

# Bottin des ressources communautaires



VALLÉE-DE-  
LA-GATINEAU  
2016



*Le bottin des ressources  
est une réalisation de*



*avec la précieuse collaboration de*



*et est rendu possible  
grâce au financement de*



# Catégories de services

---

-  **05** Alimentation
-  **09** Bénévolat
-  **12** Bibliothèques municipales
-  **17** Comptoir familial
-  **18** Deuil
-  **20** Éducation

---

Commission scolaire des  
Hauts-Bois de l'Outaouais
-  **26** Gouvernement du Canada
-  **31** Gouvernement du Québec
-  **42** Hébergement
-  **45** Kitigan Zibi Anishinabeg
-  **49** Logement
-  **55** Municipalités
-  **61** Numéros importants et lignes d'écoute
-  **62** Personnes handicapées

# Catégories de services

---

## **65** Regroupements / Clubs sociaux

Clubs d'âge d'or

## **77** Santé et services sociaux

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, territoire Vallée-de-la-Gatineau

Cliniques médicales

## **82** Santé physique et mentale

## **86** Services communautaires

## **99** Services jeunesse

## **107** Soins palliatifs

## **108** Soutien aux familles

## **114** Suicide

## **115** Transport

## **119** Violence et abus

---

## 122 Index des organisations

---



### *Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA)*

---

Sans frais 1-800-442-2342  
[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)



### *Dépannage alimentaire Gracefield*

---

42, rue Principale, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-1469

**MISSION :**

Centre de dépannage alimentaire, aide aux personnes démunies. SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT.

**SERVICES OFFERTS :**

Des documents sont demandés et un coût est associé. Téléphoner avant le mercredi midi et laisser un message avec vos coordonnées pour prendre rendez-vous. Distribution le vendredi matin.



### *Dépannage alimentaire Maniwaki*

---

318, rue du Couvent, Maniwaki, Qc J9E 1H4

**MISSION :**

Centre de dépannage alimentaire, aide aux personnes démunies.

**SERVICES OFFERTS :**

Se rendre sur place pour plus d'informations. Des documents sont demandés et un coût est associé.

Jours d'opération : les 3 premiers mardis du mois et les 3 derniers mercredis du mois, de 9h30 à 11h00.



### *La Popote roulante Vallée-de-la-Gatineau*

---

446, rue de la Montagne, Maniwaki, Qc J9E 1K6  
(819) 441-3596  
entraidevallee@videotron.ca

#### **MISSION :**

Offrir un service de livraison de repas chauds, majoritairement, dans le but de privilégier l'autonomie et de soutenir la volonté du maintien à domicile.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Service de repas chauds livrés à domicile aux personnes âgées, malades ou incapables de subvenir à leurs besoins alimentaires.



### *L'Entraide de la Vallée*

---

446, rue de la Montagne, Maniwaki, Qc J9E 1K6  
(819) 441-3596  
entraidevallee@videotron.ca

#### **MISSION :**

Assurer la transformation des aliments afin de veiller à la sécurité alimentaire des personnes et familles démunies via les centres de dépannage alimentaire et la Popote roulante.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Sensibilisation à la bonne alimentation, à l'entraide et à l'autonomie alimentaire. Récupération des surplus des épiceries et transformation pour redistribution.





## *Bénévoles de la santé*

---

309, boul. Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2E7  
(819) 449-4690, Poste 459

### **MISSION :**

Fournir de l'aide aux bénéficiaires du centre hospitalier et du CHSLD de Maniwaki.



## *Équipe des bénévoles de la Haute-Gatineau*

---

198, rue Notre-Dame, Suite 104  
Maniwaki, Qc J9E 2J5  
(819) 449-7666 / Sans frais 1-866-463-1777  
equipedebenevoles@hotmail.com

### **MISSION :**

Offrir un service de transports-accompagnement pour les résidents de l'intérieur des limites de la partie nord du territoire de la Vallée-de-la-Gatineau afin de permettre aux personnes âgées et/ou démunies de se rendre à leurs rendez-vous médicaux.

### **SERVICES OFFERTS :**

Offre des services de transport et d'accompagnement bénévole pour des motifs de santé.



## *Maison de la famille*

---

224, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J5  
(819) 441-0282  
[www.maisondelafamillevg.com](http://www.maisondelafamillevg.com)  
[maisondelafamille@videotron.ca](mailto:maisondelafamille@videotron.ca)

### **MISSION :**

Être un lieu d'échanges, de discussions, d'entraide et d'informations, où de façon libre et volontaire, les parents peuvent trouver du soutien social et des outils pour améliorer leur qualité de vie familiale. Briser l'isolement.

### **SERVICES OFFERTS :**

Promouvoir le développement des compétences parentales, l'adaptation et la valorisation du rôle du père et de la mère. Promouvoir la croissance, la sécurité et le développement optimal de l'enfant sur le plan physique, affectif, social et cognitif.



### *Bibliothèque de Maniwaki, Déléage et Egan-Sud*

---

14, rue Comeau, Maniwaki, Qc J9E 2R8  
(819) 449-2738  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admmaniwaki@crsbpo.qc.ca](mailto:admmaniwaki@crsbpo.qc.ca)



### *Bibliothèque municipale d'Aumond*

---

664, rue Principale, Aumond, Qc J0W 1W0  
(819) 441-2300  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admaumond@crsbpo.qc.ca](mailto:admaumond@crsbpo.qc.ca)



### *Bibliothèque municipale de Blue sea*

---

2, ch. Blue Sea Nord, Blue Sea, Qc J0X 1C0  
(819) 463-3919  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admblueseas@crsbpo.qc.ca](mailto:admblueseas@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Bois-Franc*

---

466, Route 105, Bois-Franc, Qc J9E 3A9  
(819) 441-0645  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admboisfranc@crsbpo.qc.ca](mailto:admboisfranc@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Bouchette*

---

36, rue Principale, Bouchette, Qc J0X 1E0  
(819) 465-2555  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admbouchette@crsbpo.qc.ca](mailto:admbouchette@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Gracefield*

---

3, rue de la Polyvalente, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-1180  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admgracefield@crsbpo.qc.ca](mailto:admgracefield@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Grand-Remous*

---

1508, Route Transcanadienne  
Grand-Remous, Qc J0X 1E0  
(819) 438-2168, Poste 229  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admgrandremous@crsbpo.qc.ca](mailto:admgrandremous@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Kazabazua*

---

373, Route 105, Kazabazua, Qc J0X 1X0  
(819) 467-5746  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admkaz@crsbpo.qc.ca](mailto:admkaz@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Lac-Sainte-Marie*

---

106, ch. Lac Ste-Marie, Lac Ste-Marie, Qc J0X 1Z0  
(819) 463-5437, Poste 233  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admstемarie@crsbpo.qc.ca](mailto:admstемarie@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Low*

---

4, ch. D'amour, Low, Qc J0X 2C0  
(819) 422-3218  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admlow@crsbpo.qc.ca](mailto:admlow@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Messines*

---

3, ch. de la Ferme, Messines, Qc J0X 2J0  
(819) 465-2637  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admmissines@crsbpo.qc.ca](mailto:admmissines@crsbpo.qc.ca)



## *Bibliothèque municipale de Montcerf-Lytton*

---

16, rue Principale Nord,  
Montcerf-Lytton, Qc J0W 1N0  
(819) 449-2065  
[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)  
[admmtcerf@crsbpo.qc.ca](mailto:admmtcerf@crsbpo.qc.ca)



*Bibliothèque municipale  
de Poltimore, Denholm*

---

2720, route Principale, Val-des-Monts, Qc J8N 3B6  
(819) 457-4467

[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)

[bibliopoltimore@crsbpo.qc.ca](mailto:bibliopoltimore@crsbpo.qc.ca)



*Bibliothèque municipale  
de Ste-Thérèse-de-la-Gatineau*

---

29, ch. Principal

Ste-Thérèse-de-la-Gatineau, Qc J0X 2X0

(819) 449-7964

[www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)

[admtherese@crsbpo.qc.ca](mailto:admtherese@crsbpo.qc.ca)





## Comptoir familial

### *Comptoir familial de Gracefield*

---

42, rue Principale, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-1469



### *Comptoir familial de Maniwaki le CARRO (Centre d'apprentissage en recyclage et récupération de l'Outaouais)*

---

204, rue Laurier, Maniwaki, Qc J9E 2K9  
(819) 449-4057



### *Comptoir familial de Messines*

---

15, ch. de l'Entrée Nord, Messines, Qc J0X 2J0  
(819) 465-2591



## *Albatros Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki)*

---

15, rue Principale, Montcerf-Lytton, Qc J0W 1N0  
(819) 449-4540  
www.fmaq.ca  
wardoconnor777@gmail.com

### **MISSION :**

Accompagnement bénévole et gratuit en fin de vie; à domicile, à l'hôpital ou en CHSLD. Les bénévoles accompagnent gratuitement les personnes atteintes d'une maladie grave ou en phase terminale. Soutien à la famille.

### **SERVICES OFFERTS :**

Présence auprès du patient à domicile, à l'hôpital ou en centre d'accueil. Présence morale au patient et à sa famille. Suivi de deuil.



## *Suicide Détour*

---

181, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J6  
(819) 441-1010  
www.suicidedetour.ca  
suicide-detour@bellnet.ca

### **MISSION :**

Intervenir en prévention du suicide auprès des personnes suicidaires, des tiers, des personnes vulnérables et des endeuillés par suicide de la Vallée-de-la-Gatineau.

### **SERVICES OFFERTS :**

Cet organisme offre 4 volets de services : l'aide directe individuelle ou en groupe, la sensibilisation et la promotion du bien-être. Il est également responsable de la diffusion des programmes « Les amis de Zippy » et « Passeport : s'équiper pour la vie » ainsi que formateur de Sentinelles en prévention du suicide.



**Commission scolaire des  
Hauts-Bois de l'Outaouais**

*Commission scolaire des  
Hauts-Bois de l'Outaouais*

---

331, rue du Couvent, Maniwaki, Qc J9E 1H5  
(819) 449-7866 / Sans frais 1-888-831-9606  
info@cshbo.qc.ca

*Centre de formation en entreprise  
et récupération de la Vallée de la Gatineau*

---

247, rue Moncion, Maniwaki, Qc J9E 2G6  
(819) 449-7900, Poste 15274

*École secondaire Cité Étudiante  
de la Haute-Gatineau*

---

211, rue Henri-Bourassa, Maniwaki, Qc J9E 1E4  
(819) 449-7900. Poste 15239



**CSHBO - Établissements du  
secteur Cœur-de-la-Gatineau**

***École primaire Notre-Dame-de-Grâce***

---

47, rue Principale, C.P. 40, Bouchette, Qc J0X 1E0  
(819) 465-2195, Poste 13221

***École primaire Reine-Perreault***

---

2, ch. Blue Sea, C.P. 130, Blue Sea, Qc J0X 1C0  
(819) 463-2708, Poste 13321

***École primaire St-Nom-De-Marie***

---

8, rue Laramée, Lac Ste-Marie, Qc J0X 1Z0  
(819) 467-5597, Poste 1312

***École primaire Ste-Thérèse***

---

1, ch. de l'École, Cayamant, Qc J0X 1Y0  
(819) 463-2216, Poste 13421

***École primaire et secondaire Sacré-Cœur***

---

11, ch. de Blue Sea, C.P. 313, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-2949, Poste 13521



**CSHBO - Établissements du secteur  
Le Rucher Vallée-de-la-Gatineau**

*École primaire Académie Sacré-Cœur*

---

248, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J8  
(819) 449-4698, Poste 14821

*École primaire Christ-Roi*

---

148, boul. Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2E1  
(819) 449-2331, Poste 14222

*École primaire PieXII*

---

122, rue Comeau, Maniwaki, Qc J9E 2S8  
(819) 449-1291, Poste 14322

*École primaire Dominique-Savio*

---

8, rue du Collège, Montcerf-Lytton, Qc J0W 1N0  
(819) 449-3283, Poste 14721



**CSHBO - Établissements du secteur  
Le Rucher Vallée-de-la-Gatineau (suite)**

*École primaire Laval*

---

29, ch. Principal  
Ste-Thérèse-de-la-Gatineau, Qc J0X 2X0  
(819) 449-2846, Poste 14221

*École primaire Sacré-Cœur*

---

1317, Route Transcanadienne  
C.P. 106, Grand-Remous, Qc J0W 1E0  
(819) 438-2888, Poste 14721

*École primaire St-Boniface*

---

459, Route 105, C.P. 5, Bois-Franc, Qc J9E 3A9  
(819) 449-3748. Poste 14721

*École primaire Ste-Croix*

---

8, ch. de la Ferme, Messines, Qc J0X 2J0  
(819) 465-2142, Poste 14221



## **CSHBO - Formation aux adultes**

### *Centre Notre-Dame-du-Désert*

---

335, rue Du Couvent, Maniwaki, Qc J9E 1H5  
(819) 449-6644, Poste 17252

### *Centre St-Eugène*

---

67, ch. Rivière Gatineau, Déléage, Qc J9E 3A5  
(819) 449-7789, Poste 17321

### *Centre St-Joseph*

---

67, rue St-Joseph, C.P. 418, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-3644, Poste 17132





**CSHBO - Formation professionnelle**

*Centre de formation professionnelle  
Vallée-de-la-Gatineau (CFPVG)*

---

211, rue Henri-Bourassa, Maniwaki, Qc J9E 1E4  
(819) 449-7922, Poste 19265



*Ministère de l'Éducation, du Loisir  
et du Sport*

---

Sans frais 1-877-643-3750  
[www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca)



*Affaires autochtones et développement  
du Nord du Canada*

---

Sans frais 1-800-567-9604  
[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca)



*Agence canadienne d'inspection  
des aliments (ACIA)*

---

Sans frais 1-800-442-2342  
[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)



*Agence du revenu du Canada (ARC)*

---

Sans frais 1-800-267-6999  
[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)



*Anciens combattants Canada*

---

Sans frais 1-866-522-2022  
[www.vac-acc.gc.ca](http://www.vac-acc.gc.ca)



## *Citoyenneté et Immigration Canada*

---

Sans frais 1-888-242-2100

[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)



## *Commission des libérations conditionnelles du Canada*

---

Sans frais 1-800-874-2652

[www.pbc-clcc.gc.ca](http://www.pbc-clcc.gc.ca)



## *Condition féminine Canada*

---

Sans frais 1-888-645-4141

[www.cfc-swc.gc.ca](http://www.cfc-swc.gc.ca)



## *Environnement Canada*

---

Sans frais 1-866-283-2333

[www.qc.ec.gc.ca](http://www.qc.ec.gc.ca)



## *Gendarmerie royale du Canada*

---

Sans frais 1-800-771-5401

[www.rcmp-grc.gc.ca](http://www.rcmp-grc.gc.ca)



## *Ligne Info-jeunesse*

---

Sans frais 1-800-935-5555

[www.jeunesse.gc.ca](http://www.jeunesse.gc.ca)



## *Ministère de la Justice du Canada*

---

(514) 283-4934

[www.justice.gc.ca](http://www.justice.gc.ca)



## *Numéro d'assurance sociale*

---

Sans frais 1-800-808-6352

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)



## *Patrimoine Canada*

---

Sans frais 1-866-811-0055

[www.pch.gc.ca](http://www.pch.gc.ca)



## *Programme de passeport*

---

Sans frais 1-800-567-6868

[www.pptc.gc.ca](http://www.pptc.gc.ca)



## *Programmes de prestations fédérales*

---

Sans frais 1-800-387-1194

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)



## *Régime de pensions du Canada - Sécurité de la vieillesse*

---

Sans frais 1-800-277-9915

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)



## *Santé Canada*

---

Sans frais 1-800-561-3350

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)



## *Service Canada*

---

100, rue Principale Sud, Suite 220  
Maniwaki, Qc J9E 3L4  
Sans frais 1-800-622-6232  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)



## *Service canadien du renseignement de sécurité*

---

Sans frais 1-877-223-2265  
[www.csis-scrs.gc.ca](http://www.csis-scrs.gc.ca)



## *Service correctionnel du Canada*

---

(819) 997-2662  
[www.csc-scc.gc.ca](http://www.csc-scc.gc.ca)



## *Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL)*

---

Sans frais 1-800-668-2642  
[www.schl.gc.ca](http://www.schl.gc.ca)



## *Centre local d'emploi*

---

100, rue Principale Sud, bureau 240  
Maniwaki, Qc J9E 3L4  
(819) 449-4284 / Sans frais 1-800-567-9209  
[www.messs.gouv.qc.ca](http://www.messs.gouv.qc.ca)



## *Commission des lésions professionnelles*

---

Sans frais 1-800-676-2281  
[www.services.clp.gouv.qc.ca](http://www.services.clp.gouv.qc.ca)



## *Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances*

---

Sans frais 1-800-463-5533  
[www.carra.gouv.qc.ca](http://www.carra.gouv.qc.ca)



## *Commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST)*

---

Sans frais 1-866-302-2778  
[www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca)



## *Commission de l'équité salariale*

---

Sans frais 1-888-528-8765

[www.ces.gouv.qc.ca](http://www.ces.gouv.qc.ca)



## *Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse*

---

Sans frais 1-800-361-6477

[www.cdpedj.qc.ca](http://www.cdpedj.qc.ca)



## *Commission des normes du travail du Québec*

---

Sans frais 1-800-265-1414

[www.cnt.gouv.qc.ca](http://www.cnt.gouv.qc.ca)



## *Conseil du statut de la femme*

---

(819) 772-3022 / Sans frais 1-800-463-2851

[www.csf.gouv.qc.ca](http://www.csf.gouv.qc.ca)





## *Curateur public du Québec*

---

Sans frais 1-800-363-9020  
[www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)



## *Direction de l'indemnisation des victimes d'actes criminels*

---

Sans frais 1-800-561-4822  
[www.ivac.qc.ca](http://www.ivac.qc.ca)  
[ivac@csst.qc.ca](mailto:ivac@csst.qc.ca)



## *Épargne Placements Québec*

---

Sans frais 1-800-463-5229  
[www.epq.gouv.qc.ca](http://www.epq.gouv.qc.ca)



## *Ministère de la Culture et des Communications*

---

(819) 772-3002  
[www.mcc.gouv.qc.ca](http://www.mcc.gouv.qc.ca)



## *Ministère de la Famille*

---

Sans frais 1-877-216-6202  
[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)



## *Ministère de la Justice*

---

266, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J8  
(819) 449-3222 / Sans frais 1-866-536-5140  
[www.justice.gouv.qc.ca](http://www.justice.gouv.qc.ca)

**SERVICE OFFERT :**

Palais de justice de Maniwaki.



## *Ministère de la Santé et des Services sociaux*

---

Sans frais 1-877-644-4545  
[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)



## *Ministère de la Sécurité publique*

---

Sans frais 1-888-643-2433  
[www.securitepublique.gouv.qc.ca](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca)



## *Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport*

---

Sans frais 1-877-643-3750  
[www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca)



## *Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale*

---

Sans frais 1-888-772-3694  
[www.mess.gouv.qc.ca](http://www.mess.gouv.qc.ca)



## *Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles*

---

Sans frais 1-877-864-9191  
[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)



## *Ministère des Ressources naturelles*

---

Sans frais 1-866-248-6936  
[www.mrn.gouv.qc.ca](http://www.mrn.gouv.qc.ca)



## *Ministère des Transports*

---

Sans frais 1-888-355-0511  
[www.mtq.gouv.qc.ca](http://www.mtq.gouv.qc.ca)

### **SERVICE OFFERT :**

Composez sans frais le 5-1-1 pour connaître l'état du réseau routier québécois.



## *Ministère du Développement durable, de l'Environnement, de la Faune et des Parcs*

---

Sans frais 1-800-561-1616  
[www.mddefp.gouv.qc.ca](http://www.mddefp.gouv.qc.ca)



## *Ministère du Travail*

---

Sans frais 1-800-643-4817  
[www.travail.gouv.qc.ca](http://www.travail.gouv.qc.ca)



## *Office de la protection du consommateur*

---

Sans frais 1-888-672-2556  
[www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)



## *Office des personnes handicapées du Québec*

---

Sans frais 1-800-567-1465  
[www.ophq.gouv.qc.ca](http://www.ophq.gouv.qc.ca)



## *Office québécois de la langue française*

---

Sans frais 1-888-873-6202  
[www.oqlf.gouv.qc.ca](http://www.oqlf.gouv.qc.ca)



## *Protecteur du citoyen*

---

Sans frais 1-800-463-5070  
[www.protecteurducitoyen.qc.ca](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca)  
[protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca](mailto:protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca)



## *Recyc-Québec (Société québécoise de récupération et de recyclage)*

---

Sans frais 1-800-807-0678  
[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)



## *Régie de l'assurance maladie du Québec*

---

Sans frais 1-800-561-9749  
[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)



## *Régie des rentes du Québec*

---

Sans frais 1-800-463-5185  
[www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)



## *Régie du bâtiment du Québec*

---

Sans frais 1-800-361-0761  
[www.rbq.gouv.qc.ca](http://www.rbq.gouv.qc.ca)



## *Régie du logement*

---

Sans frais 1-800-683-2245  
[www.rdl.gouv.qc.ca](http://www.rdl.gouv.qc.ca)



## *Revenu Québec*

---

Sans frais 1-866-840-6939  
[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)



## *Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales*

---

Sans frais 1-800-577-2844  
[www.mess.gouv.qc.ca/sacais](http://www.mess.gouv.qc.ca/sacais)



## *Services Québec*

---

Sans frais 1-877-644-4545

[www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)



## *Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ, Gracefield)*

---

32, rue Principale, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-2844 / Sans frais 1-800-351-7620  
[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)



## *Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ, Maniwaki)*

---

100, rue Principale Sud, Suite 242  
Maniwaki, Qc J9E 3L4  
(819) 449-1475 / Sans frais 1-800-351-7620  
[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)



## *Société d'habitation du Québec*

---

Sans frais 1-800-463-4315

[www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)





*Société québécoise des infrastructures*

---

Sans frais 1-877-747-9911

[www.sqi.gouv.qc.ca](http://www.sqi.gouv.qc.ca)



*SOS Violence conjugale*

---

Sans frais 1-800-363-9010



## *Halte-Femme Haute-Gatineau*

---

Maniwaki, Qc

(819) 449-4545

[www.halte-femme.haute-gatineau.ca](http://www.halte-femme.haute-gatineau.ca)

[info@halte-femme.haute-gatineau.ca](mailto:info@halte-femme.haute-gatineau.ca)

### **MISSION :**

Hébergement et soutien aux femmes victimes de violence conjugale ou vivant de multiples problématiques sociales, avec ou sans enfants.

### **SERVICES OFFERTS :**

Accueil, accompagnement, hébergement, écoute téléphone 24h/24 pour soutien, informations et références, consultation, intervention, ateliers de sensibilisation et prévention, éducation, aide parentale, support, soutien et orientation, suivi post-hébergement, suivi externe, groupe de soutien.



### *Maison amitié de la Haute-Gatineau*

---

108, rue Christ-Roi, Maniwaki, Qc J9E 1C3

Centre de jour : (819) 449-4570

Hébergement : (819) 449-8137

Administration : (819) 449-6777

#### **MISSION :**

Soutien et hébergement aux personnes éprouvant des problèmes sévères et persistants de santé mentale. Service de réadaptation et de réinsertion.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Centre d'hébergement temporaire, centre de jour et classe d'alphabétisation. Suivi dans la communauté. Réadaptation et réinsertion sociale.



## *Vallée-Jeunesse*

---

287, rue Moncion, Maniwaki, Qc J9E 2C6  
(819) 449-8168  
[www.valleejeunesse.ca](http://www.valleejeunesse.ca)  
[cshbo@valleejeunesse.ca](mailto:cshbo@valleejeunesse.ca)

### **MISSION :**

Prévenir le décrochage scolaire et social en offrant des services adaptés contribuant au plein développement des jeunes et des jeunes adultes en difficulté.

### **SERVICES OFFERTS :**

Services psychosociaux. Services d'hébergement.  
Services scolaires.



**Éducation**

***Kitigan Zibi Education Sector Contacts***

---

54 Makwa Mikan, Maniwaki, Qc, J9E 3B1  
Members of the Kitigan Zibi Education Sector  
Administration can be reached at (819) 449-1798 /  
Toll-free 1-800-263-1798

***Kitigan Zibi Kikinamadinan – School***

---

41 Kikinamage Mikan, Maniwaki, Qc, J9E 3B1  
All employees of the Kitigan Zibi Kikinamadinan  
School can be reached at (819) 449-1275

***Kitigan Zibi Education Sector  
c/o Post Secondary Student Support  
Program Officer***

---

54 Makwa Mikan, Maniwaki, Qc, J9E 3B1  
(819) 441-1581 / Toll-free 1-888-440-1275



**Santé et services sociaux**

***Kitigan Zibi Health & Social Services  
Contacts***

---

P.O. Box 160, 8 Kikinamage Mikan  
Maniwaki, Qc, J9E 3B1  
Employes of the Kitigan Zibi Anishinabeg  
Health & Social Services can be reached at  
(819) 449-5593, Ext. 4 / (819) 449-3803 /  
Toll-free 1-866-660-5593

***Waseya House (Crisis Shelter)***

---

(819) 449-7425

***Kiweda (Group Home)***

---

(819) 449-6299

***Confidential Medical Information***

---

Fax (819) 449-6916 (Medical Clerk Access Only)



**Santé et services sociaux (suite)**

*Confidential Social Services /  
Youth Protection Information*

---

Fax (819) 449-7927 (Social Worker Access Only)

*Medical Transportation*

---

Coordinator Cell Phone (819) 449-0667

*Widokazowin Center*

---

(819) 449-2323



## *Kitigan Zibi Community Services Contacts*

---

P.O. Box 309, 8 Paganakomin Mikan  
Maniwaki, Qc, J9E 3C9  
Employees of the Kitigan Zibi Anishinabeg  
Administration office can be reached at  
(819) 449-5170 / Toll-free at 1-888-449-5170  
or by fax at (819) 449-5673



## *Kitigan Zibi Police Department Contacts*

---

P.O. Box 220, 10 Kikinamage Mikan  
Maniwaki, Qc, J9E 3B4  
All employees of the Kitigan Zibi Police Department  
can be reached at (819) 449-6078 (Admin Office) /  
(819) 449-6000 (Emergencies)



## *Kitigan Zibi Wanaki Centre Contact*

---

Angela Miljour - Interim Director  
(Wanaki treatment centre) (819) 449-7000  
[www.wanakicentre.com](http://www.wanakicentre.com)





### *Habitations Montcerf-Lytton*

---

15, rue Principale Nord  
Montcerf-Lytton, Qc J0W 1N0  
Ward O'Connor : (819) 664-4909

**MISSION :**

Offrir des logements abordables à des groupes de personnes à faible revenu, par exemple autochtones hors réserve, personnes retraitées, etc.



### *Logement en santé Vallée-de-la-Gatineau*

---

147, boul. Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2C9  
(819) 449-6779  
logementensante.asec@outlook.com

#### **MISSION :**

Acquérir, construire et gérer des logements communautaires de qualité et abordables dans le but de les offrir en location à des ménages à faibles et modestes revenus.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Mobilisation du milieu pour le développement d'un premier projet de logements sociaux à Gracefield, s'adressant aux personnes seules et aux couples âgés de 45 ans et plus, de la Vallée-de-la-Gatineau. Planification de soutien et services communautaires à l'intérieur de l'immeuble.



### *Office municipal d'habitation de Gracefield*

---

2, rue du Foyer, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-2027  
[www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)

#### **SERVICES OFFERTS :**

Loger adéquatement les personnes âgées.

Inscription pour les HLM toute l'année.



### *Office municipal d'habitation de Grand-Remous*

---

1346, Route Transcanadienne  
Grand-Remous, Qc J0W 1E0  
(819) 305-3055  
[www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)

#### **MISSION :**

Loger adéquatement les personnes âgées et les familles à faible revenu.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Loger adéquatement les personnes âgées et les familles à faible revenu. Inscription pour les HLM toute l'année.



## *Office municipal d'habitation de Maniwaki*

---

180, boul. Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2E2  
(819) 449-4556  
[www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)

### **MISSION :**

Loger adéquatement les personnes âgées et les familles à faible revenu.

### **SERVICES OFFERTS :**

Loger adéquatement les personnes âgées et les familles à faible revenu. Inscription pour les HLM toute l'année.



### *Régie du logement*

---

Sans frais 1-800-683-2245

[www.rdl.gouv.qc.ca](http://www.rdl.gouv.qc.ca)



### *Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL)*

---

Sans frais 1-800-668-2642

[www.schl.gc.ca](http://www.schl.gc.ca)



### *Société d'habitation du Québec*

---

Sans frais 1-800-463-4315

[www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)



### *Société québécoise des infrastructures*

---

Sans frais 1-877-747-9911

[www.sqi.gouv.qc.ca](http://www.sqi.gouv.qc.ca)



## Municipalités

### *MRC Vallée-de-la-Gatineau*

---

7, rue de la Polyvalente, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-3241 / Sans frais 1-877-463-3241  
[www.mrcvg.qc.ca](http://www.mrcvg.qc.ca)  
[info@mrcvg.qc.ca](mailto:info@mrcvg.qc.ca)



### *Municipalité d'Aumond*

---

679, rue Principale, Aumond, Qc J0W 1W0  
(819) 449-4006  
[www.aumond.ca](http://www.aumond.ca)  
[info@aumond.ca](mailto:info@aumond.ca)



### *Municipalité de Blue Sea*

---

7, rue Principale, Blue Sea, Qc J0X 1C0  
(819) 463-2261  
[www.blueseas.ca](http://www.blueseas.ca)  
[info@blueseas.ca](mailto:info@blueseas.ca)



## Municipalités

### *Municipalité de Bois-Franc*

---

466, Route 105, Bois-Franc, Qc J9E 3A9  
(819) 449-2252  
[www.bois-franc.ca](http://www.bois-franc.ca)  
[info@bois-franc.ca](mailto:info@bois-franc.ca)



### *Municipalité de Bouchette*

---

36, rue Principale, Bouchette, Qc J0X 1E0  
(819) 465-2555  
[www.bouchette.ca](http://www.bouchette.ca)  
[mun.bouchette@ireseau.com](mailto:mun.bouchette@ireseau.com)



### *Municipalité de Cayamant*

---

6, ch. Lachapelle, Cayamant, Qc J0X 1Y0  
(819) 463-3587  
[www.cayamant.ca](http://www.cayamant.ca)  
[info@cayamant.ca](mailto:info@cayamant.ca)





## Municipalités

### *Municipalité de Déléage*

---

175, route 107, Déléage, Qc J9E 3A8  
(819) 449-1979  
reception@deleage.ca  
www.deleage.ca



### *Municipalité de Denholm*

---

419, ch. du Poisson-Blanc, Denholm, Qc J8N 9C8  
(819) 457-2992  
www.municipalite.denholm.qc.ca  
info@municipalite.denholm.qc.ca



### *Municipalité d'Egan-Sud*

---

95, route 105, Egan-Sud, Qc J9E 3A9  
(819) 449-1702  
info@egan-sud.ca  
www.egan-sud.ca



## Municipalités

### *Municipalité de Grand-Remous*

---

1508, Route Transcanadienne  
Grand-Remous, Qc J0W 1E0  
(819) 438-2877  
[www.grandremous.ca](http://www.grandremous.ca)  
[info@grandremous.ca](mailto:info@grandremous.ca)



### *Municipalité de Kazabazua*

---

30, rue Begley, Kazabazua, Qc J0X 1X8  
(819) 467-2852  
[www.kazabazua.ca](http://www.kazabazua.ca)  
[infos@kazabazua.ca](mailto:infos@kazabazua.ca)



### *Municipalité de Lac-Sainte-Marie*

---

106, ch. Lac Ste-Marie, Lac Ste-Marie, Qc J0X 1Z0  
(819) 467-5437  
[www.lac-sainte-marie.com](http://www.lac-sainte-marie.com)  
[municipalite@lac-sainte-marie.com](mailto:municipalite@lac-sainte-marie.com)



### *Municipalité de Low*

---

4, ch. D'Amour, Low, Qc J0X 2C0  
(819) 422-3528  
[www.lowquebec.ca](http://www.lowquebec.ca)  
[info@lowquebec.ca](mailto:info@lowquebec.ca)



### *Municipalité de Messines*

---

70, rue Principale, Messines, Qc J0X 2J0  
(819) 465-2323  
[www.messines.ca](http://www.messines.ca)  
[info@messines.ca](mailto:info@messines.ca)



### *Municipalité de Montcerf-Lytton*

---

18, rue Principale Nord  
Montcerf-Lytton, Qc J0W 1N0  
(819) 449-4578  
[www.montcerf-lytton.com](http://www.montcerf-lytton.com)  
[mun.montcerf@ireseau.com](mailto:mun.montcerf@ireseau.com)



### *Municipalité de Ste-Thérèse-de-la-Gatineau*

---

27, ch. Principal  
Ste-Thérèse-de-la-Gatineau, Qc J0X 2X0  
(819) 449-4134  
[www.sainte-therese-de-la-gatineau.ca](http://www.sainte-therese-de-la-gatineau.ca)  
[info@sainte-therese-de-la-gatineau.ca](mailto:info@sainte-therese-de-la-gatineau.ca)



### *Ville de Gracefield*

---

351, Route 105, C.P. 329, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-3458  
[www.gracefield.ca](http://www.gracefield.ca)  
[infos@gracefield.ca](mailto:infos@gracefield.ca)



### *Ville de Maniwaki*

---

186, rue Principale Sud, Maniwaki, Qc J9E 1Z9  
(819) 449-2800  
[www.ville.maniwaki.qc.ca](http://www.ville.maniwaki.qc.ca)  
[maniwaki@ville.maniwaki.qc.ca](mailto:maniwaki@ville.maniwaki.qc.ca)



## Numéros importants et lignes d'écoute

	Téléphone sans frais
<i>Centre anti-poison</i>	1-800-463-5060
<i>Drogue : Aide et référence</i>	1-800-265-2626
<i>Échec au crime</i>	1-800-711-1800
<i>Gai Écoute</i>	1-888-505-1010
<i>Hydro-Québec</i>	
<i>Pannes et Urgences</i>	1-800-790-2424
<i>Info-Santé et Info-Social</i>	8-1-1
<i>Jeunesse, J'écoute</i>	1-800-668-6868
<i>Jeux : Aide et référence</i>	1-800-461-0140
<i>La ligne parents</i>	1-800-361-5085
<i>Ligne-Ressource</i>	
<i>Agression sexuelle</i>	1-888-933-9007
<i>SOPFEU</i>	
<i>(Incendies de forêts)</i>	1-800-463-3389
<i>Tel-Aide Outaouais</i>	1-800-567-9699
	1-800-263-2266
<i>Tel-Jeunes</i>	ou par texto 514-600-1002
<i>Urgence</i>	
<i>(ambulance, feu, police)</i>	9-1-1



### *Centre Jean-Bosco*

---

204, rue Laurier, Maniwaki, Qc J9E 2K9  
(819) 449-4057  
centrebosco@bellnet.ca

#### **MISSION :**

Favorise l'intégration sociale et professionnelle des personnes ayant des limitations fonctionnelles et le développement de l'emploi pour les personnes handicapées.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Plusieurs programmes d'activités pour personnes présentant une déficience intellectuelle : initiative au travail, activités sociales, boutique de vêtements usagés, service de déchiquetage commercial.



### *Coopérative de solidarité d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau*

---

131, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L2

(819) 441-0227

[www.csadvg.ca](http://www.csadvg.ca)

[csadvg@videotron.ca](mailto:csadvg@videotron.ca)

#### **MISSION :**

Aide à domicile pour les résidents de 18 ans et plus de la MRC Vallée-de-la-Gatineau.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Entretien ménager léger et lourd.

Approvisionnement et courses. Préparation de repas sans diète. Certains travaux extérieurs.

Bouton panique et service de rappel médicaments.



### *Coopérative de solidarité Les ateliers Boirec*

---

136, ch. Du Parc Industriel, Maniwaki, Qc J9E 3P3  
(819) 441-2229

#### **MISSION :**

L'insertion sociale des personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou physique.

Récupération de la matière ligneuse délaissée par les entreprises forestières de notre région.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Accessibilité à l'emploi des personnes atteintes de déficience physique ou mentale. Apprentissage du travail manuel. Apprentissage du travail d'équipe.

Développement de l'autonomie des d'aptitudes sociales.



### *Office des personnes handicapées du Québec*

---

Sans frais 1-800-567-1465  
[www.ophq.gouv.qc.ca](http://www.ophq.gouv.qc.ca)





## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### Clubs d'âge d'or

#### *Association culturelle, sociale et d'âge d'or de Kazabazua*

---

Marie-Thérèse Kazeef : (819) 467-2580



#### *Bel âge de Blue Sea*

---

7, rue Principale, Blue Sea, Qc J0X 1C0  
Roger Lacaille : (819) 463-4967



#### *Club d'âge d'or de Low*

---

4-C, ch. D'Amour, Low, Qc J0X 2C0  
(819) 422-1865 / Sans frais 1-844-422-3548



#### *Club de l'Âge d'or d'Aumond*

---

Aumond, Qc J0W 1W0  
Reno St-Amour : (819) 449-3715



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### Clubs d'âge d'or (suite)

#### *Club de l'Âge d'or de Bois-Franc*

---

466, Route 105, Bois-Franc, Qc J9E 3A9  
Conrad Hubert : (819) 449-4328



#### *Club de l'âge d'or de Déléage*

---

Antoinette Millar : (819) 449-4320



#### *Club de l'Âge d'or de l'Assomption*

---

267, rue des Oblats, Maniwaki, Qc J9E 1G6  
(819) 449-1657



#### *Club de l'âge d'or Les cœurs joyeux*

---

Grand-Remous, Qc J0W 1E0  
Raymonde Lachaine : (819) 438-2686



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### Clubs d'âge d'or (suite)

#### *Club de l'Âge d'or les Geais Bleu*

---

10, rue du Centre, Lac Ste-Marie, Qc J0X 1Z0  
Michelle Beaudoin : (819) 467-3721



#### *Club de l'âge d'or Les joyeux copains*

---

Montcerf-Lytton, Qc J0W 1N0  
Micheline Lamarche : (819) 449-2960



#### *Club du troisième âge de Messines*

---

Messines, Qc J0X 2J0  
Paul : (819) 465-2750



#### *Club FADOQ Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau*

---

Jean-Pierre Major : (819) 449-7387



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### Clubs d'âge d'or (suite)

#### *Les Bons vivants de Bouchette*

---

36, rue Principale, Bouchette, Qc J0X 1E0  
Réal Bélec : (819) 465-2589



#### *Les Joyeux Vivants de Gracefield*

---

Suzanne : (819) 463-2027



#### *Les Porteurs de bonheur*

---

6, ch. Lachapelle, Cayamant, Qc J0X 1Y0  
Léona Matthiews : (819) 463-1035



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### AFÉAS

---

#### **MISSION ET VALEUR :**

Maintenir et défendre les droits et les acquis des femmes. Favoriser la participation des femmes dans toutes les sphères de la société (prises de paroles et action). Valoriser le rôle des femmes comme travailleuses (travail rémunéré et/ou invisible) et citoyennes. Faire valoir et défendre l'opinion des femmes dans les débats de société.

#### **SERVICES :**

Les membres AFÉAS bénéficient de plusieurs services complémentaires, tels que :

- Carte de crédit affinité Visa classique Desjardins
- Réductions de prix à l'achat de biens et services (peinture, lunette, prothèses auditives, chambre d'hôtel...)
- Rabais ou escomptes offerts par plusieurs établissements en région.



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### *AFÉAS de Bouchette*

---

Hélène Larivière : (819) 449-6525

[www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)

[h.lariviere@videotron.ca](mailto:h.lariviere@videotron.ca)



### *AFÉAS de Gracefield*

---

42, rue Principale, C.P. 305, Gracefield, Qc J0X 1W0

Denise Fleury-Rochon : (819) 467-2169



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### *AREQ - Région 07 - Secteur Haute-Gatineau*

---

313, rue Beaulieu, Maniwaki, Qc J9E 1B1  
La présidente pour le triennat 2014-2017 :  
Francine Guy (819) 449-4747  
<http://regionoutaouais.areq.ca/>  
[fguy@videotron.ca](mailto:fguy@videotron.ca)

#### **MISSION :**

L'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes âgées, et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### *Cercle des fermières de Maniwaki*

---

289, rue Hill, Maniwaki, Qc J9E 2G9  
(819) 449-2818  
[www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)

**MISSION :**

Amélioration des conditions de vie de la femme et  
de la famille ainsi que la transmission du  
patrimoine culturel et artisanal.



### *Chevalier de Colomb - Conseil 3063*

---

239, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L6  
Réjean Lafond : (819) 449-3063  
[www.chevaliersdecolomb.com](http://www.chevaliersdecolomb.com)  
[geraldclement1945@gmail.com](mailto:geraldclement1945@gmail.com)



### *Chevaliers de Colomb Dr. Jean-Thomas L'Écuyer - Conseil 11973*

---

335, rue Wilfrid-Leblanc, Maniwaki, Qc J9E 1X7  
Gilles Pelletier : (819) 449-3295  
[www.chevaliersdecolomb.com](http://www.chevaliersdecolomb.com)





## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### *Club Lions de Low*

---

18, ch. Brennan, Low, Qc J0X 2C0  
(819) 467-3080  
lowlions@hotmail.com



### *Club Lions de Maniwaki*

---

175, rue Commerciale, Maniwaki, Qc J9E 3G9  
Serge Boisvert : (819) 449-5782  
sboisvert@tlb.sympatico.ca



### *Clubs Optimistes d'Aumond, Déléage et Maniwaki*

---

Contactez votre municipalité pour plus de détails  
[www.optimiste.org](http://www.optimiste.org)



### *Club Optimiste de Blue Sea*

---

2, ch. du Passant, Blue Sea, Qc J0X 1C0  
(819) 463-3282  
[www.optimiste.org](http://www.optimiste.org)



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### *Club Richelieu*

---

Gilles Michaud : (819) 449-5160  
net.unique@videotron.ca



### *Club Richelieu La Québécoise*

---

Madeleine Saumure : (819) 463-0584  
madosaumure@hotmail.com



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### *Femmes d'action de Gracefield*

---

28, ch. Bertrand, Gracefield, Qc J0X 1W0  
819-463-4772  
femmesdactiongracefield@hotmail.com

#### **MISSION :**

Organisme communautaire à but non lucratif fondé en 1986, à Gracefield. La mission de ce mouvement local est de promouvoir l'aide à la femme. Pour ce faire, des levées de fonds sont organisées et les argents recueillis sont redistribués sous forme de dons à des associations ayant à cœur le bien-être de la femme. Depuis la fondation de Femmes d'action de Gracefield, ce sont près de 39 000\$ qui ont été redistribués dans la région.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Rencontres tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredis du mois.  
Ce groupe est ouvert à toutes les femmes de la région.



## Regroupements / Clubs sociaux

Pour plus d'informations sur ces organisations,  
contactez votre municipalité (pages 55 à 60).

### *Filles d'Isabelle de Montcerf-Lytton*

---

198, ch. de l'Aigle, Montcerf-Lytton, Qc J0W 1N0  
(819) 449-6772



### *Légion Royale Canadienne de Maniwaki*

---

136, rue du Souvenir, Maniwaki, Qc J9E 2H1  
Annie Paquette : (819) 449-4487



### *Les Amies du bricolage de Maniwaki*

---

253, rue des Oblats, Maniwaki, Qc J9E 1G6  
Anna Gagnon : (819) 449-2325

#### **MISSION :**

Briser l'isolement des femmes en se réunissant  
les mardis après-midi au sous-sol de l'église  
St-Patrick.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Bricolage de toutes sortes. Tricot, crochet.



**Centre intégré de santé et de  
services sociaux de l'Outaouais,  
territoire Vallée-de-la-Gatineau**

*Centre hospitalier de Maniwaki*

---

309, boul. Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2E7  
( 819) 449-2300 / Sans frais 1-844-449-2323

*CLSC, point de services de Maniwaki*

---

149, rue Principale Nord, Maniwaki, Qc J9E 2B7  
( 819) 449-2513 / Sans frais 1-844-255-2513

*CLSC, point de services de Gracefield*

---

12-A, rue Principale, C.P.311, Gracefield, Qc J0X 1W0  
( 819) 463-2604 / Sans frais 1-844-463-2604

*CLSC, point de services de Low*

---

334, Route 105, C.P. 330, Low, Qc J0X 2C0  
( 819) 422-3548 / Sans frais 1-844-422-3548



**Centre intégré de santé et de  
services sociaux de l'Outaouais,  
territoire Vallée-de-la-Gatineau (suite)**

*CHSLD Foyer Père Guinard*

---

177, rue des Oblats, Maniwaki, Qc J9E 1G5  
( 819) 449-4900

*CHSLD Centre d'accueil de Gracefield*

---

1, rue du Foyer, Gracefield, Qc J0X 1W0  
( 819) 463-2100

*Centres jeunesse de l'Outaouais*

---

208, rue Commerciale, bureau 20  
Maniwaki, Qc J9E 1P4  
( 819) 449-4880 / Sans frais 1-888-449-4880  
[www.cjoutaouais.qc.ca](http://www.cjoutaouais.qc.ca)



**Centre intégré de santé et de  
services sociaux de l'Outaouais,  
territoire Vallée-de-la-Gatineau (suite)**

*Centre régional de réadaptation  
La RessourSe*

---

244, rue Champlain, Maniwaki, Qc J9E 1L5  
( 819) 449-5248  
[www.crr-la-ressource.qc.ca](http://www.crr-la-ressource.qc.ca)

*Centre de réadaptation en dépendance  
de l'Outaouais*

---

244, rue Champlain, Maniwaki, Qc J9E 1L5  
( 819) 449-5549  
[www.dependanceoutaouais.org](http://www.dependanceoutaouais.org)

*Pavillon du Parc*

---

131, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L2  
( 819) 449-3235



### **Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, territoire Vallée-de-la-Gatineau (suite)**

#### *Le Comité des usagers*

---

Laissez un message au (819) 449-4690, Poste 682

#### **MISSION :**

Le Comité des usagers est un groupe de personnes qui se préoccupe spécifiquement des droits des usagers et de l'amélioration continue des conditions de vie dans chacune des installations de l'établissement où ils sont reçus ou hébergés.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Votre Comité des usagers remplit plusieurs mandats. Il renseigne les usagers sur leurs droits et leurs obligations. Il fait la promotion de l'amélioration de la qualité de leurs conditions de vie et évalue leur degré de satisfaction à l'égard des services obtenus. Le Comité défend également les droits et intérêts des usagers. Enfin, ces gens accompagnent, sur demande, un usager qui entreprend des démarches, notamment une plainte.





**Cliniques médicales**

*Centre médical de Maniwaki*

---

179, boul. Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2C9  
(819) 449-5583

*Clinique médicale du Cap*

---

153, rue Commerciale, Maniwaki, Qc J9E 1P1  
(819) 449-7136

*Clinique santé de Grand-Remous*

---

1508, Route Transcanadienne  
Grand-Remous, Qc J0W 1E0  
(819) 438-1297

*Clinique santé Haute-Gatineau*

---

30, rue Principale, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-0100



*Info-Santé et Info-Social*

---

Sans frais 8-1-1



*Coopérative de solidarité d'aide  
domestique de la Vallée-de-la-Gatineau*

---

131, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L2

(819) 441-0227

[www.csadvg.ca](http://www.csadvg.ca)

[csadvg@videotron.ca](mailto:csadvg@videotron.ca)

**MISSION :**

Aide à domicile pour les résidents de 18 ans et plus de la MRC Vallée-de-la-Gatineau.

**SERVICES OFFERTS :**

Entretien ménager léger et lourd.

Approvisionnement et courses. Préparation de repas sans diète. Certains travaux extérieurs.

Bouton panique et service de rappel médicaments.



### *Maison amitié de la Haute-Gatineau*

---

108, rue Christ-Roi, Maniwaki, Qc J9E 1C3

Centre de jour : (819) 449-4570

Hébergement : (819) 449-8137

Administration : (819) 449-6777

#### **MISSION :**

Soutien et hébergement aux personnes éprouvant des problèmes sévères et persistants de santé mentale. Service de réadaptation et de réinsertion.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Centre d'hébergement temporaire, centre de jour et classe d'alphabétisation. Suivi dans la communauté. Réadaptation et réinsertion sociale.



### *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*

---

Contactez votre CLSC Maniwaki, Gracefield , Low, Qc  
(819) 449-2513 / Sans frais 1-844-255-2513

#### **MISSION :**

Prévention des chutes chez les aînés vivant à domicile.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Programme d'exercices de groupe visant principalement l'amélioration de l'équilibre et de la force des jambes. Capsules de prévention interactives pour améliorer les habitudes de vie et augmenter les connaissances sur les facteurs de risque de chute.



### *Regroupement Vallée-de-la-Gatineau en santé*

---

224, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J5  
(819) 441-0282

#### **MISSION :**

Mobiliser la communauté pour travailler collectivement à l'amélioration du mieux-être de la population de la MRC Vallée-de-la-Gatineau.

#### **VISION :**

Vivre dans une MRC où les communautés mettent de l'avant des milieux de vie favorisant une population saine et épanouie.

#### **VALEURS :**

Respect, engagement, créativité, ouverture, partage et plaisir.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Rencontres de mobilisation, suivi de projet et accompagnement de partenaires.



### *Association culturelle, sociale et d'âge d'or de Kazabazua*

---

373, Route 105, C.P. 149, Kazabazua, Qc J0X 1X0  
(819) 467-5746

<http://kazculturefr.weebly.com>

#### **MISSION :**

Organisme à but non lucratif qui ramasse des fonds par le biais de différentes activités telles que des danses, des activités sociales, etc. Fais également la promotion d'activités culturelles pour toute la famille telles que l'initiation à la lecture, à l'informatique, aux activités d'arts et de peinture, etc.

#### **SERVICES OFFERTS :**

L'Association réalise également des formations et des séances d'informations. Le centre culturel de Kazabazua est un endroit pour toute la communauté (jeunes, familles, personnes âgées), où il est possible de se rencontrer, de socialiser, d'apprendre et d'obtenir de l'assistance ou de l'aide.



*Association de solidarité et d'entraide  
communautaire de la Haute-Gatineau*

---

147, boul. Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2C9

(819) 449-6779

asec.valleedelagatineau@hotmail.com

**MISSION :**

L'Association en défense collective des droits a pour mission principale de travailler à la reconnaissance et au respect de tous les droits de chaque individu.

**RÔLE DE L'ASEC :**

Offre une écoute, de l'accompagnement dans des démarches de reconnaissance des droits, organise des sessions d'informations, offre de l'aide dans la période d'impôt (produire les déclarations pour les gens à faible revenu) et mène des campagnes de revendications et des actions politiques.



### *Carrefour jeunesse emploi*

---

217, rue Principale Sud, Maniwaki, Qc J9E 2A3  
(819) 441-1165  
[www.cjevg.qc.ca](http://www.cjevg.qc.ca)  
[info@cjevg.qc.ca](mailto:info@cjevg.qc.ca)

#### **MISSION :**

Services qui visent à améliorer les conditions de vie des jeunes adultes de 16 à 35 ans en les accompagnant dans leur cheminement vers l'emploi, vers un retour aux études ou pour démarrer une entreprise.

#### **SOUTIEN À LA RECHERCHE D'EMPLOI :**

Accompagner dans la recherche d'emploi. Soutien individuel et personnalisé au niveau de la rédaction d'un CV, de lettres, de préparation d'entrevue, de réseautage, de recherche d'emploi et bien plus encore.

#### **PROGRAMMES OFFERTS :**

IDEO 16-17, Défi de l'entrepreneuriat jeunesse, Place aux jeunes, Complicité emploi, Mes finances, mes choix.





### *Centre communautaire juridique de l'Outaouais*

---

116-C, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L3  
(819) 449-4800 / Sans frais 1-800-842-2213  
[www.aidejuridiqueoutaouais.ca](http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca)

#### **MISSION :**

Service d'aide juridique gratuit ou moyennant une contribution, pour les personnes à faible revenu.

**Me Chloé Vendette** : droit civil, droit de la famille, droit de la jeunesse.

**Me Éric Raymond** : droit criminel et pénal, Loi sur le système de justice pénale pour adolescents.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Représentation et assistance par un avocat devant un tribunal de première instance ou en appel; en demande ou en défense dans certains cas expressément prévus par la loi. Consultation juridique avec un avocat. Informations juridiques.



### *Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)*

---

Adresse sur demande, Maniwaki, Qc J9E 1R4

(819) 441-0986

[www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

[cavacmaniwaki@videotron.ca](mailto:cavacmaniwaki@videotron.ca)

#### **MISSION :**

Le CAVAC dispense des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Les CAVAC offrent des services d'intervention professionnelle, gratuits et confidentiels. L'action des CAVAC vise à doter les victimes d'actes criminels d'outils qui leur permettront de retrouver leur équilibre le plus rapidement possible.



## *Communauté Métis et Autochtone de Maniwaki*

---

270, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J8

(819) 441-2444

[www.autochtones-maniwaki.com](http://www.autochtones-maniwaki.com)

[admin@autochtones-maniwaki.com](mailto:admin@autochtones-maniwaki.com)

### **MISSION :**

Promouvoir et représenter les intérêts des autochtones (Indiens, Inuits et Métis) qui vivent à l'extérieur des réserves au Québec.

### **SERVICES OFFERTS :**

Préparation au marché du travail. Développement des ressources humaines. Assurer la visibilité des programmes offerts aux autochtones. Informer.



## *Corporation Waskahegen*

---

125, rue Laurier, Maniwaki, Qc J9E 2K5

(819) 449-1436

[www.waskahegen.com](http://www.waskahegen.com)

[maniwaki@waskahegen.com](mailto:maniwaki@waskahegen.com)

### **MISSION :**

Offrir de meilleures conditions de logement aux autochtones vivant hors réserve. Encourager et stimuler le développement économique au sein de la collectivité. Supporter l'Alliance autochtone pour la défense des droits et des intérêts de ses membres.



### *Être et Devenir*

---

373, Route 105, Kazabazua, Qc J0X 1X0  
(613) 700-6434  
www.etretdevenir.ca  
bonnie@ihertmyart.ca

**MISSION :**

Travail de rang jeunesse dans le sud de la MRCVG.

**SERVICES OFFERTS :**

Plateforme de liaison entre les jeunes et des opportunités et ressources, vis-à-vis le mentorat.



### *Jardin au Bord de la Rivière 2000*

---

302, rue Gatineau, Maniwaki, Qc J9E 2V5  
(819) 334-1954

#### **SERVICES OFFERTS :**

Le jardin communautaire est constitué d'un ensemble de parcelles individuelles d'environ 700 pieds carrés. Les jardiniers ont accès aux outils et rotoculteur sur place. Un système d'arrosage est installé près de chaque terrain.

Des bacs sont mis à la disposition des membres pour la fabrication du compost. Une aide peut être apportée pour les personnes qui débutent.

Le jardin débute en avril et les membres ont droit à un terrain par famille.

Le coût pour être membre est de 20,00\$



### *Kaz Média Arts*

---

373, Route 105, Kazabazua, Qc J0X 1X0  
(613) 700-6434  
www.kazmediaarts.com  
kazmediaarts@gmail.com

**MISSION :**

Stimuler la production de nouveaux médias.

**SERVICES OFFERTS :**

Production de documentaires, de sites Web,  
ateliers de formation sur les médias.



### *Œuvres charitables de Gracefield*

---

42, rue Principale, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-2857

**SERVICES OFFERTS :**

Distribution de nourriture 1 fois par semaine sur  
rendez-vous (voir *Dépannage alimentaire*  
*Gracefield*). Vêtements de seconde main  
disponibles.



## *Table de concertation des aînés et retraités de la Vallée-de-la-Gatineau*

---

14, rue de l'Église, Lac Ste-Marie, Qc J0X 1Z0  
(819) 665-2880  
tcarvg@hotmail.com

### **MISSION :**

Défendre et promouvoir les intérêts de ses membres et des personnes âgées en général.

### **SERVICES OFFERTS :**

Regrouper en personne morale les personnes âgées de la région de la Vallée-de-la-Gatineau et veiller à leur bien-être et à la sauvegarde de leurs intérêts. Faire connaître les services de la région (santé, ressources, loisirs) aux membres et aux personnes âgées en général. Travailler de concert avec les partenaires de la région afin d'améliorer la qualité de vie des aînés et des retraités du territoire.





### *Tourisme Vallée-de-la-Gatineau*

---

186, rue King, Suite 104, Maniwaki, Qc J9E 3N7  
(819) 463-3241 / Sans frais 1-877-363-3241  
[www.tourismevalleedelagatineau.com](http://www.tourismevalleedelagatineau.com)  
[tourisme@mrcvg.qc.ca](mailto:tourisme@mrcvg.qc.ca)

#### **MISSION :**

Fournir des renseignements afin d'aider les touristes et la population à planifier leurs activités ou leurs séjours dans la Vallée-de-la-Gatineau.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Tourisme Vallée-de-la-Gatineau a des lieux d'accueil dans les municipalités suivantes : Low, Aumond et Grand-Remous. La Maison du tourisme est située à Maniwaki.



### *Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau*

---

147, boul. Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2C9  
(819) 441-1001 / Sans frais 1-855-448-1818  
[www.voixetsolidarite.org](http://www.voixetsolidarite.org)  
[voix.solidarite.VG@hotmail.com](mailto:voix.solidarite.VG@hotmail.com)

#### **MISSION :**

Regrouper les aidants naturels afin de veiller à leur bien-être et à la sauvegarde de leurs intérêts. Supporter leurs droits. Organiser des activités permettant d'améliorer leur qualité de vie. Offrir une ligne d'écoute, de la formation et du soutien.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Information, formation. Café-rencontre « formatifs ». Service de répit à domicile. Infolettre diffusée gratuitement à leurs membres. Accompagnement dans les démarches des proches aidants. Référencement au besoin.



### *Carrefour jeunesse emploi*

---

217, rue Principale Sud, Maniwaki, Qc J9E 2A3  
(819) 441-1165  
www.cjevg.qc.ca  
info@cjevg.qc.ca

#### **MISSION :**

Services qui visent à améliorer les conditions de vie des jeunes adultes de 16 à 35 ans en les accompagnant dans leur cheminement vers l'emploi, vers un retour aux études ou pour démarrer une entreprise.

#### **SOUTIEN À LA RECHERCHE D'EMPLOI :**

Accompagner dans la recherche d'emploi. Soutien individuel et personnalisé au niveau de la rédaction d'un CV, de lettres, de préparation d'entrevue, de réseautage, de recherche d'emploi et bien plus encore.

#### **PROGRAMMES OFFERTS :**

IDEO 16-17, Défi de l'entrepreneuriat jeunesse, Place aux jeunes, Complicité emploi, Mes finances, mes choix.



### *Familles d'abord*

---

8, rue Laramée, Lac Ste-Marie, Qc J9E 1Z0  
(819) 467-3774  
famillesdabord2015@gmail.com

#### **MISSION :**

S'occuper des familles de la région sud de la MRC Vallée-de-la-Gatineau et des familles de la MRC des Collines-de-l'Outaouais.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Offre des ateliers de jeux familiaux, promotion de la santé, développer un réseau de soutien parental, soutien aux femmes monoparentales, informations, répit.



### *Jeunesse sans frontières de la Vallée-de-la-Gatineau*

---

119, rue St-Jospeh, Gracefield, Qc J0X 1W0  
(819) 463-4030  
jsfvg@hotmail.com

#### **SERVICES OFFERTS :**

Maison de jeunes, services offerts aux 12 à 17 ans. Ateliers de prévention de la toxicomanie, ateliers de cuisine, activités ponctuelles, sorties de groupe, activités de financement, tennis de table, billard, accès internet, etc. Visitez leur page Facebook !



### *Ligne Info-jeunesse*

---

Sans frais 1-800-935-5555  
[www.jeunesse.gc.ca](http://www.jeunesse.gc.ca)



### *Maison de la famille*

---

224, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J5  
(819) 441-0282  
[www.maisondelafamillevg.com](http://www.maisondelafamillevg.com)  
[maisondelafamille@videotron.ca](mailto:maisondelafamille@videotron.ca)

#### **MISSION :**

Être un lieu d'échanges, de discussions, d'entraide et d'informations, où de façon libre et volontaire, les parents peuvent trouver du soutien social et des outils pour améliorer leur qualité de vie familiale. Briser l'isolement.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Promouvoir le développement des compétences parentales, l'adaptation et la valorisation du rôle du père et de la mère. Promouvoir la croissance, la sécurité et le développement optimal de l'enfant sur le plan physique, affectif, social et cognitif.



### *Mani-Jeunes inc.*

---

86, rue Roy, Maniwaki, Qc J9E 3G9  
(819) 449-6609  
mani-jeunes@bellnet.ca

#### **MISSION :**

Tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 18 ans, au contact d'adultes représentatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

#### **ACTIVITÉS OFFERTES :**

Saines habitudes de vie : Ateliers et discussion, aide aux devoirs, multisports ;

Sportives : Hockey, camping, danse, basket-ball, soccer, Kinect ;

Créatives : Collage, peinture, impro, faux vitrail, musique, théâtre ;

Culturelles : Voyages humanitaires, cinéma, journal des jeunes ;

Récréatives : Jeux de société, billard, danse, jeux vidéo, Internet ;

Ponctuelles : La Ronde, glissades d'eau, nuit blanche, cabane à sucre ;

Autofinancement : Cueillette de bouteilles, gratt-o-thon, cantine sur place ;

#### **Nouveauté 2014-2015:**

L'Escale, Local 132 à la CEHG



### *Regroupement Vallée-de-la-Gatineau en santé*

---

224, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J5  
(819) 441-0282

#### **MISSION :**

Mobiliser la communauté pour travailler collectivement à l'amélioration du mieux-être de la population de la MRC Vallée-de-la-Gatineau.

#### **VISION :**

Vivre dans une MRC où les communautés mettent de l'avant des milieux de vie favorisant une population saine et épanouie.

#### **VALEURS :**

Respect, engagement, créativité, ouverture, partage et plaisir.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Rencontres de mobilisation, suivi de projet et accompagnement de partenaires.





### *Suicide Détour*

---

181, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J6  
(819) 441-1010  
[www.suicidedetour.ca](http://www.suicidedetour.ca)  
[suicide-detour@bellnet.ca](mailto:suicide-detour@bellnet.ca)

#### **MISSION :**

Intervenir en prévention du suicide auprès des personnes suicidaires, des tiers, des personnes vulnérables et des endeuillés par suicide de la Vallée-de-la-Gatineau.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Cet organisme offre 4 volets de services : l'aide directe individuelle ou en groupe, la sensibilisation et la promotion du bien-être. Il est également responsable de la diffusion des programmes « Les amis de Zippy » et « Passeport : s'équiper pour la vie » ainsi que formateur de Sentinelles en prévention du suicide.



### *Vallée-Jeunesse*

---

287, rue Moncion, Maniwaki, Qc J9E 2C6

(819) 449-8168

[www.valleejeunesse.ca](http://www.valleejeunesse.ca)

[cshbo@valleejeunesse.ca](mailto:cshbo@valleejeunesse.ca)

#### **MISSION :**

Prévenir le décrochage scolaire et social en offrant des services adaptés contribuant au plein développement des jeunes et des jeunes adultes en difficulté.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Services psychosociaux. Services d'hébergement.

Services scolaires.



### *Albatros Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki)*

---

15, rue Principale, Montcerf-Lytton, Qc J0W 1N0  
(819) 449-4540

[www.fmaq.ca](http://www.fmaq.ca)

[wardoconnor777@gmail.com](mailto:wardoconnor777@gmail.com)

#### **MISSION :**

Accompagnement bénévole et gratuit en fin de vie; à domicile, à l'hôpital ou en CHSLD. Les bénévoles accompagnent gratuitement les personnes atteintes d'une maladie grave ou en phase terminale. Soutien à la famille.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Présence auprès du patient à domicile, à l'hôpital ou en centre d'accueil. Présence morale au patient et à sa famille. Suivi de deuil.



### *Adoption Vivere Canada*

---

15, rue Principale Nord, Montcerf-Lytton, Qc J0X 1N0  
Sans frais 1-866-445-9695  
[www.adoptionviverecanada.com](http://www.adoptionviverecanada.com)  
[viverecanada@gmail.com](mailto:viverecanada@gmail.com)

#### **MISSION :**

Offre du soutien gratuit et confidentiel aux parents biologiques aux prises avec une grossesse trop difficile à assumer qui désirent explorer les options de l'adoption ouverte, semi-ouverte ou fermée pour leur nouveau-né.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Référer aux ressources régionales de maintien de l'intégration sociale au cours de la grossesse et aux agences d'adoption. Sensibiliser la population à l'adoption ouverte ou semi-ouverte de nouveau-nés canadiens.



### *Familles d'abord*

---

8, rue Laramée, Lac Ste-Marie, Qc J9E 1Z0  
(819) 467-3774  
famillesdabord2015@gmail.com

#### **MISSION :**

S'occuper des familles de la région sud de la MRC Vallée-de-la-Gatineau et des familles de la MRC des Collines-de-l'Outaouais.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Offre des ateliers de jeux familiaux, promotion de la santé, développer un réseau de soutien parental, soutien aux femmes monoparentales, informations, répit.



### *Impact Rivière-Gatineau*

---

270, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J8

(819) 449-3077

[impactriviereregatineauorg@videotron.ca](mailto:impactriviereregatineauorg@videotron.ca)

#### **MISSION :**

Aider à résoudre des conflits intrafamiliaux et les conséquences qui en découlent, notamment la violence.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Rencontre individuelle, de groupe ou de famille.

Plusieurs groupes de soutien mis en place selon la problématique vécue. Ateliers pour retraités.



### *Maison de la famille*

---

224, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J5

(819) 441-0282

[www.maisondelafamillevg.com](http://www.maisondelafamillevg.com)

[maisondelafamille@videotron.ca](mailto:maisondelafamille@videotron.ca)

#### **MISSION :**

Être un lieu d'échanges, de discussions, d'entraide et d'informations, où de façon libre et volontaire, les parents peuvent trouver du soutien social et des outils pour améliorer leur qualité de vie familiale. Briser l'isolement.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Promouvoir le développement des compétences parentales, l'adaptation et la valorisation du rôle du père et de la mère. Promouvoir la croissance, la sécurité et le développement optimal de l'enfant sur le plan physique, affectif, social et cognitif.



### *Regroupement Vallée-de-la-Gatineau en santé*

---

224, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J5  
(819) 441-0282

#### **MISSION :**

Mobiliser la communauté pour travailler collectivement à l'amélioration du mieux-être de la population de la MRC Vallée-de-la-Gatineau.

#### **VISION :**

Vivre dans une MRC où les communautés mettent de l'avant des milieux de vie favorisant une population saine et épanouie.

#### **VALEURS :**

Respect, engagement, créativité, ouverture, partage et plaisir.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Rencontres de mobilisation, suivi de projet et accompagnement de partenaires.





### *Vallée-Jeunesse*

---

287, rue Moncion, Maniwaki, Qc J9E 2C6

(819) 449-8168

[www.valleejeunesse.ca](http://www.valleejeunesse.ca)

[cshbo@valleejeunesse.ca](mailto:cshbo@valleejeunesse.ca)

#### **MISSION :**

Prévenir le décrochage scolaire et social en offrant des services adaptés contribuant au plein développement des jeunes et des jeunes adultes en difficulté.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Services psychosociaux. Services d'hébergement.  
Services scolaires.



## *Suicide Détour*

---

181, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J6  
(819) 441-1010  
www.suicidedetour.ca  
suicide-detour@bellnet.ca

### **MISSION :**

Intervenir en prévention du suicide auprès des personnes suicidaires, des tiers, des personnes vulnérables et des endeuillés par suicide de la Vallée-de-la-Gatineau.

### **SERVICES OFFERTS :**

Cet organisme offre 4 volets de services : l'aide directe individuelle ou en groupe, la sensibilisation et la promotion du bien-être. Il est également responsable de la diffusion des programmes « Les amis de Zippy » et « Passeport : s'équiper pour la vie » ainsi que formateur de Sentinelles en prévention du suicide.



## *Équipe des bénévoles de la Haute-Gatineau*

---

198, rue Notre-Dame, Suite 104  
Maniwaki, Qc J9E 2J5  
(819) 449-7666 / Sans frais 1-866-463-1777  
equipedebenevoles@hotmail.com

### **MISSION :**

Offrir un service de transports-accompagnement pour les résidents de l'intérieur des limites de la partie nord du territoire de la Vallée-de-la-Gatineau afin de permettre aux personnes âgées et/ou démunies de se rendre à leurs rendez-vous médicaux.

### **SERVICES OFFERTS :**

Offre des services de transport et d'accompagnement bénévole pour des motifs de santé.



## *GUTAC de la Vallée-de-la-Gatineau*

---

198, rue Notre-Dame, Suite 104  
Maniwaki, Qc J9E 2J5  
(819) 449-7666 / Sans frais 1-866-463-1777  
gutac.vg@hotmail.com

### **MISSION :**

Cet organisme consiste en un guichet unique qui vise à appairer la demande et l'offre de transport adapté et collectif sur le territoire de la Vallée-de-la-Gatineau.

### **SERVICES OFFERTS :**

Le GUTAC offre 4 types de transport : pour soins de santé, collectif, adapté et communautaire. Ces transports sont offerts à prix abordables et calculés selon la distance à parcourir. Il faut réserver son transport 48h à l'avance.



## *Opération Nez Rouge*

---

150, rue Principale Nord, Maniwaki, Qc J9E 2B8  
(819) 449-6635  
[www.operationnezrouge.com](http://www.operationnezrouge.com)

### **MISSION :**

Valorisation par une approche non moralisatrice, de l'adoption d'un comportement responsable face à la conduite avec les facultés affaiblies en rendant possible l'existence d'un service de raccompagnement gratuit et confidentiel.

### **SERVICES OFFERTS :**

Raccompagnement des personnes qui ont consommé de l'alcool et de celles qui ne se sentent pas en état de conduire à cause de la fatigue. Service offert à la communauté, par la communauté. Période d'opération durant le temps des Fêtes, en décembre.



### *Regroupement des Clubs de l'âge d'or de la Vallée-de-la-Gatineau*

---

198, rue Notre-Dame, Suite 104

Maniwaki, Qc J9E 2J5

(819) 449-7666 / Sans frais 1-866-463-1777

#### **MISSION :**

Offrir un service de transport-accompagnement pour les résidents de l'intérieur des limites de la partie sud du territoire de la Vallée-de-la-Gatineau.

Permettre aux personnes âgées et/ou démunies, n'ayant aucun moyen de déplacement, de se rendre à leurs rendez-vous médicaux.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Offre des services de transport et d'accompagnement bénévole pour des motifs de santé.



### *Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS de la Vallée-de-la-Gatineau)*

---

Adresse sur demande, Maniwaki, Qc  
(819) 441-2111  
[www.calacsvg.ca](http://www.calacsvg.ca)  
[calacsmaniwaki@bellnet.ca](mailto:calacsmaniwaki@bellnet.ca)

#### **MISSION :**

Le CALACS Vallée-de-la-Gatineau vient en aide aux femmes et aux adolescentes âgées de 12 ans et plus ayant vécu une ou plusieurs agressions sexuelles, récentes ou passées. Services offerts en toute confidentialité.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Œuvre en trois volets de services dont l'aide directe (individuelle ou de groupe), la prévention et la sensibilisation, et ce, par le biais d'ateliers offerts gratuitement sur l'ensemble du territoire. Aussi, promouvoit la défense de droit/militantisme.



### *Halte-Femme Haute-Gatineau*

---

Maniwaki, Qc

(819) 449-4545

[www.halte-femme.haute-gatineau.ca](http://www.halte-femme.haute-gatineau.ca)

[info@halte-femme.haute-gatineau.ca](mailto:info@halte-femme.haute-gatineau.ca)

#### **MISSION :**

Hébergement et soutien aux femmes victimes de violence conjugale ou vivant de multiples problématiques sociales, avec ou sans enfants.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Accueil, accompagnement, hébergement, écoute téléphone 24h/24 pour soutien, informations et références, consultation, intervention, ateliers de sensibilisation et prévention, éducation, aide parentale, support, soutien et orientation, suivi post-hébergement, suivi externe, groupe de soutien.





### *Impact Rivière-Gatineau*

---

270, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J8  
(819) 449-3077  
impactriviereregatineauorg@videotron.ca

#### **MISSION :**

Aider à résoudre des conflits intrafamiliaux et les conséquences qui en découlent, notamment la violence.

#### **SERVICES OFFERTS :**

Rencontre individuelle, de groupe ou de famille.  
Plusieurs groupes de soutien mis en place selon la problématique vécue. Ateliers pour retraités.



### *SOS Violence conjugale*

---

Sans frais 1-800-363-9010

# Index des organisations

---

## A

Adoption Vivere Canada .....	108
AFÉAS .....	69
AFÉAS de Bouchette .....	70
AFÉAS de Gracefield .....	70
Affaires autochtones et développement du Nord du Canada.....	26
Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) .....	5, 26
Agence du revenu du Canada (ARC).....	26
Albatros Vallée-de- la-Gatineau (Maniwaki) ....	18, 107
Anciens combattants Canada.....	26
AREQ - Région 07 - Secteur Haute-Gatineau .....	71
Association culturelle, sociale et d'âge d'or de Kazabazua .....	65, 86
Association de solidarité et d'entraide communautaire de la Haute-Gatineau .....	87

## B

Bel âge de Blue Sea .....	65
Bénévoles de la santé.....	9
Bibliothèque de Maniwaki, Déléage et Egan-Sud.....	12
Bibliothèque municipale d'Aumond .....	12

Bibliothèque municipale de Blue sea .....	12
Bibliothèque municipale de Bois-Franc.....	13
Bibliothèque municipale de Bouchette .....	13
Bibliothèque municipale de Gracefield .....	13
Bibliothèque municipale de Grand-Remous.....	14
Bibliothèque municipale de Kazabazua .....	14
Bibliothèque municipale de Lac-Sainte-Marie .....	14
Bibliothèque municipale de Low.....	15
Bibliothèque municipale de Messines .....	15
Bibliothèque municipale de Montcerf-Lytton.....	15
Bibliothèque municipale de Poltimore, Denholm.....	16
Bibliothèque municipale de Ste-Thérèse-de-la-Gatineau ....	16

## C

Carrefour jeunesse emploi.....	88, 99
Centre anti-poison .....	61
Centre communautaire juridique de l'Outaouais .....	89
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) .....	90

# Index des organisations

---

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS de la Vallée-de-la-Gatineau) .....	119	CHSLD Centre d'accueil de Gracefield .....	78
Centre de formation en entreprise et récupération de la Vallée de la Gatineau .....	20	CHSLD Foyer Père Guinard ....	78
Centre de formation professionnelle Vallée-de-la-Gatineau (CFPVG).....	25	Citoyenneté et Immigration Canada .....	27
Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais.....	79	Clinique médicale du Cap.....	81
Centre hospitalier de Maniwaki .....	77	Clinique santé de Grand-Remous.....	81
Centre Jean-Bosco .....	62	Clinique santé Haute-Gatineau .....	81
Centre local d'emploi.....	31	CLSC, point de services de Gracefield .....	77
Centre médical de Maniwaki .....	81	CLSC, point de services de Low .....	77
Centre Notre-Dame-du-Désert.....	24	CLSC, point de services de Maniwaki .....	77
Centre régional de réadaptation La RessourSe.....	79	Club d'âge d'or de Low .....	65
Centre St-Eugène .....	24	Club de l'Âge d'or d'Aumond .....	65
Centre St-Joseph .....	24	Club de l'Âge d'or de Bois-Franc .....	66
Centres jeunesse de l'Outaouais .....	78	Club de l'âge d'or de Déléage .....	66
Cercle des fermières de Maniwaki .....	72	Club de l'Âge d'or de l'Assomption .....	66
Chevalier de Colomb - Conseil 3063 .....	72	Club de l'âge d'or Les cœurs joyeux .....	66
Chevaliers de Colomb Dr. Jean-Thomas L'Écuyer - Conseil 11973 .....	72	Club de l'Âge d'or les Geais Bleu .....	67
		Club de l'âge d'or Les joyeux copains .....	67
		Club du troisième âge de Messines .....	67



# Index des organisations

École primaire Christ-Roi .....	22
École primaire Dominique-Savio .....	22
École primaire et secondaire Sacré-Cœur .....	21
École primaire Laval.....	23
École primaire Notre-Dame-de-Grâce .....	21
École primaire PieXII.....	22
École primaire Reine-Perreault .....	21
École primaire Sacré-Cœur.....	23
École primaire St-Boniface.....	23
École primaire Ste-Croix .....	23
École primaire Ste-Thérèse.....	21
École primaire St-Nom-De-Marie .....	21
École secondaire Cité Étudiante de la Haute-Gatineau.....	20
Environnement Canada .....	27
Épargne Placements Québec .....	33
Équipe des bénévoles de la Haute-Gatineau .....	10, 115
Être et Devenir .....	93

## F

Familles d'abord .....	100, 109
Femmes d'action de Gracefield.....	75
Filles d'Isabelle de Montcerf-Lytton .....	76

## G

Gai Écoute.....	61
Gendarmerie royale du Canada.....	28
GUTAC de la Vallée-de-la-Gatineau.....	116

## H

Habitations Montcerf-Lytton.....	49
Halte-Femme Haute-Gatineau .....	42, 120
Hydro-Québec Pannes et Urgences .....	61

## I

Impact Rivière-Gatineau.....	110, 121
Info-Santé et Info-Social ....	61, 81

## J

Jardin au Bord de la Rivière 2000.....	94
Jeunesse sans frontières de la Vallée-de-la-Gatineau ...	101
Jeunesse, J'écoute.....	61
Jeux : Aide et référence.....	61

## K

Kaz Média Arts .....	95
Kitigan Zibi Community Services Contacts.....	48
Kitigan Zibi Confidential Medical Information .....	46

# Index des organisations

Kitigan Zibi Confidential Social Services / Youth Protection Information.....	47
Kitigan Zibi Education Sector c/o Post Secondary Student Support Program Officer .....	45
Kitigan Zibi Education Sector Contacts .....	45
Kitigan Zibi Health & Social Services Contacts .....	46
Kitigan Zibi Kikinamadinan - School .....	45
Kitigan Zibi Kiweda (Group Home) .....	46
Kitigan Zibi Medical Transportation .....	47
Kitigan Zibi Police Department Contacts .....	48
Kitigan Zibi Wanaki Centre Contact.....	48
Kitigan Zibi Waseya House (Crisis Shelter) .....	46
Kitigan Zibi Widokazowin Center .....	47

## (L)

La ligne parents.....	61
La Popote roulante Vallée-de-la-Gatineau .....	7
Le Comité des usagers .....	80
Légion Royale Canadienne de Maniwaki .....	76
L'Entraide de la Vallée .....	8

Les Amies du bricolage de Maniwaki .....	76
Les Bons vivants de Bouchette .....	68
Les Joyeux Vivants de Gracefield .....	68
Les Porteurs de bonheur .....	68
Ligne Info-jeunesse .....	28, 101
Ligne-Ressource Agression sexuelle .....	61
Logement en santé Vallée-de-la-Gatineau.....	50

## (M)

Maison amitié de la Haute-Gatineau .....	43, 83
Maison de la famille .....	11, 102, 111
Mani-Jeunes inc. ....	103
Ministère de la Culture et des Communications .....	33
Ministère de la Famille.....	34
Ministère de la Justice .....	34
Ministère de la Justice du Canada.....	28
Ministère de la Santé et des Services sociaux.....	34
Ministère de la Sécurité publique.....	35
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport .....	25, 35
Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.....	35

# Index des organisations

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles ...	35
Ministère des Ressources naturelles .....	36
Ministère des Transports .....	36
Ministère du Développement durable, de l'Environnement, de la Faune et des Parcs .....	36
Ministère du Travail .....	37
MRC Vallée-de-la-Gatineau .....	55
Municipalité d'Aumond .....	55
Municipalité de Blue Sea .....	55
Municipalité de Bois-Franc .....	56
Municipalité de Bouchette .....	56
Municipalité de Cayamant .....	56
Municipalité de Déléage .....	57
Municipalité de Denholm .....	57
Municipalité d'Egan-Sud .....	57
Municipalité de Grand-Remous .....	58
Municipalité de Kazabazua .....	58
Municipalité de Lac-Sainte-Marie .....	58
Municipalité de Low .....	59
Municipalité de Messines .....	59
Municipalité de Montcerf-Lytton .....	59
Municipalité de Ste-Thérèse-de-la-Gatineau .....	60

## (N)

Numéro d'assurance sociale .....	28
----------------------------------	----

## (O)

Œuvres charitables de Gracefield .....	95
Office de la protection du consommateur .....	37
Office des personnes handicapées du Québec .....	37, 64
Office municipal d'habitation de Gracefield .....	51
Office municipal d'habitation de Grand-Remous .....	52
Office municipal d'habitation de Maniwaki .....	53
Office québécois de la langue française .....	37
Opération Nez Rouge .....	117

## (P)

Patrimoine Canada .....	28
Pavillon du Parc .....	79
Programme de passeport .....	29
Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) .....	84
Programmes de prestations fédérales .....	29
Protecteur du citoyen .....	38

## (R)

Recyc-Québec (Société québécoise de récupération et de recyclage) .....	38
Régie de l'assurance maladie du Québec .....	38

# Index des organisations

Régie des rentes du Québec.....38	Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ, Maniwaki) ..... 40
Régie du bâtiment du Québec.....39	Société d'habitation du Québec..... 40, 54
Régie du logement .....39, 54	Société québécoise des infrastructures ..... 41, 54
Régime de pensions du Canada - Sécurité de la vieillesse.....29	SOPFEU (Incendies de forêts)..... 61
Regroupement des Clubs de l'âge d'or de la Vallée-de-la-Gatineau .....118	SOS
Regroupement Vallée-de-la-Gatineau en santé .....85, 104, 112	Violence conjugale ..... 41, 121
Revenu Québec .....39	Suicide Détour ..... 19, 105, 114
	(T)
(S)	Table de concertation des aînés et retraités de la Vallée-de-la-Gatineau..... 96
Santé Canada .....29	Tel-Aide Outaouais..... 61
Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales.....39	Tel-Jeunes..... 61
Service Canada.....30	Tourisme Vallée-de-la-Gatineau ..... 97
Service canadien du renseignement de sécurité.....30	(U)
Service correctionnel du Canada.....30	Urgence (ambulance, feu, police) ..... 61
Services Québec.....40	(V)
Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL) .....30, 54	Vallée-Jeunesse ..... 44, 106, 113
Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ, Gracefield) .....40	Ville de Gracefield ..... 60
	Ville de Maniwaki..... 60
	Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau..... 98