

**Centre de ressources**  
communautaires  
de la Basse-Ville



Lowertown  
Community  
**Resource Centre**

40 Cobourg, Ottawa, ON, K1N 8Z6  
Courriel : [reception@crcbv.ca](mailto:reception@crcbv.ca)  
Twitter : [twitter.com/crcbv](https://twitter.com/crcbv)

Heures de bureau

L, M, M, V : 8 h 30 à 16 h 30

les jeudis : 8 h 30 à 20 h

## Calendrier des activités – Mars 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

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>lundi 6 Mars 2017</b>. La livraison se fera le <b>mercredi 15 Mars 2017, entre 9 h à 12 h et 13 h à 16 h</b>.</p> <p><b>Programme ontarien d'aide relative aux frais d'électricité (B)</b>: Les familles et les individus à faible revenu peuvent se présenter au centre de ressource <b>tous les jeudis soir entre 17 h et 19 h</b> pour compléter une demande pour le programme ontarien d'aide relative aux frais d'électricité. Ce programme réduit le coût de l'électricité de votre ménage en appliquant un crédit mensuel directement sur votre facture d'Hydro. Téléphonez-nous pour avoir la liste complète de documents nécessaires pour l'éligibilité à ce programme.</p> <p><b>Avis important : les services de l'accueil sont disponibles de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h. Les jeudis, les services de l'accueil sont disponibles de 9 h à 12 h et de 16 h 30 à 20 h.</b></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 et groupe d'exercice.</p> <p><b>Veillez noter que ces programmes sont offerts en anglais.</b></p>	<p><b>La cuisine collective multiculturelle</b> se tiendra au CRCBV chaque <b>dernier jeudi du mois, de 17 h à 19 h</b>. Prière de contacter le Centre pour tous renseignements au 613-789-3930, car les dates sont susceptibles de changer.</p> <p><b>Cours de zumba et de yoga pour femmes (A) : Les mardis, de 13 h à 14 h</b> au Patro d'Ottawa (gymnase 1 - 40, rue Cobourg). Les cours vont alterner chaque semaine.</p> <p><b>Cours aquasanté pour femmes (A): les jeudis, de 13 h à 14 h</b>, à la piscine de la Basse-Ville (40, rue Cobourg).</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 AUPRÈS DES JEUNES</b> Divers programmes et activités offerts aux jeunes de 6 à 21 ans de la Basse-Ville. (A)</p> <p><b>NB. : Le programme auprès des jeunes est offert en anglais seulement.</b></p> <p><b>Inscription requise pour tous les programmes</b></p>	<p><b><u>Club 310 – Programme après l'école et Club de devoirs (6 à 12 ans) (A) : Du lundi au vendredi, de 14 h 30 à 17 h 30, à l'école York (310, rue York).</u></b> Le Club de 310 est un programme après l'école pour les enfants âgés de 6 à 12 ans. Nous offrons aux participants une collation saine tous les jours, ainsi qu'une variété d'activités et ateliers intéressants. Les participants ont accès de l'aide aux devoirs et à l'étude, ainsi qu'au développement de compétences pendant la composante club de devoirs du programme.</p> <p><b><u>Basketball mixte (12 à 21 ans) (A) : Les lundis et mercredis, de 18 h à 21 h, dans le gymnase de l'école York (310, rue York).</u></b> Sortez et développez vos compétences en basketball et votre niveau de condition physique. Ce programme gratuit est ouvert à tous les membres de la communauté de 12 à 21 ans. Des collations et des boissons fournies!</p> <p><b><u>Sports jeunesse mixte au gymnase de l'école York (9 à 12 ans) (A) : Les lundis et mercredis, de 17 h à 18 h, au gymnase de l'école York (310, rue York).</u></b> Programme multi-sports pour les jeunes âgés de 9 à 12 ans. Une variété de sports / athlétisme sera offert tout au long de l'année (basketball, hockey en salle, volleyball, ballon chasseur, etc.). Venez vous faire de nouveaux amis tout en participant à des activités sportives. Collations et boissons gratuites fournies!</p> <p><b><u>Programme pour les filles (10 à 14 ans) (A) : Tous les mardis, de 18 h à 20 h, à l'école York (310, rue York).</u></b> Une variété de programmation est offerte gratuitement tout au long de l'année (programme de mentorat / de leadership, gardiennage, sorties à la piscine de la Basse-Ville, GénieArts, etc.) Collations fournies. vous n'avez qu'à apporter une attitude positive!</p> <p><b><u>Club de natation Lowertown Swordfish (6 à 16 ans) (A):</u></b> les mercredis soirs, de 16 h à 17 h (6 à 12 ans) et de 17 h à 18 h (13 à 16 ans) à la piscine de la Basse-Ville (40, rue Cobourg). Apprenez de nouvelles compétences en natation et progressez à travers différents niveaux de certification. Tous les nouveaux participants doivent se soumettre à un test de natation initial pour évaluer leur capacité. Une variété d'activités / de sorties sont proposées tout au long de l'année, y compris des compétitions avec d'autres clubs de natation de partout en Ontario (Telegames). Travaillez à devenir sauveteur! Programme gratuit!</p> <p><b><u>Halte-accueil mixte au Centre des jeunes (12 à 18 ans) (A) : Tous les vendredis, de 18 h à 21 h au sous-sol du Centre des jeunes de la Basse-Ville (201, rue Friel, cherchez la murale).</u></b> Venez passer du temps avec vos amis dans un endroit sûr. Collations gratuites fournies chaque vendredi, télévision haute définition 4K avec jeux vidéo et l'accès à 6 ordinateurs portables avec Internet haute vitesse et imprimante.</p> <p><b><u>Programme de transitions (12 à 18 ans) (A) : Tous les lundis, mercredis et vendredis, de 14 h à 18 h, au sous-sol du Centre des jeunes de la Basse-Ville (201, rue Friel, cherchez la murale).</u></b> Ce programme après l'école est offert exclusivement aux élèves de 7e et 8e année. Sortez et amusez-vous. Faites-vous de nouveaux amis et obtenez de l'aide avec vos devoirs et vos leçons si vous en avez besoin. Ambiance chaleureuse sous la supervision d'un excellent personnel.</p>	<p>Stephen x320</p> <p>Alana x325</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 éducationnels et diverses ressources, telles que des ateliers d'habiletés parentales et un groupe de jeu parents-enfants. (B)</p>	<p><b><u>Lundi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Accompagnement Pour familles vivant en abri d'urgence (B) :</b> Extérieur de l'hôtel Econolodge, <b>de 9 h 30 à midi</b></li> <li>• <b>Cuisine collective (B) : de 13 h 30 à 16 h,</b> au CRCBV (Salle A)</li> </ul> <p><b><u>Mardi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Groupe de jeu francophone (F) : de 9 h 30 à 11 h 30</b> au pavillon du parc Jules Morin</li> <li>• <b>Groupe de jeu pour bébés 0 à 18 mois (B) : de 13 h 30 à 15 h 30,</b> au CRCBV (Salle de Petite enfance).</li> </ul> <p><b><u>Mercredi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Groupe prénatal avec le foyer St-Mary (B) : de 9 h à 11 h 30,</b> au CRCBV (Salle de la Petite enfance)</li> </ul> <p><b><u>Jeudi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Groupe de répit hispanique (en espagnol) : 9 h 30 à 11 h 30,</b> au CRCBV (Salle de la Petite enfance)</li> </ul> <p><b><u>Vendredi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Groupe de jeu anglophone (A) : de 9 h 30 à 11 h 30,</b> au pavillon communautaire du parc Jules Morin.</li> </ul>	<p>Maria del Carmen x315</p> <p>Béatrice x355</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>Les cliniques d'impôt gratuites (B)</b> : Contactez le CRCBV au 613-789-3930 pour prendre rendez-vous. Aussi, une autre clinique organisée par le CRCBV aura lieu au Centre communautaire Routhier, le 28 mars 2017, de 15 h à 18 h (sur une base de premier arrivé, premier servi). Les résidents peuvent aussi contacter la Maison communautaire au 613-562-2925 pour prendre part aux cliniques d'impôt qui y seront organisées.</p> <p><b>Formation sur le protocole post-incident (B)</b> : La formation sur le protocole post-incident aura lieu le jeudi 23 mars 2017, à l'Hôtel de ville et est ouverte aux représentants des agences partenaires œuvrant dans la Basse-Ville, ainsi qu'aux résident.es.</p> <p><b>Soirée "Musique du monde" (B)</b> : Le CRCBV organise une soirée musique du monde le jeudi 30 mars, de 18 h à 20 h. Les membres de la communauté sont invités à y prendre part en apportant leur musique qui sera jouée par le DJ du jour. Les gens pourront aussi faire des prestations en direct ou jouer des instruments de musique préférés.</p> <p><b>Marché Mobile de la Basse-Ville (B)</b> : Un marché mobile aura lieu dans la Basse-Ville, tous les jeudi après-midi sur la rue York (à côté de l'école Sainte-Anne, pas loin de la maison communautaire et de l'école York), de 13 h à 14 h. Les résident.es sont invités à venir acheter des légumes et des fruits à des prix abordables.</p>	<p><b>Alain</b> x314</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, notre chez-nous animent un déjeuner drop-in par et pour les utilisateurs de drogues. Le drop-in a lieu dans le lounge de 380, rue Murray, les <b>mardis matins, de 9 h 30 à 11 h 30</b>. Les résident.es du 110 Cobourg et du 123 Augusta sont également les bienvenu.es.</p>	<p><b>Aysha</b> x324</p>
<p><b>MAISON COMMUNAUTAIRE 145, RUE BEAUSOLEIL</b> 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.</p> <p><i>*Périmètres : de la rue St-Patrick (Nord) à la rue Rideau (Sud) et de la promenade Vanier (Est) à l'avenue King Edward (Ouest).</i></p> <p><i>* 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).</i></p>	<p><b>Centre d'apprentissage du millénaire (B)</b>. Accès gratuit à un ordinateur et à l'internet. <b>Les vendredis : 9 h à 12 h.</b></p> <p><b>Soutien informatique (B)</b>. <b>Les mardis, de 19 h à 20 h 30.</b></p> <p><b>Recherche d'emploi (B)</b>. <b>Le premier mardi du mois, de 15 h à 16 h.</b></p> <p><b>Dépannage alimentaire (B)</b>. Provisions d'urgence une fois par mois aux résidents de la Basse-Ville. <b>Les mardis, de 17 h 30 à 19 h 30 et les mercredis, de 8 h à 11 h 30.</b></p> <p><b>Cuisine collective (B)</b> : <b>Le lundi 27 mars, de 10 h à 14 h.</b> <b>Inscription nécessaire au 613-562-2925.</b></p> <p><b>Leadership jeunesse (B)</b>. Les jeunes de 13 à 17 ans reçoivent de l'aide avec leurs devoirs, projets scolaires et participent à d'autres activités récréatives, sociales et sportives. <b>Tous les mardis et jeudis, de 16 h 30 à 19 h et les samedis, de 14 h à 16 h 30. *Places disponibles.</b></p> <p><b>Distribution de linge (B) / Halte-accueil (B) / Apprendre à tricoter (A)</b>. Déjeuner et repas inclus. <b>Les jeudis, de 9 h 30 à 13 h.</b></p> <p><b>Halte-accueil pour les femmes / Les vendredis de 9 h30 à 12.</b></p> <p><b>Club de devoir (B)</b>. Les enfants de 6 à 12 ans reçoivent de l'aide avec leurs travaux scolaire <b>les samedis, de 10 h à 13 h. *Places disponibles.</b></p> <p><b>Cliniques d'impôts gratuites</b> Les membres de la communauté qui ont besoin de ce service peuvent nous appeler au 613-562-2925 pour prendre un rendez-vous et vérifier leur éligibilité. À partir du 1<sup>er</sup> mars.</p> <p><b>Accès à cuisine et salle de lavage</b> : Disponible aux résidents en cas d'urgence. Veuillez nous appeler pour plus de renseignements.</p> <p><b>Consultation Murale</b> Nous avons été sélectionné pour avoir une murale peinte sur le côté de la maison et nous aimerions bien connaître votre opinion. Passez nous voir et faites nous part des vos idées.</p>	<p><b>Anne-Marie Vaz</b> <b>613-562-2925</b> <a href="mailto:amvaz@crccbv.ca">amvaz@crccbv.ca</a></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 Yarie.</p>	<p><b>Yarie Telfort</b>  x306</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 9 h à 16 h 30.</b></p>	<p><b>Anne-Marie Spera</b>  x318</p>

## Merci à nos bailleurs de fonds

