



# **Bottin de ressources pour les proches aidants**

**Territoire des Collines  
2011**





# **Bottin de ressources pour les proches aidants**

**Territoire des Collines**

**2011**



# Présentation

L'étude de besoins sur les proches aidants des Collines (octobre 2011) révèle un réel manque d'information concernant les services qui leur sont destinés. Nous souhaitons que les proches aidants puissent retrouver dans cet outil, non exhaustif, des ressources pouvant les guider, les soulager et les appuyer dans l'aide qu'ils apportent à leur être cher.

Désireux d'améliorer la qualité de vie des proches aidants de la communauté, ce bottin de ressources communautaires et publiques a été réalisé par le comité de partenaires « Réseau de soutien aux proches aidants des Collines » composé des organisations suivantes : CSSS des Collines, Centre de Ressourcement pour la Famille de l'Outaouais, Corporation de Développement La Pêche, La Lanterne, HébergeVac, Pavillon du Parc, Maison Le Ricochet, Mesdames Françoise Osborne, Nicole Roy, Lyse Bertrand-Proulx, citoyennes et proches aidantes ainsi que Monsieur Martin Carle, chargé de projet.

Nous remercions chaleureusement l'Agence de la Santé et des Services Sociaux de l'Outaouais ainsi que le Club de l'âge d'or Les Bons Compagnons de Farm Point et le Cercle des Fermières de Perkins de Val-des-Monts pour l'appui financier ayant permis de créer ce bottin de ressources.

Ce document est disponible sur le site internet du CSSS des Collines à l'adresse suivante :

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

# Table des matières

Être proche aidant .....	1
Mes ressources personnelles.....	2
Urgence et centres d'écoute .....	4
Établissements de santé et de services sociaux .....	7
Ressources communautaires locales.....	15
Santé .....	16
Répit et support .....	16
Aide domestique .....	20
Entraide alimentaire .....	21
Assistance aux personnes âgées .....	23
Transport .....	24
Ressources communautaires régionales .....	25
Services à la population anglophone .....	26
Répit .....	26
Support et entraide par type de maladies et autres problématiques .....	31
Associations spécialisées pour les proches aidants et outils intéressants .....	44
Services gouvernementaux .....	49
Fédéral .....	50
Provincial .....	52

## **Être proche aidant**

*... C'est s'occuper d'une  
personne qui nous est proche :*

*un membre de la famille, un ami, un voisin.  
C'est lui venir en aide, non pas par profession  
ou pour l'argent mais bel et bien dans une  
optique de don et par des gestes gratuits.*

*Un proche vient en aide à des gens de tout âge,  
de toutes classes sociales et ce, sur l'ensemble de  
notre territoire. Il prendra soin, par exemple,  
d'une personne âgée, d'un être atteint d'une  
déficience intellectuelle, physique ou psychique,  
d'une personne aux prises avec une maladie  
dégénérative ou autre.*

*Malgré tout le bon vouloir du proche aidant,  
son quotidien n'est pas toujours facile : il  
s'épuise souvent et s'essouffle avec le temps.  
Heureusement, il existe des ressources fiables  
dans les Collines et dans l'Outaouais. Des  
ressources qui, espérons-le, lui redonneront le  
courage de continuer à réaliser l'essentiel.*

# Mes ressources personnelles

1. Médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

2. Médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

3. Pharmacie : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

4. Pharmacie : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

5. Répit présence surveillance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : travail \_\_\_\_\_

Tél. : domicile \_\_\_\_\_

6. Répit présence surveillance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : travail \_\_\_\_\_

Tél. : domicile \_\_\_\_\_

7. Autre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

8. Autre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_





## **Urgence et centres d'écoute**

**Police / Pompiers / Ambulance 911**

**Info-Santé 811**

**CSSS des Collines**

**Crise psychosociale ou suicidaire**

En semaine de 8h30 à 19h00

Tél. : 1 877 459-1112 (Accueil social)

**Centre 24/7**

**Crise psychosociale ou suicidaire**

**Après 19h00, les jours fériés et les fins de semaine**

Tél. : 819 595-9999 ou 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

**Centre antipoison du Québec**

1 800 463-5060

### **Soutien psychosocial**

**Tel-Aide Outaouais**

Sans frais : 1 800 567-9699

Outaouais : 819 775-3223

Ottawa : 613 741-6433

De 8 heures le matin à minuit, 7 jours sur 7

**The Distress Center of Ottawa**

Tél. : 613 238-3311

### **Parents**

**La ligne Parents**

Sans frais : 1 800 361-5085

## **Alcool, drogue et dépendances**

### **Alcooliques Anonymes**

Tél. : 819 663-2676

819 595-1916

### **Narcotiques Anonymes**

Sans frais : 1 800 879-0333

## **Violence**

### **Ligne Agressions Sexuelles**

Sans frais : 1 888 933-9007

### **S.O.S. Violence conjugale**

Sans frais : 1 800 363-9010

### **Info-Abus Aînés**

Sans frais : 1 888 489-2287

## **Jeunes**

### **Tel-Jeunes :**

Sans frais : 1 800 263-2266

Site Internet : [www.teljeunes.org](http://www.teljeunes.org)

### **Jeunesse J'écoute :**

Sans frais: 1 800 668-6868

Site internet : [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)



## **Établissements de santé et de services sociaux**

**Centre de santé et de services sociaux des Collines  
(CSSS des Collines)**

**Hôpital Mémorial de Wakefield**

101, chemin Burnside  
La Pêche (Qc) J0X 3G0  
Sans frais : 1 877 459-1112  
Tél. : 819 459-1112  
Réception : # 0

**Centre d'Hébergement La Pêche (CHSLD)**

9, chemin Passe-Partout  
La Pêche (Qc) J0X 2W0  
Sans frais : 1 877 459-1112  
Tél. : 819 459-1112  
Réception : # 6252

**CLSC de Masham**

9, chemin Passe-Partout  
La Pêche (Qc) J0X 2W0  
Sans frais : 1 877 459-1112  
Tél. : 819 459-1112  
Réception : # 7720

**CLSC de Chelsea**

490, route 105, suite 201  
Chelsea (Qc) J9B 1L2  
Sans frais : 1 877 459-1112  
Tél. : 819 459-1112  
Réception : # 7740

**CLSC de Val-des-Monts**

1884, route du Carrefour  
Val-des-Monts (Qc) J8N 7N5  
Sans frais : 1 877 459-1112  
Tél. : 819 459-1112  
Réception : # 7750

## **CLSC de Cantley**

850, Montée de la Source

Cantley (Qc) J8V 3H4

Sans frais : 1 877 459-1112

Tél. : 819 459-1112

Réception : # 7730

**Site internet :** [www.santedescollines.qc.ca](http://www.santedescollines.qc.ca)

### **Commissaire aux plaintes et qualité des services :**

Si vous êtes insatisfaits ou si vous pensez que vos droits n'ont pas été respectés, vous pouvez en parler aux personnes concernées. Pour formuler une plainte verbalement ou par écrit, veuillez contacter Madame Sylvie Daigle au 819 459-1112 poste 2520. Service impartial et confidentiel.

### **Clientèle**

Population des municipalités de La Pêche, Chelsea, Cantley et Val-des-Monts (à l'exception de Poltimore).

### **Services**

Offrir et dispenser des services de santé et de services sociaux de première ligne à la population du territoire :

- Services d'accueil, évaluation et orientation
- Services de l'équipe Enfance jeunesse famille (0-18 ans, jeunes en difficultés, santé mentale, dépendances, déficience intellectuelle, déficience physique, troubles envahissants du développement, etc.) :

- Services de l'équipe périnatalité (0-5 ans) tels des services de santé (vaccination, cours prénataux, nutrition, psychoéducation, ergothérapie, orthophonie, prévention, dépistage, intervention de groupe)
  - Services psychosociaux (6-18 ans)
  - Services scolaires (vaccination, promotion-prévention, hygiène dentaire)
- Services psychosociaux généraux et de santé mentale pour adultes :
- Intervention psychosociale
  - Intervention psychologique
  - Intervention de groupe
  - Intervention de crise
- Services de santé courante
- Services de l'équipe de soutien à domicile (personnes âgées, déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement, déficience physique, soins palliatifs) :

Suite à une évaluation des besoins, les services disponibles sont :

- Services psychosociaux
- Services de soins infirmiers et médicaux
- Services de réadaptation (ergothérapeute, physiothérapeute)
- Services d'inhalothérapie
- Services de nutrition
- Activités de promotion de la santé (programme de prévention des chutes)

- ❑ Aide à domicile (par des auxiliaires aux services de santé et sociaux)
  - ❑ Aide à domicile par l'entremise d'achat de services (selon les ressources disponibles)
  - ❑ Accès à des programmes d'aides techniques (achat d'équipements spécialisés, produits pour fonctions d'élimination et fourniture médicale)
  - ❑ Activités de jour intégrées
- Hébergement permanent pour personnes âgées en perte d'autonomie en ressources non institutionnelles (RNI) telles des ressources intermédiaires (RI) et des ressources de type familiales (RTF)
  - Services d'organisation communautaire
  - Services de l'équipe des saines habitudes de vie.

**Vous êtes proche aidant? Ni vous, ni la personne aidée ne recevez les services du CSSS des Collines?**

Contactez l'accueil social du CSSS des Collines au : 1 877 459-1112, poste 3107. L'intervenant social pourra orienter votre demande en vous référant à un professionnel qui pourra évaluer vos besoins, vous transmettre de l'information sur les ressources qui pourraient vous être utiles et vous référer au besoin à d'autres organismes.

**Vous êtes proche aidant, votre aidé reçoit les services du CSSS des Collines et vous avez personnellement besoin d'aide?**

Il faut vous référer à l'intervenant social au dossier de la personne que vous aidez en composant le 819 459-1112 et le poste de l'intervenant ou demander à la réception le nom de l'intervenant social. Ce professionnel est votre lien entre le CSSS des Collines et les services disponibles dans la communauté.

**Services offerts aux proches aidants :**

- Un suivi psychosocial pour l'aidant et l'aidé.
- Répit par l'entremise des activités de jour intégrées (AJI) ou par un organisme communautaire.
- Des allocations vous permettant d'obtenir, après évaluation, des services de répit (selon les ressources en place).
- Deux places en hébergement temporaire pour adultes (en CHSLD), suite à une évaluation.
- Information sur les services disponibles dans la communauté (accueil social ou intervenants sociaux).

## **Centre Jellinek**

9, chemin Passe-Partout

C.P. 59

La Pêche (Qc) J0X 2W0

Tél. : 819 456-3877

Courriel : [jellinek@jellinek.org](mailto:jellinek@jellinek.org)

Site internet : [www.jellinek.org](http://www.jellinek.org)

## **Clientèle**

Services confidentiels aux personnes, jeunes ou adultes, aux prises avec un problème de dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments et/ou au jeu compulsif ainsi qu'aux membres de leur famille.

## **Services**

Pour les personnes âgées de 18 ans et plus, services externes offerts en groupe ainsi que sur base individuelle et familiale. Deux types de services résidentiels sont offerts : la désintoxication et la stabilisation (programme de thérapie intensive d'une durée variable de 2 à 4 semaines). Pour les adolescents de 17 ans et moins, services externes offerts sur une base individuelle, en famille ou en groupe. Un service résidentiel est également disponible. La durée du séjour varie de 6 à 10 semaines. Services d'accompagnement et de soutien offerts aux membres de l'entourage sur une base individuelle ou en groupe.

## **Centre Régional de Réadaptation La Ressource**

Point de services Gatineau/des Collines

135, boul. St-Raymond

Gatineau (Qc) J8Y 6X7

Tél. : 819 777-6269, poste 4015

Courriel : [crr\\_ressource@ssss.gouv.qc.ca](mailto:crr_ressource@ssss.gouv.qc.ca)

Site internet : [www.crr-la-ressource.qc.ca](http://www.crr-la-ressource.qc.ca)

## **Clientèle**

Du nourrisson à l'aîné ayant un handicap physique soit une déficience motrice, visuelle, auditive, de la parole, du langage ou un retard de développement qui entraîne déjà ou de façon imminente et selon toute probabilité entraînera des incapacités significatives et persistantes et qui risque de vivre des situations de handicap.

## **Services**

Services et programmes d'adaptation, de réadaptation et d'intégration sociale. Services d'accompagnement et de support à l'entourage des personnes. Aides techniques (fauteuils roulants et appareils orthopédiques sur mesure).

## **Pavillon du Parc**

Territoire des Collines

850, Montée de la Source

Cantley (Qc) J8V 3H4

Tél. : 819 459-1112

Site internet : [www.pavillonduparc.qc.ca](http://www.pavillonduparc.qc.ca)

## **Clientèle**

Personnes présentant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement et leurs proches.

## **Services**

Services de réadaptation, d'adaptation, d'intégration sociale et de soutien. Services d'assistance éducative spécialisée aux familles et aux proches, répit.



## **Ressources communautaires locales**

## Santé

### **Coop Santé des Collines**

47-B, chemin Ste-Élisabeth

Cantley (Qc) J8V 3E8

Tél. : 819 607-0650 (clinique médicale)

Tél. : 819 607-1160 (directeur)

Courriel : [clortie@coopsantedescollines.com](mailto:clortie@coopsantedescollines.com)

Site internet : [www.coopsantedescollines.com](http://www.coopsantedescollines.com)

### **Clientèle**

Population de la MRC des Collines et de l'Outaouais

### **Services**

Clinique médicale avec présence du médecin le mardi de chaque semaine, service d'une infirmière une demi-journée par semaine, service de prise d'électrocardiogrammes (au repos) et Pap-test, moyennant des frais minimaux, clinique de prévention et promotion de la santé sous la forme d'ateliers, de conférences.

## Répit et support

### **Contact Femmes-Enfants**

8, rue Laramée

C. P. 127

Lac Ste-Marie (Qc) J0X 1Z0

Tél. : 1-819 467-3774 (frais virés si interurbain)

Courriel : [cfe1995@hotmail.com](mailto:cfe1995@hotmail.com)

### **Clientèle**

Familles avec enfants 0-5 ans vivant dans les municipalités de La Pêche et Val-des-Monts.

## **Services**

Répit à domicile avec la présence du parent pour les familles participantes aux ateliers de jeux ou pour des familles potentiellement intéressées aux ateliers de jeux, ateliers de jeux parents/enfants, formations, transport et accompagnement, fonds d'aide aux familles, entraide entre les participants.

## **Centre de Ressourcement pour la Famille de l'Outaouais**

750, chemin du Fort  
Val-des-Monts (Qc) J8N 1A2  
Tél. : 819 457-4066  
Courriel : [direction@crfo.ca](mailto:direction@crfo.ca)  
Site web : [www.crfo.ca](http://www.crfo.ca)

## **Clientèle**

0 à 99 ans

## **Services**

Halte-répit pour proches aidants d'aînés. Rencontres d'information et de support pour proches aidants. Répit familial avec services d'animation pour les enfants les fins de semaine. Fins de semaine animées pour enfants seulement. Répit en semaine pour adulte seulement. Coût abordable et repas inclus.

## **Hébergevac**

140, chemin de la Montagne  
Val-des-Monts (Qc) J8N 1B4

Tél. : 819 457-2474

Site internet : [www.centredesainesdegatineau.qc.ca](http://www.centredesainesdegatineau.qc.ca)

## **Clientèle**

Proches aidants et personnes aidées âgées de 50 ans et plus en légère perte d'autonomie.

## **Services**

Hébergement temporaire aux personnes âgées en légère perte d'autonomie maintenues à domicile ainsi que leur famille. Un animateur et un auxiliaire familial est sur place jour et nuit. Répit aux proches aidants avec ou sans l'aidé, du jeudi au lundi, 12 mois par année. Bilingue et coût très abordable.

## **La Lanterne**

5D, rue Principale ouest

La Pêche (Qc) J0X 2W0

Tél. : 819 456-4896

Courriel : [la\\_lanterne@videotron.ca](mailto:la_lanterne@videotron.ca)

Site web : [www.lalanterne.ca](http://www.lalanterne.ca)

## **Clientèle**

Adultes de 18 ans et plus vivant avec une déficience intellectuelle résidant à Chelsea et La Pêche.

## **Services**

Centre de jour avec activités animées afin développer les capacités personnelles et sociales, intégration dans la communauté par des plateaux de travail; sorties sociales selon les intérêts; possibilité de répit aux parents et familles d'accueil des participants.

## **Maison Le Ricochet**

9, chemin de la Beurrerie

C. P. 121

La Pêche (Qc) J0X 2W0

Tél. : 819 456-4230

Courriel : [maisonlericochet@qc.aira.com](mailto:maisonlericochet@qc.aira.com)

Site web : [www.maisonlericochet.com](http://www.maisonlericochet.com)

### **Clientèle**

Personnes aux prises avec un trouble de santé mentale à intensité variable résidant dans les municipalités de La Pêche, Val-des-Monts, Cantley et Chelsea.

### **Services**

Services de réadaptation, de réinsertion sociale et professionnelle en collaboration avec le Centre hospitalier Pierre-Janet et le CSSS des Collines. Services d'hébergement, réadaptation et de répit 24/7 (14 places).

## **Municipalité de Val-des-Monts (Halte-répit)**

1, route du Carrefour

Val-des-Monts (Qc) J8N 4E9

Tél. : 819 457-9400

Site internet : [www.val-des-monts.net](http://www.val-des-monts.net)

### **Clientèle**

Familles avec enfants âgés de 0 à 5 ans de Val-des-Monts.

### **Services**

Halte-répit pour les parents 1 fois par semaine.

Inscription requise.

## Aide domestique

### **Coopératives Jeunesse de Services Estivales**

#### **Maison de jeunes La Source des jeunes**

100, rue du Commandeur

Cantley (Qc) J8V 3T5

Tél. : 819 607-0871

Courriel : [direction@lasourcedesjeunes.com](mailto:direction@lasourcedesjeunes.com)

Site internet : [www.lasourcedesjeunes.com](http://www.lasourcedesjeunes.com)

#### **Maison de jeunes Mashado**

8, chemin des Optimistes

La Pêche (Qc) J0X 2W0

Tél. : 819 456-1110

Courriel : [mashado@bellnet.ca](mailto:mashado@bellnet.ca)

#### **Municipalité de Chelsea**

100, chemin Old Chelsea

Chelsea (Qc) J9B 1C1

Tél. : 819 827-1124

Courriel : [info@chelsea.ca](mailto:info@chelsea.ca)

Site internet : [www.chelsea.ca](http://www.chelsea.ca)

#### **Clientèle**

Tout citoyen résidant dans les municipalités où le service est offert soit La Pêche, Chelsea et Cantley.

#### **Services**

Services disponibles qu'en été, travaux légers extérieurs et intérieurs. Coût abordable.

## Entraide alimentaire

### **Le Grenier des Collines**

34, chemin de l'Église  
Val-des-Monts (Qc) J8N 2A1  
Tél. : 819 457-1010  
Sans frais : 1 888 457-6426

### **Clientèle**

Familles et personnes à faible revenu de la MRC des Collines.

### **Services**

Dépannage alimentaire sous forme de magasins partages, jardins communautaires, cuisines collectives.

### **The Interfaith Seniors Lunch Group**

Église St-Mary Magdalene  
537, route 105  
Chelsea (Qc) J9B 1L2  
Tél. : 819 827-1124

### **Clientèle**

Personnes âgées

### **Services**

Dîner communautaire et social qui se déroule à tous les derniers mercredis du mois (sauf en décembre).

## **Maison de la famille l'Étincelle**

20A, chemin de la Beurrerie

La Pêche (Qc) J0X 2W0

Tél. : 819 456-4696

Courriel : [mdfetincelle@bellnet.ca](mailto:mdfetincelle@bellnet.ca)

### **Clientèle**

Toute personne âgée de 55 ans et plus, personnes en convalescence ou en perte d'autonomie temporaire ou permanente, personnes vivant avec une déficience physique, intellectuelle ou un problème de santé mentale, familles avec besoins ponctuels particuliers.

### **Services**

Popote roulante livrée à domicile une fois par semaine le mercredi. 5\$ pour un repas frais ou congelé incluant une soupe, salade, plat principal et dessert. Disponible à La Pêche, Chelsea, Val-des-Monts. À La Pêche, service de cuisines collectives où un petit groupe de personnes planifie et cuisine des repas économiques ensemble afin de socialiser, apprendre et s'entraider.

## **Stratégie pour enrayer la faim dans les Collines-de-l'Outaouais**

1694, montée de la Source

Cantley (Qc) J8V 3H6

Tél : 819 328-5800

Courriel : [cthivierge@cldcollines.org](mailto:cthivierge@cldcollines.org)

### **Clientèle**

Population de la MRC des Collines

**Services** : Jardins communautaires, ateliers de menus santé économique, ateliers de purée de bébé, journées de transformation d'aliments et autres alternatives à la sécurité alimentaire. Certains coûts s'appliquent.

## **Assistance aux personnes âgées**

**WELLS** (Wakefield Enhanced Living Seniors)

a/s Carol Faulkner

C.P. 487

La Pêche (Qc) JOX 3G0

Tél. : 819 665-4242 (lundi au vendredi 9 à 16 heures)

Courriel : [turnsen@gmail.com](mailto:turnsen@gmail.com)

### **Clientèle**

Aînés requérant de l'aide

### **Services**

Jumelage de personnes âgées isolées avec un ou plusieurs compagnons, organisation d'une série de séminaires ciblant les besoins prioritaires des personnes âgées et accès à un programme de soins des pieds pour aînés. Service bilingue.

### **Table Autonome des Aînés des Collines**

Tél. : 819 420-3721

Courriel : [caronfarhi@gmail.com](mailto:caronfarhi@gmail.com)

### **Clientèle**

Aînés à la retraite et les organismes offrant des services aux aînés de la MRC des Collines-de-l'Outaouais.

### **Services**

(à déterminer)

# Transport

## **Société de transport de l'Outaouais**

111, rue Jean Proulx

Gatineau (Qc) J8Z 1T4

Tél. : 819 773-2222 (Transport adapté)

Tél. : 819 770-3242 (Transport en commun)

## **Clientèle**

Population de Chelsea et Cantley

## **Services**

Transport en commun régulier et adapté.

## **Transports Adaptés et Collectifs des Collines**

5, rue Principale ouest

C. P. 70

La Pêche (Qc) J0X 2W0

Tél. : 819 456-1114

Sans frais : 1 866 310-1114

Courriel : [info@transportsdescollines.org](mailto:info@transportsdescollines.org)

Site web : [www.transportsdescollines.org](http://www.transportsdescollines.org)

## **Clientèle**

Population de la MRC des Collines

## **Services**

Transport collectif pour tous les citoyens de la MRC des Collines pour des raisons de santé, travail, études, loisirs. Réservation de préférence 48 heures à l'avance et d'au moins 24 heures à l'avance. Transport adapté disponible à La Pêche et Val-des-Monts.



## **Ressources communautaires régionales**

Notez bien : ces ressources en milieu urbain accueillent les résidents des Collines.

## **Services à la population anglophone**

### **Outaouais Health and Social Services Network for the English-Speaking Population (OHSSN)**

#### **Connexions**

2 Millar Street

Gatineau QC J8Y 3N4

Phone: 819 777-3206

Email: [info@ohssn.org](mailto:info@ohssn.org)

Web site: [www.ohssn.org](http://www.ohssn.org)

#### **Clients**

Outaouais english-speaking residents

#### **Services**

It provides Outaouais residents with easy access to English-language listings and contact information of all the regional health services available to them. It also identifies those agencies and institutions with a mandate to provide services in English, whether by officially-designated bilingual status, or by the availability of English-speaking staff and professionals.

## **Répit**

### **Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais**

405, boul. Maloney est

Gatineau (Qc) J8P 6Z8

Tél. : 819 669-6219

Courriel : [apico@bellnet.ca](mailto:apico@bellnet.ca)

Site internet : [www.apico.ca](http://www.apico.ca)

### **Clientèle**

Personnes présentant une déficience intellectuelle, un TED ou un multi handicap et leurs familles.

### **Services**

Défense des droits et intérêts, activités d'intégration sociale et communautaire, service de répit par activités ponctuelles et structurées et hébergement temporaire, activités de sensibilisation.

### **Association québécoise des troubles d'apprentissage**

109, rue Wright, bureau 105

Gatineau (Qc) J8X 2G7

Tél. : 819 777-3126

Courriel : [info@aqetaoutaouais.qc.ca](mailto:info@aqetaoutaouais.qc.ca)

Site internet : [www.aqetaoutaouais.qc.ca](http://www.aqetaoutaouais.qc.ca)

### **Clientèle**

Parents d'enfants ayant des troubles d'apprentissage

### **Services**

Groupe d'entraide, écoute active, dépistage, camp de répit, formation, conférences, documentation.

### **Centre d'action bénévole de Gatineau**

42, avenue Gatineau

Gatineau (Qc) J8T 4J3

Tél. : 819 568-0747

Courriel : [benevole@ncf.ca](mailto:benevole@ncf.ca)

### **Clientèle**

Personnes âgées, personnes en perte d'autonomie, personnes ayant un handicap, enfant accompagné d'un adulte de Gatineau.

## **Services disponibles aux résidents des Collines :**

Programme Pair est un service pour les personnes âgées ou malades ou vivant seules. Service personnalisé d'appels automatisés qui joint les aînés quotidiennement par téléphone à des heures prédéterminées, une ou plusieurs fois par jour, pour s'assurer que tout va bien. Gratuit.

## **Centre Inter-Section**

1232, boul. St-René ouest

Gatineau (Qc) J8T 6H3

Tél. : 819 568-4555

Courriel : [info@inter-section.ca](mailto:info@inter-section.ca)

Site internet : [www.ncf.ca](http://www.ncf.ca)

## **Clientèle**

Personnes ayant des problèmes de santé mentale

## **Services**

Réadaptation, réinsertion, intervention et accompagnement pour personnes ayant des problèmes de santé mentale. Programme Deuil après suicide/ groupe de support pour familles et proches endeuillés suite à un décès par suicide.

## **Maison Mathieu Froment-Savoie**

170, rue Sherbrooke

Gatineau (Qc) J8Y 2L6

Tél. : 819 770-3900

Site internet : [www.mmfs.org](http://www.mmfs.org)

## **Clientèle**

Toute personne de l'Outaouais, sans égard à son statut ou son âge, atteint d'une maladie en phase terminale ainsi que ses proches.

## **Services**

Accompagnement à domicile par des bénévoles qualifiés, hébergement au centre de soins palliatifs (hébergement durant les dernières semaines de la vie, contrôle, soulagement de la douleur et des autres symptômes, hébergement temporaire pour du répit/dépannage durant la phase terminale), aide aux personnes endeuillées, formation en soins palliatifs.

## **Remue-Ménage Outaouais / Coopérative de Services de Maintien à domicile**

10, rue Noël, bureau 110  
Gatineau (Qc) J8Z 3G5  
Téléphone : 819 778-2461  
Télécopie : 819 778-8531  
Courriel : [rmo@rmo.ca](mailto:rmo@rmo.ca)  
Site internet : [www.rmo.ca](http://www.rmo.ca)

## **Clientèle**

Population en général et particulièrement les personnes âgées, handicapées, malades ou en difficulté.

## **Services**

Entretien ménager léger, entretien de vêtements, approvisionnement et autres courses, préparation de repas (sans diète). Répit-gardiennage (non couvert par le service d'aide financière). Aide financière disponible dans certains cas.

## **Société Alzheimer de l'Outaouais / Maison Fleur-Ange**

380, boul. St-Raymond

Gatineau (Qc) J9A 1V9

Tél. : 819 777-4232

Sans frais: 1 877 777-0888

Courriel : [saoq@saoq.org](mailto:saoq@saoq.org)

Site web : [www.saoq.org](http://www.saoq.org)

### **Clientèle**

Personnes atteintes de maladie d'Alzheimer, leurs familles et leurs proches.

### **Services**

Accueil et soutien, conférence et formation, journée d'activités, rencontre individuelle et familiale, groupe d'entraide, atelier de formation aux familles, répit à domicile, séjour vacances à la Maison Fleur-Ange, programme Sécu-retour MC, centre de documentation.

## **Trait d'Union Outaouais**

109, rue Wright, local 004

Gatineau (Qc) J8X 2G7

Tél. : 819 595-1290

Courriel : [tuoi@bellnet.ca](mailto:tuoi@bellnet.ca)

Site web : [www.traitdunionoutaouais.com](http://www.traitdunionoutaouais.com)

### **Clientèle**

Personnes de 0 à 21 ans présentant un trouble envahissant du développement (TED) tel l'autisme, le syndrome d'Asperger, les troubles envahissants du développement non-spécifiés, le syndrome de Rett et le trouble désintégréatif de l'enfance. Des services sont aussi offerts aux familles et aux proches.

## **Services**

Services pour la famille sous forme de soirées thématiques, groupe d'entraide pour parents d'enfants et d'adolescents présentant un TED, moment famille, activités pour la fratrie, répit par le gardiennage spécialisé. Activités de formation et de sensibilisation pour les familles pour mieux comprendre les TED et l'autisme. Intégration sociale pour les personnes atteintes, camp de jour et activités structurées, centre de documentation et de prêt de matériel.

## **Support et entraide par type de maladies et autres problématiques**

### **Actes criminels**

#### **Centre d'aide aux victimes d'actes criminels**

729, boul. St-Joseph, bureau 104

Gatineau (Qc) J8Y 4B6

Téléphone : 819 779-3555

Sans frais : 1 800 331-2311

Courriel : [info@cavacoutaouais.ca](mailto:info@cavacoutaouais.ca)

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

#### **Clientèle**

Toute personne de tout sexe, tout âge, victime d'un acte criminel et ses proches ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel.

#### **Services**

Services de première ligne gratuits et confidentiels. Intervention post-traumatique et psycho socio-judiciaire, information sur les droits et recours, assistance technique, accompagnement, orientation vers les ressources spécialisées.

## Cancer

### **Centre Carmen**

253 Bellehumeur

Gatineau (Qc) J8T 8N8

Tél. : 819 243-0337

Site internet : [www.centrecarmen.ca](http://www.centrecarmen.ca)

### **Clientèle**

Personnes atteintes de maladies physiques chroniques ou qui menacent leur vie ainsi que leurs proches, leurs soignants naturels.

### **Services**

Services professionnels gratuits pour accompagner les gens malades et soutenir les membres de leur famille. Approches centrées sur la créativité, le soutien, l'éducation et le renforcement des compétences individuelles et familiales. Programmes d'art-thérapie, de massothérapie et soins infirmiers. Groupe de soutien pour proches aidants.

### **Fondation québécoise du cancer**

Centre régional de l'Outaouais et Hôtellerie

Pavillon Michael J. McGivney

555, boul. de l'Hôpital

Gatineau (Qc) J8V 3T4

Tél. : 819 561-2262

Ligne Info-Cancer : 1 800 363-0063

Courriel : [cancerquebec.gat@fqc.qc.ca](mailto:cancerquebec.gat@fqc.qc.ca)

Site internet : [www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)

### **Clientèle**

Personnes atteintes de cancer

## **Services**

Écoute, soutien et information à la personne atteinte et aux proches, service de jumelage, hébergement, accompagnement.

## **Société canadienne du cancer**

Bureau régional de l'Outaouais

15, rue Buteau, bureau 105

Gatineau (Qc) J8Z 1V4

Tél. : 819 777-4428

Site internet : [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## **Clientèle**

Toute personne atteinte de cancer et leurs proches

## **Services**

Soutien affectif, aide matérielle et financière, hébergement, information, prévention, défense de l'intérêt public, recherche, documentation.

## **Dépendances**

### **Al-Anon**

Adresse anonyme

Tél. : 819 669-0543

Responsable de la ligne Al-Anon et Alateen : Nicole

## **Clientèle**

Familles et proches de la personne aux prises avec un problème de consommation.

## **Services**

Groupes d'entraide

## **Deuil**

### **Entraide-Deuil Outaouais**

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 202

Gatineau (Qc) J8X 1C5

Tél. : 819 770-4814

Sans frais : 1 866 770-4814

Courriel : [direction@entraide-deuil.qc.ca](mailto:direction@entraide-deuil.qc.ca)

Site internet : [www.entraide-deuil.qc.ca](http://www.entraide-deuil.qc.ca)

### **Clientèle**

Les personnes qui vivent des deuils suite à la perte d'un conjoint, d'un enfant, d'un parent ou ami, les enfants et les adolescents en deuil.

### **Services**

Groupes d'entraide, d'écoute, de partage pour les personnes en deuil à la suite d'un décès.

11 rencontres hebdomadaires, groupe fermé. Maximum 10 participants. Activité Mon Premier Noël sans toi.

Service individuel dans certains cas.

## **Diabète**

### **Les Diabétiques de l'Outaouais**

391-331, boul. Cité des Jeunes

Gatineau (Qc) J8Y 6T3

Tél. : 819 770-0442

Courriel : [diabetiquesoutaouais@gmail.com](mailto:diabetiquesoutaouais@gmail.com)

### **Clientèle**

Personnes aux prises avec le diabète

### **Services**

Ligne d'information et d'écoute, groupes d'entraide, activités sociales.

## Douleurs chroniques

### **Association pour les personnes vivant avec des douleurs chroniques**

115, boul. Sacré-Cœur, local 211

Gatineau (Qc) J8X 2C5

Tél. : 819 246-4932

Courriel : [info@apvdc.ca](mailto:info@apvdc.ca)

Site internet : [www.apvdc.ca](http://www.apvdc.ca)

### **Clientèle**

Personnes atteintes de douleur chronique ainsi que leurs proches.

### **Services**

Accueil, information, référence, intervention téléphonique ou sur rendez-vous, groupes d'entraide, activités sociales, ateliers et conférences, centre de documentation.

## Entraide en général

### **Cap Santé Outaouais**

92, boul. St-Raymond, bureau 304

Gatineau (Qc) J8Y 1S7

Tél. : 819 771-2277

Sans frais : 1 800 363-0718

Courriel : [capadministration@videotron.ca](mailto:capadministration@videotron.ca)

Site internet : [www.capsanté-outaouais.org](http://www.capsanté-outaouais.org)

### **Clientèle**

Tout individu et communautés intéressés par l'entraide.

### **Services**

Accueil et renseignements sur les ressources d'entraide de la région, mise à jour et publication du répertoire des ressources d'entraide, soutien au démarrage et fonctionnement des groupes d'entraide, soutien et formation aux entraidants.

## Épilepsie

### **Épilepsie Outaouais**

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 111

Gatineau (Qc) J8X 1C5

Tél. : 819 595-3331

Courriel : [epilepsieoutaouais@videotron.ca](mailto:epilepsieoutaouais@videotron.ca)

Site internet : [www.epilepsieoutaouais.org](http://www.epilepsieoutaouais.org)

### **Clientèle**

Les personnes atteintes d'épilepsie et leurs familles

### **Services**

Service d'écoute et de soutien, groupe d'entraide, ateliers, conférences, visites, activités sociales, centre de documentation.

## Handicaps

### **Regroupement des Associations pour les personnes handicapées de l'Outaouais**

127, rue Jean Proulx

Gatineau (Qc) J8Z 1T4

Tél. : 819 770-0535

Courriel : [rapho115@videotron.ca](mailto:rapho115@videotron.ca)

Site internet : [www.rapho.org](http://www.rapho.org)

### **Clientèle**

Associations et organismes sans but lucratif oeuvrant auprès des personnes aux prises avec un handicap de tout ordre.

### **Services**

Service d'information et de références. Défense collective des droits des personnes handicapées.

## Neurotraumatisme

### **Association des neurotraumatisés de l'Outaouais**

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 01

Gatineau (Qc) J8X 1C5

Tél. : 819 770-8804

Site internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)

### **Clientèle**

Personnes ayant un traumatisme crânio-cérébral (TCC) et/ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

### **Services**

Information, groupes de support, services psychosociaux pour l'individu et la famille, réintégration sociale.

## Ouie

### **Association de l'ouie de l'Outaouais**

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 206

Gatineau (Qc) J8X 1C5

Tél. : 819 770-9653

Site internet : [www.adoo.ca](http://www.adoo.ca)

### **Clientèle**

Personnes malentendantes

### **Services**

Information, référence, ateliers de communication, promotion des cours de langue des signes, promotion et défense des droits.

## Parkinson

### **Société Parkinson Québec**

1080-550, rue Sherbrooke, tour ouest

Montréal (Qc) H3A 1B9

Tél. : 1 800 720-1307

Courriel : [infos@parkinsonquebec.ca](mailto:infos@parkinsonquebec.ca)

Site internet : [www.parkinsonquebec.ca](http://www.parkinsonquebec.ca)

Centre national de référence

Tél. : 1 800 565-3000

Courriel : [general.info@parkinson.ca](mailto:general.info@parkinson.ca)

### **Clientèle**

Personnes atteintes, proches aidants, intervenants

## **Services**

Service national d'information et de références sans frais, documentation, service de soutien, ateliers et conférences, défense des intérêts, programme national de recherche.

## **Plaintes**

### **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Outaouais**

92, boul. St-Raymond, bureau 203

Gatineau (Qc) J8Y 1S7

Tél. : 819 770-3637

Courriel : [caap-out@videotron.ca](mailto:caap-out@videotron.ca)

## **Clientèle**

Usagers du réseau de la santé et des services sociaux

## **Services**

Accompagnement aux usagers qui veulent porter plaintes contre un établissement de la santé et des services sociaux comme centre hospitalier, CLSC, organisme communautaire, agence de la santé et des services sociaux et autres.

## Santé mentale

### **L'Apogée**

92, boul. St-Raymond, bureau 304

Gatineau (Qc) J8Y 1S7

Tél. : 819 771-6488

Sans frais : 1 866 358-6488

Courriel : [danie.menard@lapogee.ca](mailto:danie.menard@lapogee.ca)

Site internet : [www.lapogée.ca](http://www.lapogée.ca)

### **Clientèle**

La famille et amis des personnes atteintes d'une maladie mentale sévère et persistante.

### **Services**

Accueil et référence, entraide et formation, répit et dépannage, conférence, centre de documentation.

## Sclérose en plaques

### **Société canadienne de sclérose en plaques - Section Outaouais**

10 rue Noel, pièce 109

Gatineau (Qc) J8Z 3G5

Tél. : 819 778-1450

Courriel : [info.ouataouais@scléroseenplaques.ca](mailto:info.ouataouais@scléroseenplaques.ca)

Site internet : [www.scléroseenplaques.ca](http://www.scléroseenplaques.ca)

### **Clientèle**

Personnes atteintes de la maladie, proches aidants et intervenants

## **Services**

Documentation, prêt d'équipement, action sociale, service de soutien civique, soutien psychologique, séance d'information et conférence, activité récréative, groupe d'entraide, groupe de soutien, visite à domicile et en milieu hospitalier, journal Espoir.

## **Soins palliatifs**

### **Association canadienne des soins palliatifs Canadian hospice palliative care association**

Annexe D, Hôpital St-Vincent

60, rue Cambridge nord

Ottawa (Ont.) K1R 7A5

Tél. : 613 241-3663

Sans frais : 1 800 668-2785

Courriel : [info@acsp.net](mailto:info@acsp.net)

Site internet : [www.chpca.net](http://www.chpca.net)

Ligne d'information de soins palliatifs Leçons de vie : 1  
877 203-4636

Site internet : [www.living-lessons.org](http://www.living-lessons.org)

## **Clientèle**

Proches aidants et intervenants accompagnant les personnes en fin de vie.

## **Services**

Soutien et information, ligne d'écoute, documentations (ex : guide des aidants naturels, un manuel de soins en fin de vie et autres), répertoire national des services de soins palliatifs, recherche, représentation.

## **Troubles anxieux**

### **Groupe des phares**

Adresse postale :

92, boul. St-Raymond, bureau 304

Gatineau (Qc) J8Y 1S7

Adresse du lieu de rencontre :

1232, boul. St-René ouest

Gatineau (Qc) J8T 6H3

Tél. : 819 771-2277 (laissez un message)

Courriel : [groupe.des.phares@videotron.ca](mailto:groupe.des.phares@videotron.ca)

### **Clientèle**

Les personnes souffrant d'un trouble anxieux envahissant ainsi que leurs familles et amis.

### **Service**

Groupe d'entraide.

## **VIH / SIDA**

### **Bureau régional d'action sida Outaouais**

109, rue Wright

Gatineau (Qc) J8X 2G7

Tél. : 819 776-2727

Sans frais : 1 877 376-2727

Courriel : [info@lebras.qc.ca](mailto:info@lebras.qc.ca)

Site internet : [www.lebras.qc.ca](http://www.lebras.qc.ca)

### **Clientèle**

Personnes vivant avec le VIH/SIDA et leurs proches.

Groupes vulnérables au VIH/SIDA dont personnes de la rue, jeunes allosexuels et HARSAH.

## **Services**

Services offerts aux personnes vivant avec le VIH/SIDA et leurs proches et aux groupes vulnérables au VIH/SIDA : éducation à la prévention, promotion de la santé, counselling individuel, groupes d'entraide, ateliers de formation, accompagnement, soutien à l'hébergement.

## **Vue**

### **Association des personnes handicapées visuelles de l'Outaouais**

109, rue Wright, local 411

Gatineau (Qc) J8X 2G7

Tél. : 819 771-5417

Courriel : [aphvo@bellnet.ca](mailto:aphvo@bellnet.ca)

Site internet : [www.aphvo.qc.ca](http://www.aphvo.qc.ca)

### **Clientèle**

Personnes ayant une déficience visuelle

## **Services**

Promotion, défense des droits et intérêts des personnes ayant une déficience visuelle.



**Associations  
spécialisées pour les  
proches aidants et  
outils intéressants**

## **Action services aux aidants de parents âgés de Longueuil**

Tél. : 450 465-2520

Courriel : [afsas@videotron.ca](mailto:afsas@videotron.ca)

Site internet : [www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org)

Guide « Aidant naturel, pas si naturel que ça ».

## **Aider, naturellement**

Tél. : 450 759-0066

Courriel : [info@lanaudiere.com](mailto:info@lanaudiere.com)

Site internet : [www.aidants-naturels.ca](http://www.aidants-naturels.ca)

Vidéo « Aider naturellement ».

## **Association Lavalloise des Personnes Aidantes**

Tél. : 450 686-2572

Courriel : [alpa@bellnet.ca](mailto:alpa@bellnet.ca)

Site Internet : [www.aldpa.org](http://www.aldpa.org)

Guide de prévention de l'épuisement

« Prendre soin de soi ... tout en prenant soin de l'autre »

Site internet : [www.aldpa.org/Assets/PDF/GuideEN.pdf](http://www.aldpa.org/Assets/PDF/GuideEN.pdf)

Companion Guide for Caregivers.

## **Institut universitaire de gériatrie de l'Université de Montréal**

« La référence pour les proches aidants des aînés »

Site internet : [www.aidant.ca](http://www.aidant.ca)

Informations importantes :

Aidant au quotidien, questions de santé, services aux aidants, vers l'hébergement, information sur les droits des proches aidants et sur les mesures de fiscalité, forum de discussion.

## **Le Réseau Entre-Aidants**

CSSS Cavendish

Tél. : 1 866 396-2433

Courriel : [info@reseauentreaidants.com](mailto:info@reseauentreaidants.com)

Site Internet : [www.reseauentre-aidants.com](http://www.reseauentre-aidants.com)

### **Clientèle**

Les proches aidants oeuvrant auprès de toute personne vivant avec un problème de santé physique, cognitif ou mentale.

### **Services**

Programme communautaire, confidentiel, bilingue, anonyme et gratuit.

Service de renseignements et de soutien téléphonique, ateliers interactifs et formation à distance par téléphone, sur internet ou téléconférences.

## **Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.**

Tél. : 819 693-6072

Site internet : [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)

Guide « Prendre soin de moi en prenant soin de l'autre »  
[www.rdanm.org/menu-gauche/prendre-soin.pdf](http://www.rdanm.org/menu-gauche/prendre-soin.pdf)

Guide de prévention de l'épuisement « Être aidant, pas si évident » :

[www.rdanm.org/menu-gauche/prendre-soin.pdf](http://www.rdanm.org/menu-gauche/prendre-soin.pdf)

## **Regroupement des aidants et aidantes naturels de Montréal**

Tél. : 514 374-1056

Courriel : [info@raam.org](mailto:info@raam.org)

Site internet : [www.raam.org](http://www.raam.org)

Ateliers pour proches aidants « On s'outille entre aidants » : [www.projetchangement.com](http://www.projetchangement.com)

## **Regroupement des aidants naturels du Québec**

Tél. : 450 686-2572

Courriel : [info@ranq.qc.ca](mailto:info@ranq.qc.ca)

Site internet : [www.ranq.qc.ca](http://www.ranq.qc.ca)

Outil intéressant :

[www.ranq.qc.ca/upload/image/librairie/Trousseau-petit-28juin.pdf](http://www.ranq.qc.ca/upload/image/librairie/Trousseau-petit-28juin.pdf)

## **Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi**

Tél. : 1 877 248-4236

Courriel : [veerle@rsabm.ca](mailto:veerle@rsabm.ca)

Site internet : [www.rsabm.ca/liens.html](http://www.rsabm.ca/liens.html)

Outil d'auto-identification du statut d'aidant, du risque d'épuisement et des moyens de la prévenir :

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

## **Regroupement des proches aidants de Bellechasse**

Tél. : 1 866 523-4484

Courriel : [rpab@globetrotter.net](mailto:rpab@globetrotter.net)

Site internet : [www.rpab.ca](http://www.rpab.ca)

Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes « Pendre soin de toi en prenant soin de l'autre »

**Réseau des professionnels pour les proches aidants**

## **Professional networking for caregivers**

Tél. : 514 484-7878, poste 1307

Courriel : [pam.orzeck.cvd@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pam.orzeck.cvd@ssss.gouv.qc.ca)

Site internet : [www.rppa-pnc.com](http://www.rppa-pnc.com)

## **Clientèle**

Professionnels de la santé et des services sociaux,  
proches aidants.

## **Services**

Information et formation aux professionnels agissant  
auprès des proches aidants, promotion de la semaine  
des proches aidants.



## **Services gouvernementaux**

# Fédéral

## **Agence de la santé publique du Canada**

Site internet : [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

## **Agence du revenu du Canada**

Bureau des services fiscaux

Tél. : 1 800 959-7383

Site internet : [www.arc.gc.ca](http://www.arc.gc.ca)

### **Services**

Renseignements concernant les déclarations d'impôt, la TPS, les REER, votre dossier personnel.

## **Régime de pension du Canada et sécurité de la vieillesse**

Tél. : 1 800 277-9915

Site Internet : [www.dsc.gc.ca](http://www.dsc.gc.ca)

**Services** : Information au sujet du Régime de Pension du Canada, la sécurité de la vieillesse, la prestation de décès, etc

## **Réseau handicap**

Site internet : [www.reseauhandicap.ca](http://www.reseauhandicap.ca)

### **Services**

Information sur les handicaps et les maladies.  
Symptômes, ressources et associations.

**Santé Canada**

Tél. : 1 800 561-3350

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

**Service Canada**

Tél. : 1 800 622-6232

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

**Info Aînés Canada**

Site internet : [www.aines.gc.ca](http://www.aines.gc.ca)

**Services**

Information et références à tous les programmes et services fédéraux offerts aux aînés et aux personnes se préparant à la retraite par le gouvernement du Canada.

## Provincial

### **Barreau du Québec**

Le Registraire des testaments et des mandats  
445, boul. St-Laurent, 6 ième étage  
Montréal Québec H2Y 3T8  
Tél. : 1 800 361-8495  
Site internet : [www.barreau.qc.ca](http://www.barreau.qc.ca)

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

Tél. : 1 800 361-6477  
Courriel : [acceuil@cdpdj.qc.ca](mailto:acceuil@cdpdj.qc.ca)  
Site internet : [www.cdpdj.qc.ca](http://www.cdpdj.qc.ca)

### **Services**

Information, promotion, protection et respect des droits énoncés dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec.

### **Curateur public du Québec**

Bureau de Gatineau  
Tél. : 819 772-3694  
Tél. : 1 800 363-9020  
Site internet : [www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)

### **Services**

Représentation des personnes mises sous tutelle ou curatelle publique.

## **Directeur de l'État civil**

Tél. : 1 800 567-3900

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

### **Services**

Information au sujet de l'obtention des certificats de décès, naissance, mariages, etc.

## **Gouvernement du Québec**

### **Services Québec**

Tél. : 1 877 644-4545

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

Site internet Service Québec / information aux aînés :  
[www.55ans.info.gouv.qc.ca](http://www.55ans.info.gouv.qc.ca)

### **Services**

Information et références à tous les programmes et services provinciaux destinés aux personnes et aux organisations.

## **Office des personnes handicapées du Québec**

Tél. : 1 800 567-1465

Courriel : [soutienalapersonnes@ophq.gouv.qc.ca](mailto:soutienalapersonnes@ophq.gouv.qc.ca)

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

### **Services**

Soutien, conseils et accompagnement à la personne handicapée et sa famille afin de favoriser l'accès aux services et programmes.

## **Protecteur du citoyen**

Tél. : 1 800 463-5070

Courriel : [protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca](mailto:protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca)

Site internet : [www.protecteurducitoyen.qc.ca](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca)

### **Services**

Surveillance et corrections des négligences, des erreurs, des injustices et des abus des ministères et organismes du gouvernement incluant le réseau de la santé et des services sociaux.

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

Tél. : 1 800 561-9749

Site internet : [www.ramq.qc.ca](http://www.ramq.qc.ca)

### **Services**

Information au sujet de l'assurance maladie du Québec , l'assurance médicament, le programme d'aide auditive, programme d'appareils suppléant à une déficience physique, etc.

## **Régie des rentes du Québec**

Régime des rentes et renseignements généraux

Tél. : 1 800 463-5185

Soutien aux enfants et supplément pour enfants handicapés

Tél. : 1 800 667-9625

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

### **Services**

Information concernant le régime des rentes du Québec, la prestation de survivant, etc.

## **Revenu Québec**

Tél. : 1 800 267-6299

Site internet : [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

### **Services**

Information sur les impôts, les taxes, le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée.

## **Société de l'assurance automobile du Québec**

Tél. : 1 800 361-7620

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

### **Services**

Protéger et assurer la personne contre les risques liés à l'usage : vignette de stationnement, adaptation de véhicule, etc

## **Société de l'habitation du Québec**

Tél. : 1 800 463-4315

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

### **Services**

Programmes et services liés, entre autres, à l'adaptation du domicile.



Sigouin Marketing [psigouin@videotron.ca](mailto:psigouin@videotron.ca)