(CIPTO)	p.38
Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais	p.38
Narcotiques Anonymes (N.A)	p.38

PRÊTS & DONS DE LIVRES

Bibliothèque de Gatineau.....	p.38
Carte accès Gatineau	p.39
Bibliothèque itinérante	p.40
Croque-livres.....	p.41

VOUS DÉMÉNAGEZ ? p.42

Née d'un arrimage (2016) entre le GESTE et le Comité des partenaires des secteurs Le Baron et Pointe-Gatineau, Communautés Gatineau Ouest (cGO) est une table de concertation des acteurs du milieu qui appuie le développement de communautés solidaires.

Depuis de nombreuses années, à la demande des partenaires, un Bottin des ressources est mis à jour.

Plus récemment, dans le cadre du comité Accueil et intégration, les partenaires ont souhaité créer un outil de communication pour promouvoir les ressources disponibles auprès des citoyens et citoyennes du territoire Gatineau Ouest. Une attention particulière a été portée à la simplification de l'outil pour faciliter sa compréhension et son utilisation par les familles nouvellement arrivées.

Nous en profitons également pour vous inviter à joindre le comité Accueil et intégration. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées pour joindre un membre de l'équipe du cGO.

Bonne lecture et merci de partager cet outil avec les personnes à qui cela pourrait servir.

Pour nous joindre
info@c-go.org | 819-593-0041



Site internet du cGO | www.c-go.org

SECTEUR GATINEAU OUEST

Association Citoyenne de Pointe-Gatineau

L'ACPG est une association de résidents dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des résidents du district de Pointe-Gatineau ainsi que leur sentiment d'appartenance :

- En organisant des activités de rapprochement interculturel ;
- En favorisant la participation citoyenne par l'animation de la vie de quartier ;
- En s'impliquant dans des enjeux d'intérêt public qui touchent les résidents.

Courriel : acpg@pointegatineau.org
<https://pointegatineau.org/>



Centre d'Animation Familiale (CAF)



Le CAF est une maison de quartier qui accueille les résidents de tous âges.

La **mission** du Centre 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.

Toutes les activités sont gratuites. Inscription obligatoire.

Une halte-garderie est disponible gratuitement lors de la majorité de nos activités. Veuillez réserver la veille de l'activité avant midi au plus tard.

1312, rue St-Louis

Courriel : lecaf@videotron.ca

819 561-5196

<http://centredanimationfamiliale.mozello.com/>



La Pointe aux Jeunes



Offrir un lieu d'appartenance qui permet aux jeunes d'être artisans de leurs projets et de réaliser leur plein potentiel.

La Pointe aux Jeunes - secteur Pointe-Gatineau

Centre Daniel-Lafortune

448, rue de Pointe-Gatineau Porte 1

819 243-2537

La cabane - secteur Le Baron

Parc Marcel-Gladu – 104, rue du Barry

819 246-1170



Maison de la famille de Gatineau



La Maison de la famille de Gatineau offre des services, des activités d'apprentissage

et de prévention visant à améliorer le mieux-être des familles de l'Outaouais.

Inscription obligatoire pour participer aux activités.

101, Avenue Gatineau

Courriel : info@maisonfg.org

819 568-6830

<http://www.maisonfg.org/>



Naissance-Renaissance Outaouais



**NAISSANCE
RENAISSANCE
Outaouais**

Naissance-Renaissance Outaouais a comme mission de soutenir les familles de l'Outaouais pendant la période entourant la naissance d'un enfant en favorisant le développement d'habiletés parentales dans le respect de leurs valeurs et de leurs droits.

115, boul. Sacré-Cœur, local 5

Courriel : nroutaouais@videotron.ca

819 561-4499

<http://www.nroutaouais.ca/>



Solidarité Gatineau-Ouest (SGO)



SGO est une maison de quartier qui accueille et accompagne les familles. Nous avons pour mission de venir en aide aux individus et aux familles qui éprouvent des difficultés sociales et économiques.

Donner le pouvoir d'agir aux familles, aux acteurs de l'éducation de la jeunesse en mettant à leurs dispositions des outils de formations en éducation pédagogique, en enseignement intégrée et alternative dans une meilleure approche d'intervention sociale de proximité.

1096, rue St-Louis

Courriel : s.g.o@videotron.ca

819 246-2029

www.solidaritegatineauouest.ca



RESSOURCES SCOLAIRES GATINEAU OUEST

Dépannage Alpha

Vous avez de la difficulté à lire vos documents, Dépannage Alpha vous offre de l'aide gratuitement pour lire vos lettres et remplir vos formulaires.

Du lundi au vendredi

Centre Nouvel-Horizon,
100, rue de la Baie
819-503-8094

ÉCOLES PRIMAIRES

École Le Tremplin : **819 561-2435**
31, rue de l'Abbé-Ginguet

École La Source : **819 568-7861**
22, rue de l'Acadie

École Nouveau-Monde : **819 568-0844**
9, Ste-Yvonne et 25, St-Arthur

École L'Oiseau Bleu : **819 568-2101**
184, rue Nelligan

Commission scolaire des Draveurs : 819 663-9221

ÉCOLE SECONDAIRE

École Polyvalente Le Carrefour : 819 568-9012
50, chemin de la Savane

ÉDUCATION DES ADULTES



Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA)

Services conseils spécialisés en analyse de dossier scolaire, en information scolaire, en accompagnement et en orientation.

S'adressent aux adultes de 16 ans et +:

- Qui n'ont pas de diplôme ;
 - Qui veulent faire un retour aux études ;
 - Aux personnes immigrantes ;
 - Qui doivent se réorienter ;
 - Qui souhaitent obtenir une carte d'apprenti dans un métier CCQ.
-
- ✓ Vous désirez faire un retour aux études ?
 - ✓ Vous souhaitez connaître davantage vos forces ?
 - ✓ Vous voulez réaliser un projet ?
 - ✓ Vous avez besoin d'aide ?

85, rue Du Barry, porte 141
819 561-9181

Centre Nouvel-Horizon (16 ans et +)

- ✓ Retour aux études pour terminer le présecondaire et le secondaire 1 et 2
- ✓ Formation en entreprise à un métier semi-spécialisé. Possibilité d'attestation de formation professionnelle (plus de 200 métiers possibles)
- ✓ Cours gratuits pour mieux écrire le français. Cours de 30 heures, un soir par semaine
- ✓ Cours d'informatique *débutant, intermédiaire et avancé
- ✓ Cours de jour et du soir
- ✓ Francisation pour les immigrants
- ✓ Alphabétisation

100, rue de la Baie

819 561-9395

<https://cea.csdraveurs.qc.ca/>



Centre l'Escale (16 ans et +)

- ✓ Retour aux études pour terminer le secondaire 3, 4 et 5
- ✓ Cours de jour, soir ou formation à distance (à la maison)

85, rue Du Barry

819 243-2151

<https://cea.csdraveurs.qc.ca/>



Le Tremplin des lecteurs



Le tremplin des lecteurs a pour mission d'offrir aux adultes de 16 ans et plus une formation de base en français et en mathématique pour favoriser un retour aux études ou sur le marché du travail.

L'organisme offre aussi des cours d'informatique de base pour tous. Inscription en tout temps.

PARTICIPATION VOLONTAIRE ET SELON VOS BESOINS.

160, boulevard Maloney Est, 2^e étage, bureau 12

819 643-0745

<http://tremplindeslecteurs.org/>



Vent dans les lettres



Le Vent dans les lettres est un organisme d'alphabétisation populaire qui a pour mission de regrouper des personnes peu scolarisées afin d'améliorer leur qualité de vie et de briser ainsi leur isolement. Le Vent dans les lettres se donne aussi comme mission d'offrir des ateliers d'éducation populaire où les personnes analphabètes apprennent à leur rythme avec des outils adaptés et de sensibiliser la communauté aux problèmes des personnes analphabètes en mettant sur pied des projets pour prévenir l'analphabétisme.

797 rue Jacques-Cartier

Courriel : ventdansleslettres@videotron.ca

819 561-5473

<https://www.ventdansleslettres.ca/>



Programme retour en classe

Permet de se procurer les effets scolaires des enfants à moindre coût ainsi que des coupons rabais pour les cahiers d'exercices.

Pour les familles à faible revenu dont les enfants fréquentent l'école de la maternelle à la sixième année.

Papiers nécessaires lors de l'inscription :

- ✓ Carte d'assurance maladie de (s) enfant (s)
- ✓ Preuve de revenu (rapport d'impôt de l'année précédente ou carnet de réclamation)

Inscription possible à différents endroits (avril/mai) :

1. Solidarité Gatineau-Ouest

1096, rue St-Louis
819 246-2029

2. Centre d'animation familiale

1312, rue St-Louis
819 561-5196

3. Maison de la famille de Gatineau

101, avenue Gatineau
819 568-6830

Veillez téléphoner à l'organisme le plus près de chez vous afin de connaître les dates et les heures d'inscription.

RESSOURCES POUR LES ENFANTS

Association québécoise des troubles d'apprentissages (AQETA)



AQETA
Section Outaouais
Association québécoise
des troubles d'apprentissage
en collaboration avec 

La mission de l'AQETA est de répondre aux besoins des personnes ayant un trouble d'apprentissage et/ou un TDAH pour promouvoir leur intégration dans le réseau de l'éducation ainsi que dans la vie communautaire et professionnelle.

(Dyslexie, dysphasie, dyspraxie, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, etc.)

109, rue Wright, bureau 203

Courriel : info.aqetaoutaouais@videotron.ca

819 777-3126

<https://www.aqetaoutaouais.com/>



Centre de pédiatrie sociale de Gatineau



Le CPSPG a pour mission d'accueillir les enfants vulnérables, souffrants, malades, victimes, exclus ou abandonnés de la communauté, dans le but de les aider à recouvrer la santé et l'espoir et à développer leur plein potentiel dans le respect de la convention relative aux droits de l'enfant.

321, rue Notre-Dame

819 643-3000

<http://www.pediatriesocialegatineau.com/fr>



Grands Frères et Grandes Sœurs de l'Outaouais



Grands Frères
Grandes Sœurs
DE L'OUTAOUAIS

Les GFGSO accompagnent les jeunes âgés de 6 à 14 ans, issus de familles principalement monoparentales ou qui éprouvent des difficultés sociales en milieu scolaire.

195, rue Deveault, unité 3

819-778-0101

<https://outaouais.grandsfreresgrandessoeurs.ca/>



SERVICES DE GARDE ET CENTRES DE LA PETITE ENFANCE

Centres de la petite enfance

CPE La Gatinerie 819 561-2626

32, rue de l'Acadie

CPE Le Bonjour 819 561-5280

65, rue Smith

CPE Le Bonjour 819 568-5280

33, rue de la Baie

CPE Feux-Follets 819 561-9747

175, chemin de la Savane

CPE L'Arche des Petits 819 568-225

96, rue de la Baie

La place 0-5

Pour obtenir une place à contribution réduite dans un CPE ou un milieu de garde affilié à un CPE pour votre enfant, vous devez communiquer avec la place 0-5 :

www.laplace0-5.com

1 844 270-5055

Ma Garderie

Réseau d'information sur les services de garde du Québec

<http://www.magarderie.com/>

RESSOURCES FAMILIALES

AIDE ALIMENTAIRE

Saint-Vincent de Paul

Appeler pour prendre rendez-vous.

Conférence St-François de Sales

799, rue Jacques-Cartier

819 246-8058

Conférence Jean XXIII

819 412-5201

Conférence St-Rosaire

5, rue Saint-Arthur

819 639-8764

Conférence St-Matthieu

819-351-1796

Conférence St-Alexandre

819-568-5921

Soupe populaire St-François de Sales

Repas offert aux familles dans le besoin les mardis et jeudis de 11 h 45 à 12 h 30.

799, rue Jacques-Cartier
819-561-1607

Boutique 3R friperie

La Boutique 3R Friperie vous offre à un prix modique un large éventail de produits pour toute la famille. (Vêtements, bijoux, accessoires, etc.)

Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 17 h

1079, rue St-Louis
Courriel : friperie3r@videotron.ca
819 205-1984
<https://www.solidaritegatineauouest.ca/friperie>

Comptoir Familial Société St-Vincent de Paul – Pointe Gatineau



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

Vêtements, meubles,
bijoux, livres et
accessoires usagés

Fermé le dimanche

1291, rue St-Louis
Courriel : comptoirssvpgat@videotron.ca
819 561-1553



Entraide familiale de l'Outaouais



Entraide familiale de l'Outaouais Organiser des services d'entraide afin de répondre

aux besoins de base des personnes et familles à faible revenu de l'Outaouais par le DON de meubles, des appareils ménagers, de l'information et de l'éducation.

Critères d'admissibilité :

Apporter une preuve de revenu et carte d'assurance maladie de chaque membre de la famille.

396, rue Notre-Dame

Courriel : communications.efo@gmail.com

819 669-0686

<https://www.entraidefamiliale.com/>



Le grenier du petit sportif



Équipement sportif **GRATUIT** pour les familles et les jeunes de 17 ans et moins qui sont privés du plaisir de pratiquer une activité sportive faute de ressources financières

suffisantes. Vous pouvez également faire des dons à l'organisme.

29-A, boulevard Gréber

Courriel : gps10@bellnet.ca

819 246-3653

RESSOURCES EN LOGEMENT

Fédération intercoopérative en habitation de l'Outaouais

106, boul. Sacré-Cœur, local 100

Courriel : bonjour@fihab.coop

819 243-3717

<http://www.cooperativehabitation.coop/outaouais/>

Logemen'Occupe

- ✓ Aide à la recherche de logement ;
- ✓ Logement de dépannage pour les familles qui se retrouvent sans toit. (0 à 6 mois d'aide).

10, rue du Curé-André-Préseault

Courriel : bureau@logemenoccupe.org

819 246-6644

<http://logemenoccupe.org/>

Office d'habitation de l'Outaouais

L'Office a pour mission d'intervenir dans le domaine de l'habitation en offrant un logement et un milieu de vie de qualité aux personnes à revenu faible ou modeste.

227, chemin de la Savane

Courriel : Info@ohoutaouais.ca

819 568-0033

<http://www.ohoutaouais.ca/>



Service d'aide à la recherche de logement

Service tout à fait gratuit offert par l'Office d'habitation de l'Outaouais.

227, chemin de la Savane
819 568-2433

Programme allocation-logement

Offre une aide financière à des familles à faible revenu qui consacrent une part trop importante de leur budget pour se loger. L'aide accordée peut atteindre 80\$ par mois.

L'allocation-logement tient compte :

- ✓ De votre âge ;
- ✓ Du nombre de personnes dans votre ménage ;
- ✓ Du type de ménage (couple ou monoparental) ;
- ✓ De vos revenus ;
- ✓ Du coût de votre loyer mensuel.

L'allocation-logement s'adresse à :

- ✓ Aux propriétaires ;
- ✓ Aux locataires ;
- ✓ Aux chambreurs ;
- ✓ Toute personne qui partage un domicile avec un ou plusieurs occupants.

IMPORTANT !

Vous ne pouvez bénéficier de ce programme si vous recevez une autre subvention directe pour vous loger. Pour savoir si vous y avez droit, veuillez les contacter.

1 855 291-6467 (Option 3, option 1)

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

Régie du logement

Régie
du logement

Québec 

Sa mission consiste à décider des litiges dont elle est saisie dans le cadre d'une procédure simple et respectueuse des règles de justice naturelle, à informer les citoyens sur les droits et obligations découlant du bail afin d'éviter que des conflits ne se développent du seul fait de l'ignorance des dispositions de la loi, et à favoriser la conciliation des relations entre propriétaires et locataires.

- ✓ Information gratuite sur les lois qui concerne la location de logement.
- ✓ Conflit entre propriétaire et locataire.

170, rue Hôtel-de-ville, 4^{ième} étage, bureau 4.100

1 800 683-2245

<https://www.rdl.gouv.qc.ca/>

RESSOURCES FINANCIÈRES

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



Notre mission est d'Assurer la protection, l'organisation et la défense des droits des consommateurs et consommatrices de l'Outaouais.

- ✓ Afin de trouver des solutions aux difficultés financières et aux dettes
- ✓ La gestion du budget
- ✓ Les droits des consommateurs
- ✓ Formations adaptées
- ✓ Consultation individuelle

Coût d'adhésion à vie de 5.00\$

Vous devez prendre un rendez-vous

109, rue Wright

Courriel : info@acefo.org

819 770-4911

www.acefo.com



C'est le temps des impôts

N'oubliez pas de faire vos impôts si vous voulez avoir droit à votre retour de TPS, TVQ, vos allocations familiales ainsi que tout autre crédit auquel vous êtes admissible. Le service débute dès le mois de février et est offert toute l'année.

Centre d'Action Bénévole de Gatineau
(service en vigueur toute l'année)



Vous devez contacter l'organisme pour connaître les critères d'admissibilité et la marche à suivre du service :

42, avenue Gatineau

Courriel : centreadministration@videotron.ca

819-568-0747 poste 105

<http://www.cabgatineau.com/>



SERVICES POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Accueil parrainage Outaouais(APO)



Services de soutien, d'accueil et d'accompagnement pour les nouveaux arrivants.

124, rue Jeanne-d'Arc

<http://www.apo-qc.org/site/>

819 777-2960



Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)



Organisme communautaire favorisant l'intégration sociale, culturelle et économique des femmes immigrantes.

4, rue Taschereau, local 520

<http://www.afio.ca/>

819 776-6764



Centre Nouvel-Horizon



- Pour apprendre le français :
- ✓ Inscription en tout temps.
 - ✓ Certificat de naissance ou papier d'immigration nécessaire.
- ✓ Examen de classement obligatoire pour connaître le niveau de francisation.
 - ✓ Alpha langue (alphabétisation et francisation)

100, rue La Baie

819 561-9395

<https://cea.csdraveurs.qc.ca/>



Pour une intégration réussie du Carrefour Jeunesse Emploi de l'Outaouais

Objectif intégration est une formation s'adressant aux immigrants de tous âges, développée par le ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI). Cette formation peut t'aider à :

- ✓ Te familiariser avec les caractéristiques du monde du travail québécois.
- ✓ Mieux comprendre la culture, les valeurs et le milieu de travail de la société québécoise.
- ✓ Connaître et savoir utiliser différents outils, moyens et ressources pour favoriser ton intégration en emploi au Québec.

350, boulevard de la Gappe

Courriel : Info@cjeo.qc.ca

819 561-7712

<https://cjeo.qc.ca/services/services-aux-immigrants/>

Service Intégration Travail Outaouais

SITO Mandat : L'intégration des personnes immigrantes à la société québécoise par leur insertion en emploi et leur intégration économique.

- ✓ Conseillers en emploi expérimentés
- ✓ Programmes structurés et reconnus pour leurs résultats
- ✓ Formation solide de plusieurs centaines d'employeurs partenaires
- ✓ Stages avec perspective d'emploi

4, rue Taschereau, local 400

Courriel : Info@sito.qc.ca

819-776-2260

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



RESSOURCES INSTITUTIONNELLES

Agence du revenu du Canada



- ✓ Prestation fiscale canadienne pour enfants (Allocation familiale à tous les 20 du mois)
- ✓ Tout sur les déclarations de revenus fédéraux
- ✓ Crédit pour la TPS (émis aux 3 mois)
- ✓ Remboursement de la T.V.Q (émis 2 fois par année)
- ✓ Prestation universelle pour la garde d'enfant (PUGE)

1 800 959-7383

<http://www.cra-arc.gc.ca>

Carte d'assurance maladie

Vous devez vous présenter à votre CLSC.

Ayez sous la main :

- ✓ Pièces d'identité
- ✓ Photo respectant les normes établies

1 800 561-9749

Pour de plus amples renseignements, consultez le site internet : <http://www.ramq.gouv.qc.ca>

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO)



Besoin d'un coup de main ?

Quelle sorte de coup de main ?

- ✓ De l'information sur différents sujets (grossesse, allaitement, alimentation, développement de mon enfant...);
- ✓ Possibilité de recevoir gratuitement un supplément alimentaire (programme OLO);
- ✓ De l'appui dans tes démarches et face à tes préoccupations (ex : logement, recherche d'emploi, milieu de garde, retour à l'école...).

<https://ciyss-ouataouais.gouv.qc.ca/>

24 h par jour, 7 jours par semaine : le 811

- Problème de santé non urgent, inconfort physique : 811 Option 1
- Urgence physique : 911
- Situation difficile, isolement (deuil, séparation, conflits familiaux, etc.) : 811 Option 2



Certificat de naissance 1 877 644-4545
www.etatcivil.gouv.qc.ca

CHANGEMENT D'ADRESSE

Gouvernement du Québec 1 877 644-4545

Ce numéro est utile lors d'un déménagement auprès de :

- ✓ Ministère du Travail, Emploi et Solidarité sociale
- ✓ Revenu Québec
- ✓ Régie de l'assurance-maladie du Québec
- ✓ Régie des rentes du Québec
- ✓ Société de l'assurance automobile du Québec

Service québécois de changement d'adresse :

<https://www.adresse.gouv.qc.ca>

Gouvernement du Canada 1 800 622-6232

- ✓ Crédit TPS/TVH
- ✓ Prestation universelle pour la garde d'enfants
- ✓ Prestation fiscale canadienne pour enfant
- ✓ Prestation fiscale pour le revenu du travail
- ✓ Élections Canada

Autres services utiles :

- ✓ Assureur (automobile, habitation, vie, etc.)
- ✓ Cartes de crédit
- ✓ Commission scolaire (taxes scolaires)
- ✓ Employeur
- ✓ Établissements scolaires
- ✓ Fournisseurs d'électricité, de gaz ou de mazout (Hydro-Québec, Gazifère, etc.)
- ✓ Fournisseurs de téléphone, câble et Internet
- ✓ Hôpital, médecin et clinique médicale
- ✓ Institutions financières

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté

Canada..... 1 888 242-2100

<https://www.canada.ca/fr/services/immigration-citoyennete.html>

Numéro d'assurance sociale . 1 800 808-6352

Sélectionner l'option 3

Vous aurez besoin d'un :

- ✓ Certificat ou extrait de naissance
- ✓ Certificat de citoyenneté canadienne

www.servicecanada.gc.ca

Perception des pensions alimentaires

1 800 488-2323

Prime au travail 1 800 267-6299

Crédit d'impôt pour les familles qui occupent un emploi. Tout dépend :

- ✓ du revenu de travail familial
- ✓ de la situation familiale

Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)

1 888 610-7727 (option 3, option 1)

<http://www.rqap.gouv.qc.ca/>

Revenu Québec

Québec 

- ✓ Tout sur les déclarations de revenus provinciaux
- ✓ Paiement de soutien aux enfants

1 800 267-6299

<http://www.revenuquebec.ca>

Ville de Gatineau

Pour toute question composer le 3-1-1

<https://www.gatineau.ca>



RESSOURCES JURIDIQUES

Centre communautaire juridique de l'Outaouais

(Aide juridique gratuite ou à contribution)

365, boul. Gréber, bureau 202

819 568-0990

<http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca/>

Centre de justice de proximité

Service gratuit d'information juridique, de soutien et d'information

768, Boul. Saint-Joseph, bureau 200

819 600-4600

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

Droit Accès de l'Outaouais



Offrir une démarche individuelle ou collective, d'aide, d'accompagnement et de promotion en défense de droits, aux personnes fragilisées par un problème de santé mentale et dont

les droits sont susceptibles d'être lésés.

819-777-4746

<http://droitsacces.com/>

Inform'Elle (droit familial)



La raison d'être est de rendre accessible et de vulgariser l'information juridique en droit de la famille. Ses services s'adressent à toute la population. L'action sociale d'Inform'Elle vise l'autonomie des femmes de même que l'égalité des hommes et des femmes.

Courriel : droitpourelle@informelle.osbl.ca

1 877 443-8221

<http://www.informelle.osbl.ca/>



SOS Violence Conjugale

Services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence, gratuits, anonymes et confidentiels 24h/24 – 7 jours/7

1 800 363-9010

<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Assemblée des groupes de femmes d'intervention régionale (AGIR)

819 770-0351

<https://agir-outaouais.ca/>

Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais (AFMRO)

819 771-3269

<http://www.afmro.ca/>

Carrefour de la miséricorde

Cet organisme accueille avec respect et dans un esprit non-jugeant la mère, cheffe de famille monoparentale et son enfant.

355, rue Laviolette

819 643-5797

<http://www.carrefourmisericorde.org/>



Centre d'Action Bénévole de Gatineau

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.

42, avenue Gatineau

Courriel : centreadministration@videotron.ca

819 568-0747

<https://www.cabgatineau.com/>



Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles (CALAS)

819 771-1773

Centre d'entraide La Destinée

Ce centre vise à améliorer la qualité et les conditions de vie des femmes, à briser leur isolement ainsi qu'à développer leur autonomie affective, sociale et économique.

177, chemin de la Savane

819 561-7474

<http://www.ladestinee.org/>

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

819 595-1905

<http://www.ciasf.org/>

Centre inter-section



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 un soutien aux endeuillés par suicide.

1232, boul. Saint-René Ouest

819-568-9567

<https://www.inter-section.ca/>



Donne-toi une chance

Collaborer au changement social concernant les réalités masculines, notamment en agissant sur les impacts négatifs de la socialisation, en dénonçant les vulnérabilités qui y sont souvent associées et en valorisant des modèles positifs de masculinité.

1939, rue St-Louis, local 4

819-205-1451

<http://www.donnetoinechance.org/>

Espoir Rosalie



Cet organisme a pour mission est d'accueillir, dans le respect et le non-jugement, les mères monoparentales avec leurs enfants dans le but de les accompagner dans le développement des moyens et des ressources pour une prise en charge sur le plan personnel, parental, social et financier.

763 Rue Saint-Louis

819 243-7663

<http://www.espoirrosalie.org/>

Maison Unies-Vers-Femmes

Maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants

819 568-4710

RESSOURCES EN EMPLOI

Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais



Le Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais (CJEO) est un organisme communautaire engagé auprès des personnes majoritairement âgées de 16 à 35 ans qui veulent cheminer vers l'emploi, les études, l'entrepreneuriat ou réaliser un projet d'avenir. Notre impact est déterminant pour améliorer leurs conditions de vie.

350, boulevard de la Gappe

Courriel : info@cjeo.qc.ca

819 561-7712

www.cjeo.qc.ca



Centre local d'emploi de Gatineau

Aux personnes qui ont besoin d'une aide en matière d'emploi ou d'une aide de dernier recours.

456, boul. de l'Hôpital

819 568-6500

Guichet fédéral

Centre Service Canada

455, blv. de l'Hôpital

1-800-662-6232

<https://www.guichetemplois.qc.ca/trouverunemploi>

Option Femmes



Option Femmes est une organisation régionale qui vise l'autonomie économique des femmes et la valorisation de la main-d'œuvre féminine par une offre de services de développement professionnel et d'entrepreneuriat. Nous sommes toujours là pour vous. Soyez fière de votre choix !

365, boulevard Gréber, bureau 203

Courriel : info@optionfemmes.ca

819-246-1725

www.optionsfemmes.ca



RESSOURCES EN SANTÉ

<u>CISSS de l'Outaouais</u>	819 966-6550
<u>Info- Santé /Info-Social</u>	8-1-1
<u>Hôpital de Gatineau</u>	819 966-6100
<u>Clinique médicale d'urgence de l'Outaouais</u> ..	819 561-6611 (25, chemin de la Savane)
<u>Clinique des femmes de l'Outaouais</u>	819 778-2055
<u>Recherche de médecins de famille</u>	819 966-6550 https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/
<u>Centre Jeunesse Outaouais</u>	819 771-6631
<u>Tel-Aide Outaouais</u>	819 776-2649
<u>LigneParents</u>	1 800 361-5085
<u>DPJ – Protection de la jeunesse</u>	819 776-6060

RESSOURCES EN DÉPENDANCES

Alcooliques Anonymes (A.A.).....819 595-1916

Bureau régional Action Sida (BRAS).....819 776-2727

Centre d'intervention et de prévention
en toxicomanie de l'Outaouais(CIPTO).....819 770-7249

Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais
(alcool,drogue,jeux).....819 568-3655

Narcotiques Anonymes(N.A.).....1 855 544-6362

RÉPERTOIRE – PRÊTS & DONNS DE LIVRES (secteur Gatineau et les environs)

Bibliothèque de Gatineau

Il est possible d'emprunter des livres pour tous avec la carte de bibliothèque gratuite Accès Gatineau.

Territoire Gatineau Ouest

Bibliothèque Guy-Sanche

855, boulevard de la Gappe

Bibliothèque de Riviera

12, rue de Picardie

Carte Accès Gatineau



La carte d'Accès Gatineau est **gratuite** pour tous les résidents de Gatineau et offre les privilèges suivants :

- ✓ Accès à la bibliothèque
- ✓ Inscription culture et loisirs



La carte d'Accès Gatineau + est **tarifiée (\$)** et vous offre, à petit prix :

- ✓ Accès à la bibliothèque
- ✓ Inscription culture et loisirs
- ✓ Accès illimité à toutes les activités de libre participation
- ✓ Location gratuite d'équipements de plein air

Disponible dans les points de service de la bibliothèque municipale de Gatineau, la carte Accès Gatineau est valide pour un an. La carte Accès Gatineau s'adapte à vos besoins :

Présentez-vous dans un point de service de la bibliothèque municipale muni d'une pièce d'identité et d'une preuve de résidence valide.

Pour plus d'information consultez l'adresse suivante :
http://www.gatineau.ca/page.asp?p=quichet_municipal/carte_acces_gatineau

ORGANISMES	ENFANTS	ADULTE	PRÊT	DON
Centre d'Animation Familiale (CAF) <i>Maison de quartier</i> 1312, rue Saint-Louis 819 561-5196	X	X	X	X
Pointe aux Jeunes (PAJ) <i>Dépôt de livres et accès internet</i> 448, rue de Pointe-Gatineau 819 243-2537	X	X	X	
Centre de pédiatrie sociale de Gatineau (CPSG) <i>Place à l'enfant et sa famille</i> 321, rue Notre-Dame 819 643-3000	X		X	X
AQETA <i>Prêt spécialisé</i> 109, rue Wright 819 777-3126	X	X	X	X
PROGRAMME	ENFANTS	ADULTES	PRÊT	DONS
Bibliothèque de Gatineau <i>Projet : Une naissance, un livre</i> 819 595-7460 Site internet : Ville de Gatineau - Programme Une naissance, un livre	X			X
Bibliothèque itinérante <i>Boîte à livres selon le concept d'échange et de gratuité (tous âges)</i>	Adresse			
Carrefour Jeunesse Emploi	360, boul. de la Gappe			
Centre Nouvel-Horizon	100, rue de la Baie			
La Boîte à grains	325, boul. Gréber			
Centre de pédiatrie sociale de Gatineau	321, rue Notre-Dame			
Centre d'hébergement Maison bon séjour	134, rue Jean-René-Monette			



CROQUE
LIVRES

OÙ TROUVER UN CROQUE-LIVRES ?

SOLIDARITÉ GATINEAU OUEST
1096, RUE SAINT-LOUIS

NAISSANCE-RENAISSANCE OUTAOUAIS
115, BOUL. SACRÉ-CŒUR

CENTRE D'ANIMATION FAMILIALE
1312, RUE SAINT-LOUIS

**CENTRE COMMUNAUTAIRE
DANIEL-LAFORTUNE**
448, RUE POINTE-GATINEAU

CPE LES FEUX FOLLETS
175, CHEMIN DE LA SAVANE

**OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE
GATINEAU**
227, CHEMIN DE LA SAVANE

CPE LA GATINERIE
32, RUE DE L'ACADIE

CPE LE BONJOUR
33, RUE DE LA BAIE

**DEVANT L'ÉCOLE DU NOUVEAU-MONDE,
COUR AVANT D'UNE CITOYENNE**
57, RUE SAINT-ROSAIRE

MAISON DE LA FAMILLE DE GATINEAU
101, AVENUE GATINEAU

CPE L'ARCHE DES PETITS
96, RUE DE LA BAIE



PRENDS UN LIVRE **OU** DONNE UN LIVRE

Vous déménagez ?

Voici les tables de développement social des autres secteurs de l'Outaouais :

Comité de vie de quartier du Vieux-Gatineau(CVQ)

dg@cvqvg.ca

819-893-4300

Hull en santé

coordo@hullensante.ca

Partenaires du secteur Aylmer

dg@partenairesaylmer.ca

819-557-1775

Table de développement social de la Basse-Lièvre

tabledelalievre@gmail.com

819-442-3414

Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais

dg@tdsco.org

819-457-4480

Table de développement MRC de Papineau

819-427-6243 poste 1406

Table de développement social du Pontiac

819-648-5959

Table de développement social Vallée-de-la-Gatineau

tdsvg@outlook.com

819-463-3838