

Je veux demeurer dans ma maison et...

Je veux me divertir et rencontrer des gens.

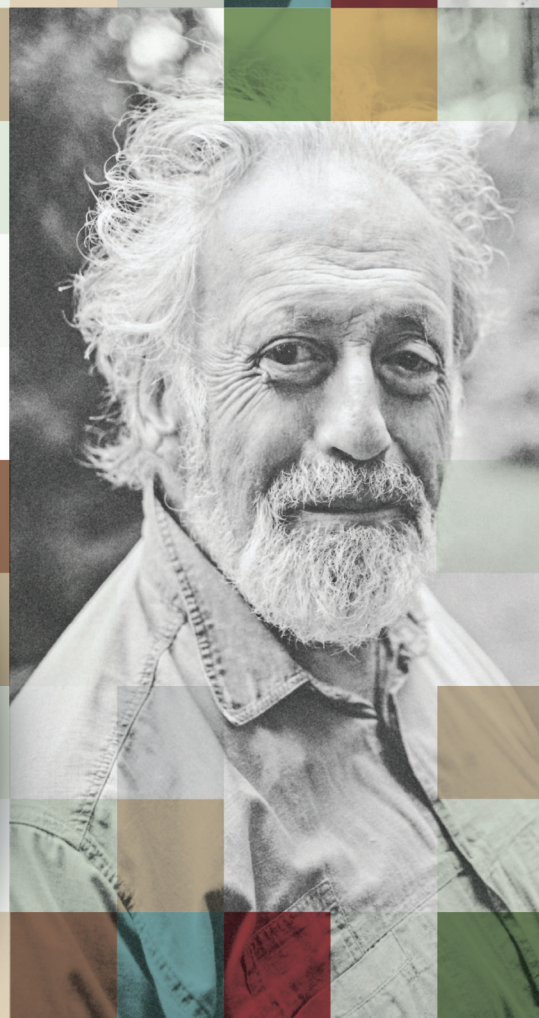
Je veux de l'aide pour entretenir ma maison.

Je veux du transport.

Je veux un soutien médical ou social.

Je veux bien comprendre les documents qui me concernent.

Je veux de l'aide pour me procurer de la nourriture ou des repas



TCARVG

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

Table de
développement
social
VALLÉE-DE-LA-GATINEAU



SÉCURITÉ

URGENCE (ambulance, feu, police)	9-1-1
Centre anti-poison	1-800-463-5060
Échec au crime	1-800-711-1800
Hydro-Québec Pannes et Urgences	1-800-790-2424
Kitigan Zibi Police Department	(819) 449-6000
SOPFEU (Incendies de forêts)	1-800-463-3389
SOS Violence conjugale	1-800-363-9010
Sûreté du Québec	(819) 449-4333

SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE (sans frais)

Aide Abus Aînés	1-888-489-2287
Centre de prévention du suicide du Québec	1-866-APPELLE
Drogue : Aide et référence	1-800-265-2626
Gai Écoute	1-888-505-1010
Jeux : Aide et référence	1-800-461-0140
Ligne-Ressource Agression sexuelle	1-888-933-9007
Tel-Aide Outaouais	1-800-567-9699

ALIMENTATION

Centres de dépannage :

Aux goûts du jour (Low à Bouchette)	(819) 463-1469
Grenier des Collines (Denholm seulement)	(819) 457-1010
L'Essentiel (Blue Sea seulement)	(819) 463-1095
Pain Quotidien (Messines à Grand-Remous)	(819) 463-4216
Bouchées de l'espoir (repas communautaire)	(819) 210-0806
Entraide de la Vallée (Popote roulante)	(819) 441-3596
Jardin au Bord de la Rivière 2000	(819) 334-1954

ARTICLES USAGÉS

CARRO	(819) 449-4057
Comptoir familial de Gracefield	(819) 463-1469
Comptoir familial de Messines	(819) 465-2591
Entraide familiale de l'Outaouais	(819) 669-0686
	www.entraidefamiliale.wordpress.com

LOGEMENT / HÉBERGEMENT

Maison amitié de la Haute-Gatineau	Administration (819) 449-6777	Centre de jour (819) 449-4570	Hébergement (819) 449-8137
Corporation Waskahegen	(819) 449-1436	www.waskahegen.com	
Office municipal d'habitation de Maniwaki et Gracefield	(819) 449-4556	www.habitation.gouv.qc.ca	
Office municipal d'habitation de l'Outaouais (Grand-Remous)	(819) 568-0033	http://www.omhgateau.qc.ca	

SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Albatros Vallée-de-la-Gatineau	(819) 449-4540	
Association de solidarité et d'entraide communautaire de la Haute-Gatineau	(819) 449-6779	
Bénévoles de la santé	(819) 449-4690 p. 459	
Centre communautaire juridique de l'Outaouais	(819) 449-4800	www.aidejuridiqueoutaouais.ca
Centre d'amitié autochtone de Maniwaki	1-800-842-2213	
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	(819) 892-0892	
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)	(819) 441-0986	www.cavac.qc.ca
Communauté Métis et Autochtone de Maniwaki	(819) 441-2111	www.calacsvq.ca
Coopérative de solidarité d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau	(819) 441-2444	www.autochtones-maniwaki.com
Impact Rivière-Gatineau	(819) 441-0227	www.csadvq.ca
Suicide Détour	(819) 449-3077	
Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau	(819) 441-1010	www.suicidedetour.ca
	(819) 441-1001	www.voixetsolidarite.org
	1-855-448-1818	

SANTÉ

INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL

Centre hospitalier de Maniwaki	(819) 449-2300	1-844-449-2323
CHSLD Foyer Père Guinard	(819) 449-4900	
CHSLD Centre d'accueil de Gracefield	(819) 463-2100	
CLSC Maniwaki	(819) 449-2513	1-844-255-2513
CLSC Gracefield	(819) 463-2604	1-844-463-2604
CLSC, point de services de Low	(819) 422-3548	1-844-422-3548
Centre médical de Maniwaki	(819) 449-5583	
Clinique médicale du Cap	(819) 449-7136	
Clinique santé de Grand-Remous	(819) 438-1297	
Clinique sans rendez-vous	(819) 892-0808	
Clinique santé Haute-Gatineau	(819) 463-0100	

TRANSPORT

Guichet unique de transports adaptés et collectifs de la Vallée-de-la-Gatineau (GUTAC)	(819) 449-7666	1-866-463-1777
	http://www.mrcvg.qc.ca/index.php/le-gutac	

INFORMATION (sans frais)

Agence du revenu du Canada (ARC)	1-800-267-6999	www.cra-arc.gc.ca
Commission des normes du travail du Québec	1-800-265-1414	www.cnt.gouv.qc.ca
Curateur public du Québec	1-800-363-9020	www.curateur.gouv.qc.ca
Épargne Placements Québec	1-800-463-5229	www.epq.gouv.qc.ca
Office de la protection du consommateur	1-888-672-2556	www.opc.gouv.qc.ca
Office des personnes handicapées du Québec	1-800-567-1465	www.ophq.gouv.qc.ca
Protecteur du citoyen	1-800-463-5070	www.protecteurducitoyen.qc.ca
Régie de l'assurance maladie du Québec	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
Régie des rentes du Québec	1-800-463-5185	www.rrq.gouv.qc.ca
Régie du logement	1-800-683-2245	www.rdl.gouv.qc.ca
Régime de pensions du Canada	1-800-277-9915	www.servicecanada.gc.ca
Revenu Québec	1-866-840-6939	www.revenuquebec.ca
Service Canada	1-800-622-6232	www.servicecanada.gc.ca
Services Québec	1-877-644-4545	www.gouv.qc.ca
Société de l'assurance automobile du Québec	1-800-351-7620	www.saaq.qc.ca

MUNICIPALITÉS

MRC Vallée-de-la-Gatineau	(819) 463-3241	www.mrcvg.qc.ca
	1-877-463-3241	
Municipalité d'Aumond	(819) 449-4006	www.aumond.ca
Municipalité de Blue Sea	(819) 463-2261	www.blueseas.ca
Municipalité de Bois-Franc	(819) 449-2252	www.bois-franc.ca
Municipalité de Bouchette	(819) 465-2555	www.bouchette.ca
Municipalité de Cayamant	(819) 463-3587	www.cayamant.ca
Municipalité de Déléage	(819) 449-1979	www.deleage.ca
Municipalité de Denholm	(819) 457-2992	www.municipalite.denholm.qc.ca
Municipalité d'Egan-Sud	(819) 449-1702	www.egan-sud.ca
Municipalité de Grand-Remous	(819) 438-2877	www.grandremous.ca
Municipalité de Kazabazua	(819) 467-2852	www.kazabazua.ca
Municipalité de Lac-Sainte-Marie	(819) 467-5437	www.lac-sainte-marie.com
Canton de Low	(819) 422-3528	www.lowquebec.ca
Municipalité de Messines	(819) 465-2323	www.messines.ca
Municipalité de Montcerf-Lytton	(819) 449-4578	www.montcerf-lytton.com
Municipalité de Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau	(819) 449-4134	www.sainte-therese-de-la-gatineau.ca
Ville de Gracefield	(819) 463-3458	www.gracefield.ca
Ville de Maniwaki	(819) 449-2800	www.ville.maniwaki.qc.ca

