



Une main tendue pour accompagner la vie

MRC
Vallée-de-
la-
Gatineau

Ressources pour personnes malades et pour personnes âgées



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

15, rue Principale Nord

Montcerf-Lytton (Québec) J0W 1N0

Tél. : (819) 449-4540

Courriel : albatrosmaniwaki@gmail.com

Site Web : www.albatrosvgml.ca

**Le présent répertoire est imprimable
gratuitement à partir de notre site
Web ci-dessus, ou joignez-nous pour
commander l'imprimé**

Actualisé le
14 juillet
2024

ACCOMPAGNEMENT EN CAS DE MALADIE GRAVE

Albatros Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki) : (819) 449-4540

Accompagnement, bénévole et **gratuit**, par la présence et l'écoute, auprès des personnes dont la maladie menace la vie, et répit pour leurs proches, à l'hôpital, en CHSLD, à domicile ou en résidence privée pour aînés (RPA). Aucune référence nécessaire.

ALIMENTATION

Banque alimentaire

Le Pain Quotidien (paroisse L'Assomption-de-Marie), ouvert à toute la population : (819) 306-0562 ; 130, rue Christ-Roi, Maniwaki. Appeler avant pour connaître les heures d'ouverture

Centre de dépannage alimentaire Aux goûts du jour (« Les œuvres de charité ») : (819) 463-1469
56, rue Saint-Joseph, Gracefield

Popotte roulante

Popotte roulante de la Vallée-de-la-Gatineau
(Entraide de la Vallée) : (819) 441-3596
446, rue de la Montagne, Maniwaki

Soupe populaire

Soupe de l'Amitié (paroisse L'Assomption-de-Marie)
(819) 449-1400 ; salle paroissiale Christ-Roi ; 130, rue Christ-Roi, Maniwaki. Habituellement les mardi et jeudi, de 11 h 30 à 13 h

La Soupe du Bonheur, paroisse Ste-Marie-de-l'Incarnation
(819) 463-2857, Gracefield

CLINIQUES MÉDICALES

Groupe de médecine familiale (GMF) de la Vallée-de-la-Gatineau

Pour un rendez-vous « d'urgence » :

Si vous avez un **médecin de famille** dans l'une ou l'autre des trois cliniques ci-dessous, vous pouvez obtenir un rendez-vous en appelant au **(819) 892-0808** entre 8 h 30 et 10 h 30, du lundi au samedi, et un rendez-vous vous sera trouvé dans l'une ou l'autre des trois cliniques du GMF pendant l'une ou l'autre des plages horaires suivantes :

- du lundi au jeudi, entre 17 h et 20 h
- le vendredi, entre 8 h et 16 h ou
- le samedi, entre 9 h et 13 h

A) Centre médical de Maniwaki : Tél. (819) 449-5583
179, boul. Desjardins, à l'étage en haut de la pharmacie
FamiliPrix ; Télécopieur (fax) : (819) 449-4449

B) Clinique de santé de Grand-Remous : (819) 438-1297, x 230
1508, route transcanadienne
télécopieur (fax) : (819) 438-2796

C) Clinique santé de la Haute-Gatineau, Gracefield : (819)
463-0100, x 2 ; 30, rue Principale
télécopieur (fax) : (819) 463-4435
Ligne pour les rendez-vous : (873) 568-2900

Si vous **n'avez pas** de **médecin de famille**, il vous faut alors joindre la **Guichet d'Accès à la Première Ligne (GAP), au 811, option 3**, et un rendez-vous vous sera trouvé avec un médecin à proximité. Pour éviter l'attente au téléphone, le GAP est aussi accessible sur Internet, au www.gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr.

COMPTOIRS FAMILIAUX

Le Carro (Centre Jean-Bosco) : (819) 449-4057
204, rue Laurier, Maniwaki

Les trouvailles de la Bonne Mère (paroisse L'Assomption-de-Marie) : (819) 449-1400 ; 130, rue Christ-Roi, Maniwaki

Comptoir familial de Gracefield (Familles d'Abord)
(819) 463-4500 ; 38, rue Principale, Gracefield

DENTISTES

Aubé dentaire (hygiéniste) : (819) 462-0111 ; 48, rue Principale Nord, Maniwaki

Clinique Clareo : (819) 449-1719 ; 208, rue Commerciale, Maniwaki

Clinique dentaire Richard Huot : (819) 449-6111 ; 72, rue Principale Nord, Maniwaki

Clinique Buccora : (819) 449-8599
100, rue Principale Sud, Maniwaki

Clinique dentaire de Gracefield (Dr Tri Nguyen-Dinh)
(819) 463-3532 ; 129, rue St-Joseph, Gracefield

DÉPANNEURS

Aumond

Épicerie Aumond : (819) 449-4646 ; 667, route Principale

Blue Sea

Le Marché Blue Sea : (819) 463-3372 ; 18, ch. de Blue Sea N.

Bois-Franc

Dépanneur O Pano 105 : (819) 449-2693 ; 428, route 105

Bouchette

Coopérative de solidarité de Bouchette : (819) 465-2521
40, rue Principale

Cayamant

Dépanneur Mathew Brousseau : (819) 463-4666
38, rue Principale

Déléage

Dépanneur Céré et Fils : (819) 449-6338 ; 7, rue Lafrance

Épicerie Quatre Fourches : (819) 449-3363 ; 216, route 107

Denholm

Dépanneur Denholm : (819) 457-9331 ; 888, ch. du Poisson-Blanc

Gracefield

Mini Marché de Gracefield : (819) 463-4466 ; 34, rue St-Joseph

Station L'Aventure (station Shell) : (819) 463-2561
864, route 105

Dépanneur BG Caron : (819) 463-0576
1119, ch. de Point-Comfort

Grand-Remous

Dépanneur Relais des Chutes : (819) 438-2127
1309, transcanadienne

Kazabazua

Marché Kaz : (819) 467-2800 ; 351, route 105

Low

Épicerie Brennan's Hill : (819) 422-2828 ; 132, route 105

Dépanneur Bélisle : (819) 422-3585 ; 304, route 105

Maniwaki

Épicerie Grondin : (819) 449-2714 ; 433-435, rue Saint-Patrice

Épicerie GHT : (819) 449-7641 ; 274, rue Principale Nord

Messines

Au Dépanneur Messines : (819) 465-2733 ; 119, rue Principale

Dépanneur Le Val-Guertin : (819) 449-2799 ; 194, route 105

Dépanneur Gorley : (819) 449-1718 ; 26, ch. Farley

Montcerf-Lytton

Dépanneur Le Classic : (819) 438-5557 ; 2 route 117

Dépanneur Peaceful Valley (10 mai au 15 octobre)
(819) 438-2610 ; 29, route 117

Ste-Thérèse-de-la-Gatineau

Magasin général du Vieux Chêne : (819) 449-3444
42, ch. Principal

DOCUMENTS JURIDIQUES

Notaires (testaments, mandats, procurations, dernières volontés)

Maniwaki

M^e Johanne Lachapelle : (819) 449-7700 ; 205, boul. Desjardins

M^e Sylvain Hubert : (819) 441-1112 ; 161, rue Lévis

PME Inter-notaires : (819) 449-6180 ; 100, rue Principale S.

M^e Nathalie Piché : (819) 449-5555 ; 140, rue King

Gracefield

M^e Véronique Semexant : (819) 463-2880 ; 34, rue Principale

PME Inter Notaires : (819) 463-3477 ; 40, rue Principale

Chambre des notaires du Québec : 1 800 263-1793

Palais de justice de Maniwaki : (819) 449-3222

Paroisses (extraits de registre : baptêmes, mariages, sépultures)

Secteur nord de la MRC

Paroisse catholique L'Assomption-de-Marie : (819) 449-1400
326, rue du Couvent, Maniwaki

Communautés

St-Jean-Marie-Vianney	Grand-Remous
Ste-Philomène	Montcerf-Lytton
St-Boniface	Bois-Franc
St-Raphaël	Messines
L'Assomption-de-la-Bienheureuse-Vierge-Marie (Mki)	

Anciennes communautés

Ste-Famille	Aumond
Ste-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus	Ste-Thérèse-de-la-Gatineau
Christ-Roi	Maniwaki

Paroisse catholique St. Patrick's Parish

(Irlandais et autres anglophones)
(819) 449-2972 ; 253, rue des Oblats, Maniwaki

**Mission catholique Notre-Dame-du-Très-Saint-Rosaire/
Our Lady of the Most Holy Rosary Mission (Autochtones)**
(819) 441-3241 ; (819) 449-4907 ; (819) 441-7091
306, rue Fafard, Maniwaki

Église Baptiste Évangélique de la Haute-Gatineau
(819) 449-0718 ; 183, rue Principale Sud, Maniwaki

Église Baptiste Évangélique de Maniwaki
(819) 441-6079 ; 96, rue Notre-Dame, Maniwaki

Secteur sud de la MRC

Paroisse catholique Ste-Marie-de-L'Incarnation
(819) 463-2857 ; 14, rue Principale, Gracefield

Communautés

St-Gabriel (Bouchette)

La Visitation (Gracefield)

St-Félix (Blue Sea) ;

Desserte **Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours** (Point Comfort)

Paroisse catholique Saint-Roch : (819) 463-2857
36, rue Principale, Cayamant

Our Lady of Mount-Carmel Catholic Mission: (819) 428-7538
430, route 105, Kazabazua

Paroisse catholique St-Nom-de-Marie : (819) 467-2030
9, rue de l'Église, Lac-Ste-Marie

Holy Cross Catholic Mission: (819) 459-3996
435, ch. Fieldville, Low

Our Lady of Sorrows Catholic Parish: Facebook seulement
925, route 105, Venosta (Low)

St. James Anglican Church: (873) 666-8886
344 route 105, Gracefield (Wright)

St. Stephen Anglican Church: (873) 666-8886
377, route 105, Kazabazua

Trinity United Church: (819) 467-5308
360, route 105, Kazabazua

Low United Church: (819) 467-5308
85, ch. Martindale, Low

Église catholique St. Martin-de-Tours : (819) 459-2030
280, ch. Martindale, Low

Directeur de l'État civil (extraits de registres : certificat de naissance ; certificat de mariage ; certificat de décès) :
1 877 644-4545

ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

Aides techniques à la mobilité

Office des personnes handicapées du Québec : 1 800 567-1465

Appareils auditifs

Polyclinique de l'oreille (Groupe Forget) : (819) 306-0964
143, rue Principale S., Maniwaki

Prothèses dentaires

Martin Cusson, denturologiste : (819) 449-6073
137, rue Principale S., Maniwaki

Serge Désilets, denturologiste : (819) 449-6484
153, rue Commerciale, Maniwaki

Divers

Entreprises médicales de l'Outaouais : 1 800 363-3498
Gatineau, secteur Gatineau

Ergo Santé : (819) 776-5363
179, boul. St-Joseph, Gatineau, secteur Hull

Côté Santé : (819) 440-2068
179, boul. Desjardins, Maniwaki

Ortho Cousineau (orthèses podiatriques/podologiques)
(819) 441-6554 ; 178, rue Commerciale, Maniwaki

FLEURISTE

Fleuriste Ella Bénard : (819) 449-1534
34, rue Principale Nord, Maniwaki

EXERCICE

CLSC

Groupe d'exercice pour atténuer la **douleur chronique**,
Maniwaki : (819) 449-2513, poste 452345. Coordonnatrice :
Mme Maude-Émilie Méthot, kinésiologue

Programmes « **PIED** » et « **MARCHE** »

Programme **Viactive** de Kino-Québec : FADOQ Outaouais
1 800 828-3344, poste 6882

Vidéos d'exercices « **SAFE** » : www.safe-seniors.com/fr

Technique Nadeau : (514) 702-2181 ; vidéo sur le site Web :
www.techniquenadeau.com. Courriel (vidéos, CD, livres) :
ghislaine.gasper@gmail.com

Zone Concept Santé : (819) 306-5697
165, rue des Oblats, Maniwaki

FINANCES

Aide budgétaire

Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de l'Outaouais : (819) 770-4911 ; Gatineau, secteur Hull

Aide financière (information)**L'APPUI pour les personnes proches aidantes**

1 855 852-7784

FUNÉRAILLES, INHUMATION (CIMETIÈRES)**Secteur nord de la MRC****Paroisse catholique L'Assomption-de-Marie** : (819) 449-1400
326, rue du Couvent, ManiwakiCommunautés**St-Jean-Marie-Vianney**

Grand-Remous

Ste-Philomène

Montcerf-Lytton

St-Boniface

Bois-Franc

St-Raphaël

Messines

L'Assomption-de-la-Bienheureuse-Vierge-Marie MkiAnciennes communautés**Ste-Famille**

Aumond

Ste-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus

Ste-Thérèse-de-la-Gatineau

Christ-Roi

Maniwaki

Paroisse catholique St. Patrick's Parish

(Irlandais et autres anglophones)

(819) 449-2972 ; 253, rue des Oblats, Maniwaki

Mission catholique Notre-Dame-du-Très-Saint-Rosaire/**Our Lady of the Most Holy Rosary Mission** (Autochtones)

(819) 441-3241 ; (819) 449-4907 ; (819) 441-7091

306, rue Fafard, Maniwaki

Église Baptiste Évangélique de la Haute-Gatineau (français)

(819) 449-0718 ; 183, rue Principale Sud, Maniwaki

Église Baptiste Évangélique de Maniwaki (english)

(819) 441-6079 ; 96, rue Notre-Dame, Maniwaki

Secteur sud de la MRC**Paroisse catholique Ste-Marie-de-L'Incarnation**

(819) 463-2857 ; 14, rue Principale, Gracefield

Communautés**St-Gabriel**

Bouchette

La Visitation

Gracefield

St-Félix

Blue Sea

Desserte Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours Point Comfort**Paroisse catholique Saint-Roch : (819) 463-2857**

36, rue Principale, Cayamant

Our Lady of Mount-Carmel Catholic Mission: (819) 428-7538

430, route 105, Kazabazua

Paroisse catholique St-Nom-de-Marie : (819) 467-2030

9, rue de l'Église, Lac-Ste-Marie

Holy Cross Catholic Mission: (819) 459-3996

435, ch. Fieldville, Low

Our Lady of Sorrows Catholic Parish: Facebook only

925, route 105, Venosta (Low)

St. James Anglican Church: (873) 666-8886

344 route 105, Gracefield (Wright)

St. Stephen Anglican Church: (873) 666-8886

377, route 105, Kazabazua

Trinity United Church: (819) 467-5308

360, route 105, Kazabazua

Low United Church: (819) 467-5308

85, ch. Martindale, Low

Église catholique St. Martin-de-Tours : (819) 459-2030
280, ch. Martindale, Low

GOUVERNEMENT PROVINCIAL

Député, circonscription de Gatineau : M. Robert Bussière
(819) 441-2626 ; 100, rue Principale Sud, Maniwaki

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
1 800 561-9749 ; voir Services Québec

Régie des rentes du Québec (RRQ) : 1 800 463-5185
voir Services Québec

Régime public d'assurance médicament (RPAM)
1 800 561-9749

Revenu Québec : 1 800 267-6299

Sécurité du Revenu (« aide sociale ») : 1 877 644-4545
voir Services Québec

Services Québec : 1 877 644-4545
100, rue Principale Sud, à l'étage, Maniwaki

Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ)
1 800 361-7620 ; voir Services Québec

Sûreté du Québec : (819) 449-4333
161, boul. Desjardins, Maniwaki

Tribunal administratif du logement : 1 800 683-2245

GOUVERNEMENT FÉDÉRAL

Agence du Revenu du Canada (ARC) : 1 800 959-7383

Assurance-Emploi (« chômage ») : 1 800 808-6352
voir Service Canada

Députée, circonscription de Pontiac : Mme Sophie Chatel
(819) 441-7099 ; 4, rue Comeau, Maniwaki

Régime de pension du Canada (RPC) : 1 800 277-9915

Sécurité de la vieillesse : 1 800 277-9915

Service Canada : 1 800 622-6232
100, rue Principale Sud, à l'étage, Maniwaki

Société canadienne des Postes : particuliers : 1 866 607-6301
Entreprises : 1 877 262-5762

Aumond	(819) 441-3978	679, route Principale
Blue Sea	(819) 463-3372	18, ch. Blue Sea Nord
Bois-Franc	aucun	
Bouchette	(819) 465-2277	41, rue Principale
Cayamant	(819) 463-3587	6 ch. Lachapelle
Déléage	aucun	
Denholm	aucun	
Egan-Sud	aucun	
Gracefield	(819) 463-3116	15, rue Principale
Grand-Remous	(819) 438-2218	1164, route TC
Kazabazua	(819) 467-2645	356, route 105
Lac-Ste-Marie	(819) 467-2670	143, rue Principale
Low	aucun	
Maniwaki	(819) 449-2225	267, rue Notre-Dame
Messines	(819) 465-2222	1, ch. de la Montagne
Montcerf-Lytton	(819) 449-4578	18, rue Principale N.
Ste-Thérèse-de-la-Gatineau	(819) 449-3444	42, ch. Principal

HÉBERGEMENT PROVISOIRE

Chez Bernise, chambres et pension pour personnes autonomes de tout âge, Maniwaki : (819) 449-5399
292, rue Notre-Dame, Maniwaki

Résidence La Belle Époque : (819) 441-1919
175, rue Commerciale, Maniwaki

Pavillon de la Paix, Messines : (819) 465-3307
51 ch. de l'Entrée Nord, Messines

Voir aussi les CHSLD sous « Installations de santé »

INFORMATION ET SOUTIEN – MALADIES/PROBLÉMATIQUES

Alzheimer

Clinique de la mémoire de l'Outaouais : (819) 510-1000
30-160, boul. de l'hôpital, Gatineau

Société Alzheimer de l'Outaouais québécois (SAOQ)
1 877 777-0888

Apnée du sommeil

Côté Santé : (819) 440-2068 ; 179, boul. Desjardins, Maniwaki

Cancer

Fondation québécoise du cancer – Outaouais : (819) 561-2262
555, boul. de l'hôpital, Gatineau

Société canadienne du cancer – Outaouais : (819) 777-4428

Deuil

Entraide Deuil : 1 866 770-4814
202-115, boul. Sacré-Cœur, Gatineau, secteur Hull

Tel-Aînés, Tel-Écoute (ancienne ligne Monbourquette) :
1 888 533-3845

**Association des thérapeutes en relation d'aide en
accompagnement du deuil (ATRAD) : 1 866 338-4575**

La Percée (Ressources Olivier)
(819) 660-2842, avec un bureau à Maniwaki

Diabète

Diabète Québec : 1 800 361-3504

Fibromyalgie

Société québécoise de Fibromyalgie : 1 833 933-6530

Maltraitance

Ligne aide abus aînés : 1 888 489-2287

Narcotisme

Narcotiques anonymes : 1 855 544-6362

Parkinson

Parkinson Québec : 1 800 720-1307

Sclérose en plaques

Société canadienne de la sclérose en plaques Outaouais
(819) 778-1450 ; 10, rue Noël, bureau 112, Gatineau

Suicide

Suicide Détour : (819) 441-1010, x 2
99, rue Henri-Bourassa, Maniwaki

Ligne d'écoute et d'aide : 1 866 277-3553

Ligne Écoute agricole Vallée-de-la-Gatineau : (873) 455-5592

INSTALLATIONS DE SANTÉ

Centre hospitalier (CH)

Hôpital de Maniwaki : (819) 449-2300 ; (819) 449-4690 ;
309, boul. Desjardins, Maniwaki ;
Centrale de rendez-vous : (819) 449-1331 ;
Télécopieur (fax) : (819) 449-6137 ;

CHSLD

CHSLD de Maniwaki (Foyer Père-Guinard) : (819) 449-4900
177, rue des Oblats ;

CHSLD de Gracefield : (819) 463-2100 ; 1, rue du Foyer

CLSC

CLSC de Maniwaki : (819) 449-2513 ; 149, rue Principale Nord,
et pour le **soutien à domicile (SAD)**, (819) 449-4690, x 449187 ;
208, rue Commerciale, 2e étage, Maniwaki

CLSC de Gracefield : (819) 463-2604 ; 12A, rue Principale

CLSC de Low : (819) 422-3548 ; 334, route 105

LOGEMENT

Logements pour personne âgées autonomes

Office municipal d'habitation (OMH) de Maniwaki (Place de la Colline) : (819) 449-4556

L'Oasis : ; 1346, route 117, Grand-Remous ; Office Habitation Outaouais : 1 819 568-0033

Office municipal d'habitation (OMH) de Gracefield :
(819) 463-2027

Village des aînés de la Vallée-de-la-Gatineau, Kazabazua
(819) 665-6789

Appartements Bon Chez Nous, Gracefield : (819) 463-1212
264, route 105, Gracefield

Résidence du Vieux Clocher (coop de solidarité)
(819) 215-0555 ou (819) 449-6999
25-B, chemin Principal, Ste-Thérèse-de-la-Gatineau

Résidences privées pour aînés (RPA) (pour personnes autonomes)

Résidence La Belle Époque : (819) 441-1919
175, rue Commerciale, Maniwaki

Pavillon de la Paix : (819) 465-3307

51, ch. de l'Entrée N., Messines

Résidence Isabel et Maurice Carle : (819) 449-4301

212, ch. Principal, Ste-Thérèse-de-la-Gatineau

Résidence de Wakefield : (819) 459-1854

774, ch. Riverside, Wakefield

Logements avec assistance

Ressource de type familiale (RTF)

Résidence Déléage : (819) 449-1581 ; 222, route 107, Déléage

Ressources intermédiaires (RI)

Résidence La Belle Époque : (819) 441-1919

175, rue Commerciale, Maniwaki

Pavillon de la Paix : (819) 465-3307

51, chemin de l'Entrée Nord, Messines

LOISIRS

Agence de voyages Austral : (819) 441-2827

175, rue Laurier, Maniwaki

Association de la route de l'Eau Vive (AREV) : Circuit touristique culturel couvrant cinq municipalités : Bouchette, Déléage, Ste-Thérèse-de-la-Gatineau, Aumond et Maniwaki. S'informer auprès de **Tourisme Vallée-de-la-Gatineau, de la MRC** (voir à la fin) ;

Association chasse et pêche de la Désert : Zec Bras-Coupé-Désert : (819) 449-3838 ; 163, rue Laurier, Maniwaki

Bibliothèque J.R. L'Heureux : (819) 449-2738
14, rue Comeau, Maniwaki

Cabane à sucre La Coulée : (819) 449-6226
204, ch. Ste-Thérèse-de-la-Gatineau

Cabane à sucre Domaine du Cerf : (819) 463-3896
83, montée des Pins, Blue Sea

Cabane à sucre JB Caron : (819) 463-0116
581, ch. Point-Comfort, Gracefield

Centre des loisirs/aréna Gino-Odjick : (819) 449-2822, postes
222 et 225 ; 118, rue Laurier, Maniwaki

**Chorale de la communauté L'Assomption-de-la-Bienheureuse-
Vierge-Marie** : Mme Lucille Martel, directrice : (819) 449-2778

Club de Badminton de la Haute-Gatineau : (819) 449-7900
(Cité étudiante HG) ; 211, rue Henri-Bourassa, Maniwaki

Cours de danse en ligne : (819) 449-4036 ; (819) 449-1657
Madeleine Marcil et Françoise Beaudoin

**Club de danse en ligne country continental (cours),
Maniwaki (Carole Heafey)** : (819) 449-6318

Danse en ligne France : (819) 441-3176

Golf Aux trois clochers : (819) 441-2222
247, rue des Oblats, Maniwaki

Jardin communautaire « Jardin au bord de la rivière » (Mki)
(873) 650-1055 ou (819) 449-2531

Le coin de la couture : (819) 449-2151
156, rue Laurier, Maniwaki

Le foyer du vidéo : (819) 449-2359 ; 184, rue Commerciale, Mki

Les amis du bricolage : (819) 449-2325

Librairie Mi Maya : (819) 449-3027 ; 159, rue Principale S., Mki

Machine à coudre et aspirateur Gargantini : (819) 449-2835
214, rue Notre-Dame, Maniwaki

Piscine municipale extérieure : (819) 449-2800, poste 225 : à l'arrière de la polyvalente de Maniwaki, ouverte à tous

Piscine autre que municipale : Château Logue : (819) 449-4848
16, rue Comeau, Maniwaki : périodes libres et cours aquaforme offert par Zone Concept Santé ; accessible aux gens qui ne sont pas clients de l'hôtel, appeler avant

Radio CHGA 97,3 FM (bingo radio, As de Pique, etc.)
(819) 449-9730; 158, rue Laurier, Maniwaki

Réseau « Sortez des sentiers battus » du Pôle régional en récréotourisme de l'Outaouais (PERO). Siège social à Gracefield : (819) 305-7376. Carte des sentiers pédestres récréatifs
www.perooutaouais.ca ;

Une multitude de ressources en sports de loisir sont répertoriés par type et par saison sur le site Web
www.tourismevalleedelagatineau.com. **Tourisme Vallée-de-la-Gatineau** : 1 877-463-3241, poste 268 ; 186, rue King, Maniwaki

Véloroute des Draveurs, de Low à Messines : 1 877 463-3241

LUNETTES

Clinique d'optométrie Iris : (819) 449-6099
100, rue Principale Sud, Maniwaki

MAISONS DE SOINS PALLIATIFS

Maison Mathieu-Froment-Savoie : (819) 770-3900
170, rue Sherbrooke, Gatineau, secteur Hull

Résidence Le Monarque : (819) 309-0888
532, rue Notre-Dame, Montebello

Maison des Collines : (819) 459-1233
99, ch. Burnside, Wakefield

MUNICIPALITÉS

Aumond	(819) 449-4006	664, rue Principale
Blue Sea	(819) 463-2261	10, rue Principale
Bois-Franc	(819) 449-2252	466, route 105
Bouchette	(819) 465-2555	36, rue Principale Sud
Cayamant	(819) 463-3587	6, chemin Lachapelle
Déléage	(819) 449-1979	175, route 107
Denholm	(819) 457-2992	419, ch. Poisson-Blanc
Egan-Sud	(819) 449-1702	95, route 105
Gracefield	(819) 463-3458	351, route 105
Grand-Remous	(819) 438-2877	1508, rte TC
Kazabazua	(819) 467-2852	30, rue Begley
Lac-Ste-Marie	(819) 467-5437	106, ch. Lac-Ste-Marie
Low	(819) 422-3528	4-a, chemin d'Amour
Maniwaki	(819) 449-2800	186, rue Principale S.
Messines	(819) 465-2323	70, rue Principale
Montcerf-Lytton	(819) 449-4578	18, rue Principale N.
Ste-Thérèse-de-la-Gatineau	(819) 449-4134	27, chemin Principal

MRC DE LA-VALÉE-DE-LA-GATINEAU

Siège social : (819) 463-3241 ; 7, rue de la Polyvalente, Gracefield
Point de service de Maniwaki : (819) 463-3241 ; 186, rue King

PHARMACIES

Jean Coutu Raymond Matte et Jessica Doxy : (819) 449-1360
 50, rue Principale Sud, Maniwaki
 Télécopieur (fax) : (819) 449-1384

Familiprix Mme Halima Maïga : (819) 449-3880
 177, boul. Desjardins, Maniwaki
 Télécopieur (fax) : (819) 449-5595

Familiprix Mme Dahia Merouane : (819) 463-4577
 70, rue Saint-Joseph, Gracefield
 Télécopieur (fax) : (819) 463-4686

Proxim Yan Hélie-Cardin : (819) 463-2552
 27a, rue Principale, Gracefield
 Télécopieur : (819) 463-2661

PRODUITS NATURELS

Chez Gargantini (819) 449-2835
 214, rue Notre-Dame, Maniwaki

Épicerie La Mesure : (819) 306-0731
 175, rue Notre-Dame, Maniwaki

REGROUPEMENTS

Association de Solidarité et d'Entraide communautaire (ASEC) de la Haute-Gatineau : (819) 449-6779
 147, boul. Desjardins, Maniwaki

Association des retraités de l'enseignement et des autres services publics du Québec (AREQ) Outaouais : (819) 770-8313

**Association féminine d'éducation et d'action sociale (AFEAS)
de Bouchette :** (819) 449-6535

Cercle des fermières de Maniwaki : (819) 449-3067
270, rue Notre-Dame

Chevaliers de Colomb

Conseil 3063 de Maniwaki : (819) 449-4632

Assemblée 1700 Mgr J.A. Mondoux : (819) 334-7777

Conseil 11973 Dr Jean-Thomas Lécuyer : (819) 441-4595

Clubs d'Âge d'Or

Aumond	Club d'Âge d'Or	(819) 215-0650
Blue Sea	Le Bel Âge	(819) 463-4967
Bois-Franc	Club Amitié	(819) 449-3524
Bouchette	Les Bons Vivants	(819) 465-2573
Cayamant	Les Porteurs de Bonheur	(819) 463-2694
Déléage	Club d'Âge d'Or	(819) 441-3969
Gracefield	Club FADOQ Les Joyeux Vivants	(819) 463-2533
Grand-Remous	Les Cœurs Joyeux	(819) 438-2519
Kazabazua	Aucun pour l'instant	aucun
Lac Ste-Marie	Les Geais Bleus	(819) 467-3721
Low	Club d'Âge d'Or	(819) 422-1865
Maniwaki	L'Assomption	(819) 334-2843
Messines	Club du Troisième Âge	1 (819) 598-9431
Montcerf-Lytton	Les Joyeux Copains	(819) 449-2903
Ste-Thérèse-de-la-Gatineau	Club FADOQ STDLG	(819) 449-7387

Club La Québécoise Maniwaki : (819) 449-0800

Club Optimiste de Maniwaki : (819) 449-3507

FADOQ Outaouais : 1 800 828-3344, x 6882

**Filles d'Isabelle, cercle Notre-Dame de L'Assomption n° 933
(Haute-Gatineau) : (819) 467-2169**

Légion canadienne (anciens combattants) : (819) 215-0159
253, rue des Oblats, Maniwaki

RÉPIT à l'externe ET SOUTIEN AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

**Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-
Gatineau** : (819) 441-1001 ; 248, rue Cartier, Maniwaki

Pour le répit « à l'interne », soit sur les lieux de l'endroit où la
personne malade se trouve, voir la rubrique « Soins et services à
domicile »

Voir aussi la rubrique « Hébergement provisoire »

SALONS FUNÉRAIRES

Les Jardins du Souvenir : (819) 449-1400
326, rue du Couvent, Maniwaki

Maison funéraire McConnery : (819) 449-2626
206, rue Cartier, Maniwaki

Coop funéraire Brunet : (819) 449-6082
19, rue Principale Nord, Maniwaki

SOINS, TRAITEMENTS

Chiropraticien (nerf sciatique, etc.)

Dr Ed Chicoine : (819) 449-1801 ; 179, rue Notre-Dame, Mki

Massothérapie

Bernadette Hubert (oedème) : (OIIQ) : (819) 441-7426

Centre Santé ActiLibre, Annie Lafontaine : (819) 441-8274
96, Kichi Mikan, Maniwaki

Le Temple de la Détente : (819) 441-6727
73, ch. de la Ferme-Joseph, Déléage

Masso Santé Johanne Shean : (819) 306-1113
175, rue du Souvenir, Maniwaki

Massothérapie Zénitude : (819) 441-1026
241, rue Notre-Dame, Maniwaki

Wendy Céré : (819) 334-1109 ; Grand-Remous

Zone Concept Santé : (819) 306-5697
165, rue des Oblats, Maniwaki

Ostéopathie

Collette Bain : (514) 777-9506 ; 25, ch. Lac-Lacroix, Messines

Physiothérapie

Zone Concept Santé : (819) 306-5697
165, rue des Oblats, Maniwaki

Clinique de physiothérapie Lynda Cayer : (819) 441-3883
96, Kichi Mikan, Maniwaki

Clinique de physiothérapie/ostéopathie Pauline Rowell
(819) 465-2026 ; 9, ch. Potvin, Messines

Réadaptation physique

Centre de réadaptation La RessourSe : (819) 777-6261
135, boul. St-Raymond, Gatineau, secteur Hull

Zone Concept Santé : (819) 306-5697
165, rue des Oblats, Maniwaki

Soins des pieds/jambes

Bernadette Hubert (OIIQ) : (819) 441-7426
354, boul. Desjardins, Maniwaki

Isabelle Côté (infirmière auxiliaire formée en podologie)
(819) 968-2422

Manon Benoît (AIISPQ) : (819) 334-1825

Anne Émond (AIISPQ) : (819) 449-5637

Masso Santé Joanne Shean : (819) 306-1113
175, rue du Souvenir, Maniwaki

SOINS ET SERVICES À DOMICILE

Accompagnement en cas de maladie grave

Albatros Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki) : (819) 449-4540

Présence et écoute auprès des personnes dont la maladie menace potentiellement la vie, et répit pour leurs proches, à l'hôpital, en CHSLD, à domicile ou en résidence privée pour aînés (RPA). Aucune référence nécessaire. Entièrement gratuit.

Aide aux activités de la vie quotidienne

Coopérative d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau :
(819) 441-0226 ; 131, rue King, Maniwaki

Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau : (819) 441-1001 ; 248, rue Cartier, Maniwaki

**Voir aussi le soutien à domicile (SAD) des CLSC sous
« Installations de santé »**

Barbier

Caroline Nault : (819) 215-8475

Coiffure

Ghislaine Lamarche : (819) 449-5687

Entretien ménager

Coopérative d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau
(819) 441-0226 ; 131, rue King, Maniwaki

Répit

Albatros Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki) : (819) 449-4540

Présence et écoute auprès des personnes dont la maladie menace potentiellement la vie, et répit pour leurs proches, à l'hôpital, en CHSLD, à domicile ou en résidence privée pour aînés (RPA). Aucune référence nécessaire. Entièrement gratuit.

**CLSC de Maniwaki, soutien à domicile (SAD) programme
« chèque emploi service » :** (819) 449-4690, poste 449187

CLSC de Gracefield, soutien à domicile (SAD), programme
« **chèque emploi service** » : (819) 463-2604
12A, rue Principale

Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau : (819) 441-1001 ; 248, rue Cartier, Maniwaki

Services sacramentaux

Messes dans les résidences ; communion à domicile, dans les résidences et dans les établissements de santé ; sacrement des malades ; derniers sacrements

Secteur nord de la MRC

Paroisse catholique L'Assomption-de-Marie : (819) 449-1400
326, rue du Couvent, Maniwaki

Communautés

St-Jean-Marie-Vianney	Grand-Remous
St-Philomène	Montcerf-Lytton
St-Boniface	Bois-Franc
St-Raphaël	Messines
L'Assomption-de-la-Bienheureuse-Vierge-Marie	Mki

Anciennes communautés

Ste-Famille	Aumond
Ste-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus	Ste-Thérèse-de-la-Gatineau
Christ-Roi	Maniwaki

Paroisse catholique St. Patrick's Parish
(Irlandais et autres anglophones)
(819) 449-2972 ; 253, rue des Oblats, Maniwaki

**Mission catholique Notre-Dame-du-Très-Saint-Rosaire/
Our Lady of the Most Holy Rosary Mission (Autochtones)**
(819) 441-3241 ; (819) 449-4907 ; (819) 441-7091
306, rue Fafard, Maniwaki

Secteur sud de la MRC

Paroisse catholique Ste-Marie-de-L'Incarnation
(819) 463-2857 ; 14, rue Principale, Gracefield

Communautés

St-Gabriel Bouchette

La Visitation Gracefield

St-Félix Blue Sea

Desserte **Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours** Point Comfort

Paroisse catholique Saint-Roch
(819) 463-2857 ; 36, rue Principale, Cayamant

Our Lady of Mount Carmel Catholic Mission
(819) 428-7538 ; 430, route 105, Kazabazua

Paroisse catholique St-Nom-de-Marie : (819) 467-2030
9, rue de l'Église, Lac-Ste-Marie

Holy Cross Catholic Mission
(819) 459-3996 ; 435, ch. Fieldville, Low

Our Lady of Sorrows Catholic Parish : Facebook seulement
925, route 105, Venosta (Low)

Église catholique St. Martin-de-Tours : (819) 459-2030
280, ch. Martindale, Low

Soins des pieds/jambes

Bernadette Hubert (OIIQ) : (819) 441-7426
354, boul. Desjardins, Maniwaki

Isabelle Côté (infirmière auxiliaire formée en podologie)
(819) 968-2422

Manon Benoît (AIISPQ) : (819) 334-1825

Anne Émond (AIISPQ) : (819) 449-5637

Masso Santé Joanne Shean : (819) 306-1113
175, rue du Souvenir, Maniwaki

Télesurveillance

Coop de solidarité d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau : « bouton panique » (gratuit) : (819) 441-0226

Voir vos fournisseurs locaux en téléphonie pour les **systèmes de télesurveillance caméra-cellulaire**.

TRANSPORT

Accompagnement au rendez-vous médicaux et aux commissions

Guichet unique des transports adaptés et collectifs (GUTAC)
(819) 449-7666 ; 104-198, rue Notre-Dame, Maniwaki

Autobus

Autobus Maheux : 1 866 207-0002

Taxi

Taxi Central : (819) 449-1166 ; 195, rue Commerciale, Maniwaki

Taxi Haute-Gatineau : (819) 449-1010 ; 283, rue Champlain, Maniwaki ;

Taxi Gracefield : (819) 463-2062 ; 823, ch de Point-Comfort

Dans n'importe quelle ville du Canada, à partir d'un téléphone cellulaire, composer #8294, et le taxi le plus proche répondra

HULL

Accompagnement au transport

Centre d'action bénévole (CAB) de Hull : (819) 778-2900, x 23

Accompagnement bénévole en cas de maladie grave

Albatros Gatineau – La Lièvre : (873) 455-9632

Présence et écoute auprès des personnes dont la maladie menace potentiellement la vie, et répit pour leurs proches, à l'hôpital, en CHSLD, à domicile ou en résidence privée pour aînés (RPA). Aucune référence nécessaire. Entièrement gratuit.

Autobus

Société de transport de l'Outaouais (STO) : (819) 770-3242

Transport adapté : (819) 776-6950

CLSC de Hull : (819) 966-6510 ; 85, boul. St-Rédempteur

Hôpital : (819) 966-6200 ; 116, boul. Lionel-Émond

Popotte roulante

Centre d'action bénévole (CAB) de Hull : (819) 778-2900

Réadaptation physique

Centre de réadaptation La RessourSe : (819) 777-6261

135, boul. St-Raymond, Gatineau, secteur Hull

Taxi

Taxi Régal : (819) 777-5231

Dans n'importe quelle ville du Canada, à partir d'un téléphone cellulaire, composer #8294, et le taxi le plus proche répondra

GATINEAU

Accompagnement au transport

Centre d'action bénévole (CAB) de Gatineau : (819) 568-0747, x 3

Accompagnement bénévole en cas de maladie grave

Albatros Gatineau – La Lièvre : (873) 455-9632

Présence et écoute auprès des personnes dont la maladie menace potentiellement la vie, et répit pour leurs proches, à l'hôpital, en CHSLD, à domicile ou en résidence privée pour aînés (RPA). Aucune référence nécessaire. Entièrement gratuit.

Autobus

Société de transport de l'Outaouais (STO) : (819) 770-3242

Transport adapté : (819) 776-6950

CLSC de Gatineau :

- Administration, Grand Gatineau : (819) 966-6550 ; 777, boul. de la Gappe
- Secteur Gatineau : (819) 966-6550 ; 80, av. Gatineau
- Soutien à domicile, Grand Gatineau : (819) 966-6530

Hébergement

Hôtellerie de l'Outaouais, pavillon Michel McGivney
(819) 561-2262

Hôpital : (819) 966-6100 ; 909, boul. La Vérendrye Ouest

Popotte roulante

Centre d'action bénévole (CAB) de Gatineau :
(819) 568-0747, x 4

Taxi

Taxi Loyal : (819) 663-5252 ; **Bob Taxi** : (819) 561-1512

Dans n'importe quelle ville du Canada, à partir d'un téléphone cellulaire, composer **#8294**, et le taxi le plus proche répondra

MONT-LAURIER

Accompagnement au transport

- **Centre d'action bénévole (CAB) Léonie-Bélanger** (60 ans +) : (819) 623-4412
- **Transport adapté et collectif Antoine-Labelle (TACAL)** (tout âge) : (819) 440-4747

Accompagnement en cas de maladie grave

Albatros Mont-Laurier (MRC Antoine-Labelle) :
(819) 623-1612

Présence et écoute auprès des personnes dont la maladie menace potentiellement la vie, et répit pour leurs proches, à l'hôpital, en CHSLD, à domicile ou en résidence privée pour aînés (RPA). Aucune référence nécessaire. Entièrement gratuit

CLSC : (819) 623-1228 ; 767, rue de la Madone

Hôpital : (819) 623-1234 ; 2561, ch. de La Lièvre
Popotte roulante

Centre d'Action Bénévole (CAB) Léonie-Bélanger
 (819) 623-4412 ; 610, rue de la Madone

Taxi

Taxi Clément : (819) 623-3434 ; 747, rue Industrielle

Johny Taxi : (819) 436-2525 ; 2750, ch. de la Dame

Dans n'importe quelle ville du Canada, à partir d'un téléphone cellulaire, composer #8294, et le taxi le plus proche répondra

OTTAWA

Autobus

OC Transpo : (613) 741-4390

Hébergement

Manoir Ronald McDonald : (613) 737-5523 ; 407, ch. Smyth

Hôpital général d'Ottawa (pour les trois campus)
 (613) 722-7000

- Campus Général : 501, rue Smyth

- Campus Civic : 1053, av. Carling
- Campus Riverside : 1967, prom. Riverside

Taxi

Taxi Blue Line : (613) 238-1111

Dans n'importe quelle ville du Canada, à partir d'un téléphone cellulaire, composer **#8294**, et le taxi le plus proche répondra

MONTRÉAL

Accompagnement bénévole en cas de maladie grave

Albatros Montréal : (514) 255-5530

Présence et écoute auprès des personnes dont la maladie menace potentiellement la vie, et répit pour leurs proches, à l'hôpital, en CHSLD, à domicile ou en résidence privée pour aînés (RPA). Aucune référence nécessaire. Entièrement gratuit.

Autobus

Société de transport de Montréal (STM) : (514) 288-6287

Hôpitaux

CHUM : (514) 890-8000 ; 1000, rue St-Denis

Pavillon Jeanne-Mance (ancien Hôtel-Dieu)
3840, rue Saint-Urbain

Hôpital Notre-Dame : (514) 413-8777

1560, rue Sherbrooke Est

Hôpital de Verdun : (819) 362-1000 ; 4000, boul. LaSalle

Hébergement

Hôtellerie Normand Fortier : 1 877 336-4443
2075, rue de Champlain

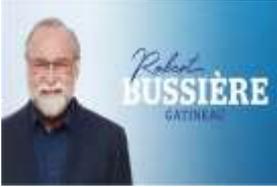
Maison Jacques-Cantin : 1 888 939-3333
5151, boul. de L'Assomption

Manoir Ronald McDonald : (514) 731-2871 ; 5800, ch. Hudson

Taxi

Taxi Diamond : (514) 273-6331

Merci à nos députés pour leur soutien



Robert Bussière
député de Gatineau

(819) 441-2626

100, rue Principale S., Maniwaki
J9E 1L4

Courriel :

robert.bussiere.gati@assnat.qc.ca



Sophie Chatel
députée de Pontiac

(819) 441-7099

4, rue Comeau, Maniwaki
J9E 2R8

Courriel :

Sophie.chatel@parl.gc.ca





Accompagnement, bénévole et gratuit, par la présence et l'écoute, auprès des gens dont la maladie menace la vie, à domicile, à l'hôpital, en CHSLD ou en résidence privée pour aînés, et répit pour leurs proches

- Aucune référence nécessaire
- Entièrement gratuit
- Formation des bénévoles à cet accompagnement

(819) 449-4540