

*Je veux demeurer dans ma maison, dans ma communauté mais....*

*Je n'ai pas toujours l'énergie pour cuisiner*

- Frigo qui roule
- Coop des 1001 Corvées
- La Bouf Mobile et les cuisines partage
- Centre Action Générations des Aînés

*Je n'ai pas toujours les moyens d'acheter de quoi manger*

- Banque Alimentaire de la Petite-Nation
- Jardins communautaires
- Centre Action Générations des Aînés
- Alliance alimentaire Papineau
- La Mie de l'entraide

*Ma maison a besoin de rénovations*

- Coopérative jeunesse du Carrefour Jeunesse Emploi Papineau
- Programmes de subventions

*J'ai de la difficulté avec les formulaires et à produire mes déclarations d'impôt*

- Comité Régional du 3e Âge (CR3A),
- Centre Action Générations des Aînés

*Je me sens souvent isolée*

- Comité Régional du 3e Âge (CR3A)
- Centre Action Générations des Aînés
- Les cercles de loisir aînés
- Ma municipalité

*Je ne suis plus capable d'entretenir ma maison*

- Coop des 1001 Corvées
- Coopérative jeunesse du Carrefour Jeunesse Emploi Papineau

*J'ai besoin de soutien médical*

- 811
- Coopérative de santé du nord de la Petite-Nation
- Coopérative en soins de santé de Thurso

*Je n'ai pas de voiture*

- Corporation des transports Adaptés et Collectif de Papineau
- Accompagnement transport
- Centre Action Générations des Aînés

*Je suis proche-aidante et j'ai besoin de soutien*

- Comité Régional du 3e Âge (CR3A)
- Centre Action Générations des Aînés

*J'aimerais avoir moins de difficulté à lire*

- La plume, atelier d'éducation populaire
- Centre Alpha Papineau



Toutes les coordonnées des organismes sont au verso



## Des organismes à votre service

### Centre Action Générations des Aînés de la Vallée de la Lièvre

390, avenue de Buckingham - sous-sol  
Gatineau (QC) J8L 2G7  
**Téléphone** : (819) 281-4343  
**Courriel** : centreactiongenerationsdesaines@videotron.ca

**Pour** Bouff' Mobile  
Cuisines partage et jardins communautaires  
Accompagnement transport  
Travailleurs de milieu pour le dépistage des aînés vulnérables  
Téléphone de support et visites d'amitié  
Cafés rencontres Fraternité  
Aide technique et clinique d'impôts  
Soutien aux proches-aidant  
Centre de documentation

### Comité régional de 3e âge (CR3A)

134, rue Principale  
Saint-André-Avellin (Québec) J0V 1W0  
**Téléphone** : 819-983-1565  
**Courriel** : cr3a@tlb.sympatico.ca

**Pour** Travailleurs de milieu pour le dépistage des aînés vulnérables  
Téléphone de support  
Visites d'amitié  
Soutien paperasse et clinique d'impôts  
Système d'appels d'urgence en cas de malaise ou de chute  
Aide à repérer et à comprendre les informations, services et programmes gouvernementaux  
Soutien aux proches-aidants  
Rappels de prise de médicaments

### Coop des 1001 corvées

185, rue Henri-Bourassa  
Papineauville (Québec) J0V 1R0  
**Téléphone** : 819-427-5252  
**Courriel** : coop1001@videotron.ca

**Pour** Aide à la vie domestique :

- entretien ménager des aires de vie quotidienne
- préparation de repas
- entretien de la literie et des vêtements
- courses et approvisionnement

Service de répit et d'assistance à la personne  
Service de soins et d'hygiène  
Service de supervision en milieu de vie

## Transport

### La Corporation des Transports Adapté et Collectif de Papineau

**Téléphone** : 1-819-308-0788 sans frais 1-855-308-0788  
**Courriel** : anik.pilon@ctacpapineau.com

## Loisirs

### FADOQ-Outaouais

**Téléphone** : 819-877-7754 Sans frais : 1 800-828-3344  
**Courriel** : admin@fadoqoutaouais.qc.ca

## Santé et services sociaux

### 811

**Porte d'entrée pour les demandes de services**  
Parler à une infirmière pour conseils de santé  
Parler à une travailleuse sociale pour des références

### Coopérative de santé du nord de la Petite-Nation

2-75, rue Hôtel de Ville  
Chénéville (Québec) J0V 1E0  
**Téléphone** : 819-508-2070  
**Courriel** : coopsantepetitenation@gmail.com

### Coopérative en soins de santé de Thurso

156 rue Galipeau  
Thurso (Québec) J0X 3B0  
**Téléphone** : 819-985-3080  
**Pour prendre rendez-vous** : 819-985-3080

## Alimentation

### Alliance alimentaire Papineau

4, rue du Marché  
Ripon (Québec) J0V 1V0  
**Téléphone** : 819 983 1714  
**Courriel** : info@alliancealimentairepapineau.com

- Cuisines et jardins collectifs
- Ateliers de formation

### Frigo qui roule

**Téléphone** : 819 983-8178  
**Courriel** : info@frigoquiroule.com

- Repas préparés et livrés

### Banque alimentaire de la Petite-Nation

1264, route 317  
Ripon (Québec) J0V 1V0  
**Téléphone** : 819-983-3191

### La Mie de l'entraide

422, rue des Pins  
Gatineau (Québec) J8L 2K9  
**Téléphone** : 819-281-3231

## Alphabétisation

### La Plume, Atelier d'éducation populaire

13, rue St-André  
Saint-André-Avellin (Québec) J0V 1W0  
**Téléphone** : 819-516-1616  
**Courriel** : aepalpha@videotron.ca

### Centre Alpha Papineau

390, ave de Buckingham  
Gatineau (Québec) J8L 2G7  
**Téléphone** : 819-986-7506  
**Courriel** : alphapapineau@hotmail.com

Production : Table de concertation Aînés Papineau  
Illustration : Koen De Winter

### Municipalité de Boileau

**Téléphone** : 819-687-3436  
**Courriel** : mun.boileau@mrcpapineau.com

### Municipalité de Bowman

**Téléphone** : 819-454-2421  
**Courriel** : mun.bowman@mrcpapineau.com

### Municipalité de Chénéville

**Téléphone** : 819-428-3583 Poste 1201  
**Courriel** : adm.cheneville@mrcpapineau.com

### Municipalité de Duhamel

**Téléphone** : 819-428-7100 Poste : 1601  
**Courriel** : info.duhamel@mrcpapineau.com

### Municipalité de Fassett

**Téléphone** : 819-423-6943  
**Courriel** : munfassett@mrcpapineau.com

### Municipalité de Lac Simon

**Téléphone** : 819-428-3906  
**Courriel** : mun.lacsimon@mrcpapineau.com

### Municipalité du Lac des Plages

**Téléphone** : 819-426-2391  
**Courriel** : lacdesplages04@mrcpapineau.com

### Municipalité de Lochaber Canton

**Téléphone** : 819-985-3291  
**Courriel** : dg.lochaber@mrcpapineau.com

### Municipalité de Lochaber Ouest

**Téléphone** : 819-985-1553  
**Courriel** : mun.lochaberouest@mrcpapineau.com

### Municipalité de Mayo

**Téléphone** : 819-986-3199  
**Courriel** : dg.mayo@mrcpapineau.com

### Municipalité de Montebello

**Téléphone** : 819-423-5123  
**Courriel** : reception.montebello@mrcpapineau.com

### Municipalité de Montpellier

**Téléphone** : 819-428-3663  
**Courriel** : info.montpellier@mrcpapineau.com

### Municipalité de Mulgrave-et-Derry

**Téléphone** : 819-986-9519  
**Courriel** : mulgrave-derry@bellnet.ca

### Municipalité de Namur

**Téléphone** : 819-426-2457  
**Courriel** : namur01@mrcpapineau.com

### Municipalité Notre-Dame-de-Bonsecours

**Téléphone** : 819-423-5575  
**Courriel** : dg.ndb@mrcpapineau.com

### Municipalité de Notre-Dame-de-la-Paix

**Téléphone** : 819-522-6610  
**Courriel** : mun.ndlapaix@mrcpapineau.com

### Municipalité de Papineauville

**Téléphone** : 819-427-5511  
**Courriel** : papineauville@mrcpapineau.com

### Municipalité de Plaisance

**Téléphone** : 819-427-5363  
**Courriel** : ville.plaisance@mrcpapineau.com

### Municipalité de Ripon

**Téléphone** : 819-983-2000  
**Courriel** : info.ripon@mrcpapineau.com

### Municipalité de Saint-André-Avellin

**Téléphone** : 819-983-2318  
**Courriel** : info.staa@mrcpapineau.com

### Municipalité de St-Émile-de-Suffolk

**Téléphone** : 819-426-2947  
**Courriel** : adminis.stemile@mrcpapineau.com

### Municipalité de St-Sixte

**Téléphone** : 819-983-3155  
**Courriel** : dg@saintsixte.ca

### Municipalité de Thurso

**Téléphone** : 819-985-2000  
**Courriel** : ville.thurso@mrcpapineau.com

### Municipalité de Val-des-Bois

**Téléphone** : 819-454-2280  
**Courriel** : mun.valdesbois@mrcpapineau.com

## Entretien et rénovation de la maison

### Programmes gouvernementaux de soutien à la rénovation

**Téléphone** : 1 877-644-4545 (sans frais)

### Bureau Régional :

Services Québec  
365, rue Papineau  
Papineauville (Québec) J0V 1R0

### Programmes :

- Construction ou rénovation d'une maison
- Crédit d'impôt RénoVert
- Programme Chauffez vert
- Programme Rénoclimat
- Crédit d'impôt pour la mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles

### Carrefour Jeunesse Emploi Papineau

### Coopératives jeunesse

106, rue Principale  
Saint-André-Avellin (Québec) J0V 1W0  
**Téléphone** : (819) 983-4135