

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

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 ne suis plus capable d'entretenir ma maison

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

Je n'ai pas de voiture

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

J'aimerais avoir moins de difficulté à lire

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

Ma maison a besoin de rénovations

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

Je me sens souvent isolée

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

J'ai besoin de soutien médical

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

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

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



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