

**Heures de bureau**

**L, M, M, V : 8h30 à 16h30**

**les jeudis : 8h30 à 20h00**

## Calendrier des activités – Septembre 2017

Pour renseignements ou pour vous inscrire à une activité, téléphonez au **613-789-3930** et demandez à parler à la personne ressource associée à l'activité qui vous intéresse.





**Tous les programmes du CRCBV sont gratuits**

**Veillez noter que le Centre sera fermé le lundi 4 septembre 2017**

Les services disponibles sont offerts, la plupart du temps, dans les deux langues officielles et sont désignés bilingues par la lettre (B); les services en français sont désignés par la lettre (F) et les services en anglais sont désignés par la lettre (A). Le Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville est identifié par l'acronyme CRCBV. Il est possible d'obtenir des services d'interprétation dans d'autres langues.

PROGRAMME	ACTIVITÉ / LIEU / DATE / HEURE	CONTACT
<p><b>SERVICES À L'ACCUEIL</b>                      Évaluation de vos besoins, information, défense des droits et référence aux différents services de la communauté. Intervention en situation de crise et service de counseling à court terme auprès des individus et des familles. (B)</p>	<p><b>La Boîte verte d'Ottawa (B)</b> : Club d'achat mensuel de fruits et de légumes frais à bas prix (boîtes de 10\$, 15\$, 20\$, 25\$ biologique et sac de fruits à 5\$). La date limite de paiement est le <b>vendredi 8 septembre</b> et la livraison se fera le <b>mercredi 20 septembre</b>. Vous pouvez ramasser votre commande <b>entre 9h à 12h et de 13h à 16h</b>.</p> <p><b>Programme ontarien d'aide relative aux frais d'électricité (B)</b>: Les familles et individus à faible revenu peuvent se présenter au CRCBV le <b>dernier jeudi du mois entre 17h et 19h</b> pour compléter une demande. Ce programme accorde un crédit mensuel directement sur votre facture d'Hydro Ottawa. Téléphonez-nous pour avoir la liste complète de documents nécessaires.</p> <p><b>Avis important</b> : les services de l'accueil sont disponibles de 9h à 12h et de 13h à 16h. <u>Les jeudis</u>, les services de l'accueil sont disponibles de 9h à 12h et de 16h30 à 19h30.</p>	<p>Christina x311</p> <p>Karine x310</p>
<p><b>PROGRAMME INTERVENTION JEUNESSE</b>                      Appui aux jeunes de la Basse-Ville : counseling individuel, groupes de soutien, ateliers thématiques, sessions de groupe avec les jeunes. (B)</p>	<p>Activités offertes auprès des enfants de l'École York Street Public School (E), de l'École Catholique Sainte-Anne (F) ainsi que l'École secondaire De La Salle (F).</p> <p>Le programme offre aussi du counseling individuel pour les enfants et les adolescents qui habitent la Basse-Ville.</p>	<p>Marie-Claude x304</p> <p>Fouad x350</p>
<p><b>PROGRAMME MULTICULTUREL</b>                      Appui aux familles des communautés ethnoculturelles afin de les aider à mieux s'intégrer à leur nouveau milieu. Divers programmes et activités sont offerts : service de counseling, café-rencontre, groupe d'exercice et d'habiletés parentales.</p> <p><b>Veillez noter que ces programmes sont offerts en anglais.</b></p>	<p><b>La cuisine collective multiculturelle</b> aura lieu au CRCBV chaque <b>dernier jeudi du mois, de 17h à 19h</b>. Veuillez contacter le Centre pour plus d'information car les dates sont susceptibles de changer.</p> <p><b>Café-rencontre</b> au 160 Charlotte tous les premiers mardis du mois de 10h à 12h.</p> <p><b>Cours de zumba pour adultes de 50 ans et + (A)</b> : les <b>mardis, de 13h à 14h</b> au Parc Jules-Morin. Les cours débutent le 12 septembre.</p> <p><b>Cours de yoga pour adultes de 50 ans et + (A)</b> : les <b>jeudis, de 13h à 14h</b> au Parc Jules-Morin. Les cours débutent le 14 septembre.</p> <p><b>Cours de natation mères-filles (A)</b>: les <b>jeudis, de 15h à 16h</b>, à la piscine de la Basse-Ville (40, rue Cobourg). Les cours débutent le 22 septembre.</p>	<p>Shoon x309</p>
<p><b>PROGRAMME DE BÉNÉVOLAT</b>                      Un projet visant à développer un nouveau réseau de bénévoles qui peuvent contribuer de façon active aux activités du Centre. (B)</p>	<p>Le CRCBV met présentement en place un nouveau système pour les bénévoles comprenant de la formation et des sessions d'orientation. Ce programme aidera à mieux jumeler les besoins des bénévoles à ceux du Centre. Si vous aimeriez faire du bénévolat avec nous, contactez Catherine, notre coordonnatrice des bénévoles.</p>	<p>Catherine x307</p>

<p><b>PROGRAMME DE LA PETITE ENFANCE</b> Ce projet a pour objectif de promouvoir le sain développement des enfants âgés de 0 à 6 ans et de leur offrir des moyens permettant une meilleure préparation scolaire. Il s'adresse également aux parents afin de les soutenir dans leur rôle en leur fournissant des outils éducatifs et diverses ressources, telles que des ateliers d'habiletés parentales et un groupe de jeu parents-enfants. (B)</p>	<p><b>Mardis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Groupe de jeu francophone (F), de 9h30 à 11h30</b>, au CRCBV. À partir du 12 septembre</li> <li>• <b>Groupe de jeu pour bébés (0 à 18 mois) (B): de 13h30 à 15h30</b> au CRCBV. À partir du 12 septembre</li> </ul> <p><b>Mercredis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Groupe prénatal avec le refuge St-Mary (B): de 9h à 11h</b>, au CRCBV. À partir du 13 septembre</li> </ul> <p><b>Vendredis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Groupe de jeu anglophone (E): de 9h30 à 11h30</b>, au CRCBV. À partir du 15 septembre</li> </ul> <p><b>Groupe de jeu Petits Pas à Trois (F): de 9h30 à 11h30</b> à l'école Ste-Anne (Date de début à déterminer)</p>	<p>Maria del Carmen x315</p> 
<p><b>PROGRAMME AUPRÈS DES JEUNES</b> Divers programmes et activités offerts aux jeunes de 6 à 21 ans de la Basse-Ville. (B)</p>	<p><b>INSCRIPTION POUR TOUS LES PROGRAMMES: JEUDI 7 SEPTEMBRE (16h À 18h) GYMNASSE DE L'ÉCOLE YORK</b></p> <p><b>CLUB 310: (6 à 12 ans) (E): du lundi au vendredi (de 14h30 à 17h30)</b> à l'école publique York (310 rue York). Club 310 est un programme gratuit après l'école pour les enfants de 6 à 12 ans. Les participants reçoivent une collation santé tous les jours ainsi qu'une variété d'activités/ateliers intéressants. Le soutien aux devoirs et le développement des compétences d'étude sont offerts au cours du segment du programme de devoirs.</p> <p><b>PROGRAMME DE TRANSITIONS pour les jeunes (7e et 8e année) (E): du lundi au vendredi (14h30 à 17h30)</b> au Centre des jeunes au 201 rue Friel (chercher la murale). Ce programme après l'école est exclusivement pour les élèves de 7e et 8e année. Venez vous amuser, faites-vous de nouveaux amis et obtenez un soutien avec vos devoirs/études, si vous en avez besoin. Atmosphère chaleureuse avec d'excellents travailleurs auprès des jeunes.</p> <p><b>Garder les jeunes connectés (B):</b> Les jeunes de 13 à 17 ans reçoivent un soutien avec les devoirs et d'autres projets scolaires et communautaires. Du 12 septembre 2017 au 28 juin 2018, tous les mardis et jeudis de 16h30 à 19h et le samedi de 14h à 17h. Offert à la Maison communautaire(145 Beausoleil)</p> <p><b>Club des devoirs (6 à 12 ans) (B):</b> Les enfants entre 6 et 12 ans reçoivent un soutien avec leurs devoirs et d'autres activités liées à l'école. Du 16 septembre 2017 au 23 juin 2018, les samedis de 10h à 13h. Offert à la Maison communautaire (145 Beausoleil)</p> <p><b>PROGRAMME DE SPORTS (MIXTE) (9 à 12 ans) (E): lundi et mercredi de 17h à 18h</b> au gymnase de l'école publique York (310 rue York). Programme multisports pour les jeunes de la Basse-Ville. Une variété de sports/activités sera offerte tout au long de l'année (basketball, hockey-balle, volleyball, ballon-chasseur, etc.). Venez vous faire de nouveaux amis en participant à des sports. Des collations et des boissons gratuites sont offertes!</p> <p><b>BASKETBALL (12 à 21 ans) (E): lundi et mercredi (de 18h à 21h)</b> au gymnase de l'école publique York (310 rue York). Venez développer vos compétences en basketball et votre forme physique. Ce programme gratuit est ouvert à tous les membres de la communauté de 12 à 21 ans. Des collations et des boissons sont offertes!</p> <p><b>PROGRAMME POUR FILLES (10 à 14 ans) (E): mardis soirs, de 18h à 20h</b>, à l'école publique York (310 rue York). Programme Girls Zone-Girls Only. Une variété de programmation est offerte gratuitement tout au long de l'année (programme de mentorat/leadership, cours de gardiennage, sorties à la piscine, Awesome Arts, etc.) Des collations sont fournies, tout ce que vous devez apporter est une attitude positive!</p> <p><b>CLUB DE NATATION SWORDFISH (6 à 16 ans) (B):</b> Apprenez de nouvelles compétences en matière de natation et progressez grâce à différents niveaux de certification. Tous les nouveaux participants doivent subir un test de nage pour évaluer leur capacité. Une variété d'activités/sorties sont proposées tout au long de l'année, y compris la compétition contre d'autres clubs de natation en Ontario. Travaillez pour devenir un maître-sauveteur! Gratuit! <b>SESSION D'INFO POUR NOUVEAUX MEMBRES À LA MI-SEPTEMBRE</b>. Appelez Stephen (x320) pour plus d'informations.</p> <p><b>*** NOUVEAU *** PROGRAMME D'EXERCICES ET DE NUTRITION POUR LES JEUNES (13 à 17 ans) (E) jeudis soirs de 18h à 21h</b> au Centre des jeunes 201, rue Friel (sous-sol)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mode de vie sain</li> <li>• Éducation nutritionnelle (visites de diététiste)</li> <li>• Programme supervisé par un entraîneur personnel qualifié</li> <li>• Programmes personnalisés de conditionnement physique et de nutrition</li> </ul>	<p>Alana Mulrain ou  Sarah Mussa  x325</p> 

<p><b>PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE</b> Appui aux groupes et organismes du milieu, identification des besoins de la communauté, actions collectives, mise sur pied de services et de projets. (B)</p>	<p><b>Marché Mobile de la Basse-Ville (B)</b> : Un marché mobile a lieu dans la Basse-Ville, tous les jeudis après-midi, de 13h à 14h, au 145, promenade Beausoleil devant la Maison communautaire du Bon voisinage de la Basse-Ville. Les résidents sont invités à venir acheter des légumes et des fruits à des prix abordables.</p> <p><b>Bons marchés de quartier</b> : Le 16 septembre, de 11h à 13h, au parc Macdonald Garden (coin des rues Cobourg et Heney). Venez acheter des fruits et légumes à des prix très abordables.</p> <p><b>Sondage porte-à-porte</b>: le CRCBV fait présentement circuler un sondage-porte-porte dans la communauté. La version électronique est présente sur le site de l'Association communautaire de la Basse-Ville et sur les médias sociaux du CRCBV. Nous vous invitons à le compléter. Voici le lien : <a href="https://www.surveymonkey.com/r/5N8VRB6">https://www.surveymonkey.com/r/5N8VRB6</a></p> <p><b>Forum sur la sécurité alimentaire dans la Basse-Ville</b>: le CRCBV, en collaboration avec Sustain Lowertown (Enviro Centre), organise un forum sur la sécurité alimentaire, sous le thème « Parlons de la nourriture dans la Basse-Ville ». Le forum aura lieu le 26 septembre, de 17h à 20h, au pavillon du parc Jules Morin (400, rue Clarence). Venez en apprendre davantage sur les initiatives sur la sécurité alimentaire (jardinage, bons marchés de quartier, marché mobile, boîte verte; cuisine collective; déjeuner hebdomadaire...) dans la Basse-Ville, mais aussi partager vos idées sur les façons d'améliorer les actions entreprises et les nouveautés à y apporter.</p>	<p><b>Alain x314</b></p>
<p><b>BASSE-VILLE, NOTRE CHEZ-NOUS</b> Un projet en partenariat avec des résidents.es et des organismes dont l'objectif vise la prévention du crime à travers diverses activités communautaires. La mission est de solliciter et encourager les membres de la communauté à exprimer leurs préoccupations sur la sécurité de leur quartier et d'identifier des solutions et des activités de prévention. (B)</p>	<p><b>DUAL petit-déjeuner drop-in (A)</b> : DUAL (La Promotion Des Droits des Personnes Utilisatrices de Drogues) et Basse-Ville, nous animent un déjeuner drop-in par et pour les utilisateurs de drogues. Le drop-in a lieu dans la salle commune du 380 Murray, les <b>mercredis matins, de 9h30 à 11h30.</b></p> <p><b>Comité des résidents de la Basse-Ville Est (B)</b>: ce comité a comme objectif principal de renforcer la fierté et l'appartenance à la Basse-Ville. Sa mission est d'engager activement les membres de la communauté dans l'identification des préoccupations communes et des solutions communautaires pour créer une communauté sécuritaire et saine. <b>Le comité se réunit le premier jeudi de chaque mois à 18h30 au CRCBV ou à divers endroits dans la Basse-Ville. La prochaine réunion aura lieu le 7 septembre, au 595 Rideau.</b> Pour plus d'informations, veuillez appeler Sandra Pilote au 613-789-3930, poste 375.</p>	<p><b>Aysha x324</b></p>
<p><b>ACTION LOGEMENT</b> Procure l'aide et le soutien aux personnes et aux familles qui recherchent un logement sécuritaire, adéquat et abordable. (B)</p>	<p>L'intervenante d'Action Logement est au Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville chaque semaine <b>les mercredis, jeudis et vendredis.</b></p> <p>Pour prendre rendez-vous, veuillez contacter Yarlie.</p>	<p><b>Yarlie Telfort x306</b></p>
<p><b>CENTRE FAMILIAL CATHOLIQUE OTTAWA (CFCO)</b> Services de counseling individuel, de couple, familial et de groupe visant la gestion de difficultés personnelles et, relationnelles. (B)</p>	<p>L'intervenante du CFCO sera au CRCBV <b>les mardis, de 9h à 16h.</b></p>	<p><b>Anne-Marie Spera x318</b></p>

**MAISON COMMUNAUTAIRE  
145, RUE BEAUSOLEIL**

La maison communautaire offre des programmes éducatifs, récréatifs et sociaux qui répondent aux besoins des résidents et des résidentes de la Basse-Ville Est. La Maison communautaire est un lieu qui facilite l'identification des besoins de la communauté, qui encourage l'intégration sociale de ses membres et qui fait la promotion de l'harmonie et de la participation aux activités communautaires.

\* Périmètres : de la rue St-Patrick (Nord) à la rue Rideau (Sud) et de la promenade Vanier (Est) à l'avenue King Edward (Ouest).

\* Programme de distribution de nourriture : mêmes frontières que pour tous les services, avec en plus le Marché By, de la rue Boteler (Nord) à la rue George (Sud) et de l'avenue King Edward (Est) à la promenade Sussex (Ouest).

**Centre d'apprentissage du millénaire (B)**. Accès gratuit à un ordinateur et à l'internet. **Les lundis au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h30 et les vendredis de 9h à 12h.**

**Comment aimez-vous vos œufs? (B)** : Déjeuner gratuit à la carte, **les lundis de 9h30 à 11h30.**

**Soutien informatique (B)** : **Les mardis, de 19h à 20h30.**

**Dépannage alimentaire (B)**. Provisions d'urgence (plein une fois par mois et extra selon la disponibilité) aux résidents de la Basse-Ville (voir périmètres). **Les mardis, de 17h30 à 19h30 et les mercredis, de 8h à 11h30.**

**Cuisine collective (B)** : **Date et heure à confirmer.** Inscription nécessaire au 613-562-2925.

**Halte-accueil (B) / Apprendre à tricoter (A)**. Déjeuner et repas inclus. **Les jeudis, de 9h30 à 13h.**

**Distribution de vêtements (B)** : **Les mercredis, de 14h30 à 17h et les jeudis, de 9h30 à 12h.**

**Accès d'urgence à la cuisine et la salle de lavage (B)** : Disponible aux résidents en cas d'urgence. Veuillez nous appeler pour plus de renseignements.

**Anne-Marie Vaz**  
**613-562-2925**  
[amvaz@crccbv.ca](mailto:amvaz@crccbv.ca)

## Merci à nos bailleurs de fonds

