Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville

Lowertown Community Resource Centre

Tous nos programmes sont gratuits

Heures de bureau:
L-M-M-V : 8h30 – 16h30

Jeudi : 8h30 – 19h

40 Cobourg, Ottawa K1N 8Z6
Courriel: reception@crcbv.ca
Twitter: twitter.com/crcbv

Autobus : 6, 7, 17, 19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01 **Comment aimez-vous vos œufs?** 9h30-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-16h30	**02** **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-20h30 **Accueil** 13h-20h **Dépannage alimentaire** 17h30-19h30 **Soutien Informatique** 19h-20h30	**03** **Dépannage alimentaire** 8h-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-16h30 **Distribution de vêtements** 14h30-17h	**04** **Distribution de vêtements** 9h30-12h **Halte-accueil** **Apprendre à tricoter** 9h30-13h **Centre millénaire** 9h-12h et 13h-16h30	**05** **Centre millénaire** 9h-12h
08 **La Maison communautaire est fermé pour l'Action de grâce** 	**09** **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-20h30 **Accueil** 13h-20h **Dépannage alimentaire** 17h30-19h30 **Soutien Informatique** 19h-20h30	**10** **Dépannage alimentaire** 8h-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-16h30 **Distribution de vêtements** 14h30-17h	**11** **Distribution de vêtements** 9h30-12h **Halte-accueil** **Apprendre à tricoter** 9h30-13h **Centre millénaire** 9h-12h et 13h-16h30	**12** **Centre millénaire** 9h-12h
15 **Comment aimez-vous vos œufs?** 9h30-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-16h30	**16** **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-20h30 **Accueil** 13h-20h **Dépannage alimentaire** 17h30-19h30 **Soutien informatique** 19h-20h30	**17** **Dépannage alimentaire** 8h-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-16h30 **Distribution de vêtements** 14h30-17h	**18** **Distribution de vêtements** 9h30-12h **Halte Accueil/Apprendre à tricot** 9h30-13h **Centre millénaire** 9h-12h et 13h-16h30	**19** **Centre millénaire** 9h-12h
22 **Comment aimez-vous vos œufs?** 9h30-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-16h30	**23** **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-20h30 **Accueil** 13h-20h **Dépannage alimentaire** 17h30-19h30 **Soutien informatique** 19h-20h30	**24** **Dépannage alimentaire** 8h-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h & 13h-16h30 **Distribution de vêtements** 14h30-17h	**25** **Distribution de vêtements** 9h30-12h **Halte Accueil/Apprendre à tricot** 9h30-13h **Centre millénaire** 9h-12h et 13h-16h30 **Soutien à l'emploi** 15h-16h	**26** **Centre millénaire** 9h-12h
29 **Comment aimez-vous vos œufs?** 9h30-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-16h30	**30** **Centre millénaire** 9h-12h and 13h-20h30 **Accueil** 13h-20h **Dépannage alimentaire** 17h30-19h30 **Soutien informatique** 19h-20h30	**31** **Dépannage alimentaire** 8h-11h30 **Centre millénaire** 9h-12h & 13h-16h30 **Distribution de vêtements** 14h30-17h		

Accès à la cuisine et la salle de lavage en cas d'urgence

Appelez

Anne- Marie

613-562-2925

Voir au verso

Maison Communautaire Octobre 2018

Calendrier de la Maison communautaire
Octobre 2018

MAISON COMMUNAUTAIRE – 145, RUE BEAUSOLEIL

Offre des programmes éducatifs, récréatifs et sociaux qui répondent aux besoins des résidents de la Basse-Ville Est. La Maison communautaire est un lieu qui facilite l'identification des besoins de la communauté, encourage l'intégration sociale de ses membres et favorise l'harmonie et une plus grande participation aux activités communautaires. **Anne-Marie 613-562-2925** amvaz@crcbv.ca

Périmètre : de la rue St-Patrick (nord) à la rue Rideau (sud) et de la promenade Vanier (est) à l'avenue King Edward (ouest).

Périmètre du programme de distribution de la 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. **Lundi, mercredi et jeudi : 9h à 12h et de 13h à 16h30. Les mardis : 9h à 12h et de 13h à 20h30. Les vendredis : 9h à 12h.**

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

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

Accueil (B) : Fournit renseignements, défense et aiguillage vers des services au sein du Centre et vers des organismes externes. Fournit également du counseling en cas de crise ou à court terme pour les individus et les familles**. Les mardis de 13h à 15h30 et les mercredis de 9h à 11h30.**

Dépannage alimentaire (B) : Nous offrons l'approvisionnement alimentaire d'urgence (complet une fois par mois et des extras chaque semaine en fonction de la disponibilité) aux résidents de la Basse-Ville (voir le périmètre). **Les mardis de 17h30 à 19h30 et les mercredis de 8h à 11h30.**

Soutien à l'emploi (B) : « Réussir » est un atelier sur l'emploi offert par le Centre de ressources communautaires de Vanier **tous les DERNIERS JEUDIS du mois, de 15h à 16h.** **Inscription requise : composez le 613-562-2925.**

Halte-accueil / Apprendre à tricoter (B) : Les jeudis, de 9h30 à 13h. Comprend le déjeuner et le dîner.

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

Accès à la cuisine et à la salle de lavage en cas d'urgence (B) : Disponible pour les résidents de la Basse-Ville et les familles séjournant à l'Econolodge. **Appelez-nous pour plus de renseignements et connaître la disponibilité.**

Services d'accueil

- Renseignements, défense et aiguillage vers les services du Centre et vers les organismes externes.
- Counseling en cas de crise ou à court terme pour les individus et les familles. (B).
- **Voir le calendrier du CRCBV pour le nouvel horaire d'accueil.**

Karine 613-789-3930

Sarah 613-789-3930 x311

Programme de counseling jeunesse

Soutien et counseling, individuels ou en groupe, aux enfants et aux familles qui vivent à la Basse-Ville (B).

613-789-3930

Programme de bénévolat

Vous voulez faire du bénévolat et redonner à votre communauté? Rencontrer de nouvelles personnes, acquérir de l'expérience ou effectuer des heures de bénévolat? Remplissez un formulaire de demande et nous essaierons de jumeler vos attentes aux besoins du Centre.

Catherine

613-789-3930 x307

Tous les programmes du CRCBV sont GRATUITS

Nos services sont souvent offerts dans les deux langues officielles. Des services d'interprétation sont aussi disponibles.

(B) = services bilingues
(A) = services en anglais seulement
(F) = services en français seulement
CRCBV = Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville

MERCI À NOS DONATEURS

Ontario Trillium Foundation / Fondation Trillium de l'Ontario
Community Development Framework / Cadre de Développement Communautaire
United Way Centraide Ottawa
Alimentation juste
Community Foundation of Ottawa / Fondation communautaire d'Ottawa
Ottawa
MASC
EarlyON Child and Family Centre ON y va
En mouvement
Ontario

Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville

Lowertown Community Resource Centre

Tous nos programmes sont gratuits

Heures de bureau:
L-M-M-V.:
8h30–16h30
Jeudi: 8h30am–19h

40 Cobourg, Ottawa K1N 8Z6
Courriel: reception@crcbv.ca
Twitter: twitter.com/crcbv

Autobus : 6, 7, 17 19

Calendrier Jeunesse Octobre 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
01	02	03	04	05	06
Basketball Jeunesse 18h-21h Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu francophone 9h30-11h30 Groupe de jeu pour bébés 13h30-15h30 Multi-Sports junior 17h30-20h30	Swordfish 16h-18h Multi-Sports Junior 17h30-20h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu espagnol 9h30-11h30	Groupe de jeu anglophone 9h30-11h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h	Club de devoirs 10h – 13h
08	09	10	11	12	13
Chaque semaine lundi-vendredi Club 310 École York 6 à 12 ans 14h30-17h30 Transitions Centre jeunesse 12 à 14 ans 14h30-17h30 Basketball Jeunesse 18h-21h Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu francophone 9h30-11h30 Groupe de jeu pour bébés 13h30-15h30 Multi-Sports junior 17h30-20h30	Swordfish 16h-18h Multi-Sports Junior 17h30-20h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu espagnol 9h30-11h30	Groupe de jeu anglophone 9h30-11h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h	Club de devoirs 10h – 13h
15	16	17	18	19	20
Basketball Jeunesse 18h-21h Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu francophone 9h30-11h30 Groupe de jeu pour bébés 13h30-15h30 Multi-Sports junior 17h30-20h30	Swordfish Piscine de la Basse-Ville 16h-18h Multi-Sports Junior 17h30-20h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu espagnol 9h30-11h30	Groupe de jeu anglophone 9h30-11h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h	Club de devoirs 10h – 13h Voir au verso pour plus d'information
22	23	24	25	26	
Basketball Jeunesse 18h-21h Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu francophone 9h30-11h30 Groupe de jeu pour bébés 13h30-15h30 Multi-Sports Junior 17h30-20h30	Swordfish Piscine de la Basse-Ville 16h-18h Multi-Sports Junior 17h30-20h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu espagnol 9h30-11h30	Groupe de jeu anglophone 9h30-11h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h	Club de devoirs 10h – 13h
29	30	31			
Basketball Jeunesse 18h-21h Keeping Youth Connected 16h30-19h	Groupe de jeu francophone 9h30-11h30 Groupe de jeu pour bébés 13h30-15h30 Multi-Sports Junior 17h30-20h30	Swordfish Piscine de la Basse-Ville 16h-18h Multi-Sports Junior 17h30-20h30 Keeping Youth Connected 16h30-19h			

Calendrier jeunesse
Octobre 2018

PROGRAMME DES ENFANTS ET DES JEUNES

Variété de programmes et d'activités pour les enfants et les jeunes de la Basse-Ville (6 à 21 ans). (A)
Alana ou Sarah 613-789-3930 x 315
PROGRAMMES GRATUITS – COLLATIONS FOURNIES

Veuilles noter que la programmation est annulée le lundi 8 octobre 2018 pour l'Action de grâce

CLUB 310 : (6 à 12 ans) (A) : du lundi au vendredi, de 14h30 à 17h30.
Programme d'activités parascolaires GRATUITES, **offert à l'école publique York Street (310, rue York).**
Les participants reçoivent chaque jour une collation santé, et participent à une variété d'activités et d'ateliers intéressants. L'aide aux devoirs et le perfectionnement des compétences d'étude sont offerts.
*Collations et breuvages gratuits fournis.

PROGRAMME DE TRANSITIONS pour jeunes (12 à 14 ans) (A) : Lundi au vendredi, de 14h30 à 17h30.
Offert au sous-sol du Centre pour jeunes, au 201, rue Friel (cherchez la murale).
*Collations et breuvages gratuits fournis.

Programme Multi-Sports Junior (mixte) (10 à 15 ans) (A) : Les mardis et jeudis, de 17h30 à 20h30.
Programme multisports **offert au gymnase de l'école publique York Street (310, rue York)** pour les enfants de la Basse-Ville. Une variété de sports/athlétisme sera offerte tout au long de l'année (basketball, hockey en salle, volleyball, ballon chasseur, etc.).
*Collations et breuvages gratuits fournis.
Pour les 10 à 12 ans : de 17h30 à 19h **Pour les 13 à 15 ans : de 19h à 20h30**

BASKETBALL POUR JEUNES : (14 à 21 ans) (A) : Les lundis, de 18h à 21h
Au gymnase du Centre Routhier (172, avenue Guigues, Basse-Ville Ouest).
Venez perfectionner vos habiletés de basketball et améliorer votre condition physique.
*Collations et breuvages gratuits fournis.

CLUB DE NATATION SWORDFISH - BASSE-VILLE (6 à 16 ans) (B) : Apprenez de nouvelles techniques de natation et obtenez les niveaux de certification. Les nouveaux participants doivent subir un test de natation pour évaluer leurs capacités. Variété d'activités/sorties offertes pendant l'année, dont une compétition contre d'autres clubs de natation en Ontario.
Devenez un sauveteur, c'est gratuit!
Les mercredis, de 16h à 17h (pour les 6 à 12 ans) et de 17h à 18h (pour les 13 à 16 ans)
Contactez Stephen (poste 320) pour plus d'informations.

PROGRAMME DE LA PETITE ENFANCE

Favorise le développement sain des enfants de 0 à 6 ans, tout en les préparant à l'école. Le projet vise également à soutenir les parents et les aidants en leur offrant des ressources et des outils pédagogiques, comme des ateliers sur le rôle parental ainsi que les groupes de jeux. (B)
Maria del Carmen 613-789-3930 x 315

Groupe de jeu francophone (F) : les mardis, de 9h30 à 11h30, au Pavillon du parc Jules-Morin

Groupe de jeu anglophone (A) : les vendredis, de 9h30 à 11h30, au Pavillon du parc Jules-Morin.

Groupe de jeu pour bébés (0 à 18 mois) (B) : les mardis, de 13h30 à 15h30, au CRCBV (40 Cobourg).

Groupe de jeu espagnol (E) : **les jeudis, de 9h30 à 11h30,** au CRCBV (40 Cobourg).
Pour 10 semaines seulement

Services d'accueil

- Renseignements, défense et aiguillage vers les services du Centre et vers les organismes externes.
- Counseling en cas de crise ou à court terme pour les individus et les familles. (B).
- Voir le calendrier du CRCBV pour les heures de service.

Sarah 613-789-3930 x 311
Karine 613-789-3930 x 310

Programme de counseling pour les jeunes

Soutien et counseling, individuel ou en groupe, aux enfants et aux familles qui vivent à la Basse-Ville (B).

613-789-3930

Programme de bénévolat

Vous voulez faire du bénévolat et redonner à votre communauté? Rencontrer de nouvelles personnes, acquérir de l'expérience ou effectuer des heures de bénévolat? Remplissez un formulaire de demande et nous essaierons de répondre à vos attentes en fonction des besoins du Centre.

Catherine
613-789-3930 x 307

Tous les programmes du CRCBV sont GRATUITS

Nos services sont souvent offerts dans les deux langues officielles. Services d'interprétation aussi disponibles.
(B) = services bilingues (F) = services en français seulement
(A) = services en anglais seulement CRCBV = Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville

MERCI À NOS DONATEURS

Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville

Lowertown Community Resource Centre

Tous nos programmes sont gratuits

Heures d'ouverture:
L-M-M-V :
8 h 30–16 h 30
Jeudis : 8 h 30–19 h

40 Cobourg, Ottawa K1N 8Z6
Courriel : reception@crcbv.ca
Twitter: twitter.com/crcbv

Autobus : 6, 7, 17, 19

Centre-40 Cobourg Octobre 2018

01	02	03	04	05
Zumba pour adultes Pavillon Jules-Morin 13h-14h	**Yoga pour adultes** Pavillon Jules-Morin 13h – 14h **SFCO** 9h – 16 h	**Action-Logement** 9h – 16h	**Débat des candidats** **18h30-21h** **Centre communautaire Côte-de-Sable** **Comité des résidents de la B-V** 18h30 CRCBV -40 Cobourg	**Date limite pour commander la Boîte verte**
08	**09**	**10**	**11**	**12**
Le Centre est fermé Pour l'Action de grâce	**Yoga pour adultes** Pavillon Jules-Morin 13h – 14h **SFCO** 9h – 16 h	**Action-Logement** 9h – 16h	**Aquasanté** Piscine de la B-V 13h – 14h	**Action-Logement** 9h – 16h
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Zumba pour adultes Pavillon Jules-Morin 13h-14h	**Yoga pour adultes** Pavillon Jules-Morin 13h – 14h **SFCO** 9 h – 16 h	**Action-Logement** 9h – 16h **Boîte de bonne bouffe livraison**	**Action-Logement** 9h – 16h **Aquasanté** Piscine de la B-V 13h – 14h	**Action-Logement** 9h – 16h
22	**23**	**24**	**25**	**26**
Zumba pour adultes Pavillon Jules-Morin 13h-14h	**Yoga pour adultes** Pavillon Jules-Morin 13h – 14h **SFCO** 9 h – 16h	**Action-Logement** 9h – 16h	**Action-Logement** 9h – 16h **Aquasanté** Piscine de la B-V 13h – 14h **Cuisine collective** 16h30-18h	**Action-Logement** 9h – 16h
29	**30**	**31**		
Zumba pour adultes Pavillon Jules-Morin 13h-14h	**Yoga pour adultes** Pavillon Jules-Morin 13h – 14h **SFCO** 9 h – 16h	**Action-Logement** 9h – 16h		

Voir l'autre côté de la page pour plus de détails

Calendrier du Centre - 40 Cobourg
Octobre 2018

Veuillez noter que le Centre sera fermé le lundi 8 octobre 2018 pour l'Action de grâce

SERVICES D'ACCUEIL

Fournit renseignements, défense et aiguillage vers des services au sein du Centre et vers les organismes externes. Services de counseling en cas de crise ou à court terme aussi fournit pour les personnes et les familles. (B)
Avis important : L'horaire des services d'accueil a changé.

Boîte de bonne bouffe de la Basse-Ville (B) : Une fois par mois, ce programme vous permet d'acheter des fruits et légumes frais à faible coût (boîtes de 10 $, 15 $, 20 $, ou 25 $ pour aliments biologiques, et 5 $ pour le sac de fruits). La date limite de paiement est le **vendredi 5 octobre 2018** et la livraison est le **mercredi 17 octobre 2018**. Vous pouvez passer prendre votre commande entre **9 h et 12 h et entre 13 h et 15 h 30**.

PROGRAMME MULTICULTUREL

Facilite l'intégration des personnes de diverses origines ethniques nouvelles au Canada grâce à des services et des activités comme le counseling, le sans-rendez-vous et les groupes d'exercices. **(B) Shoon 613-789-3930 x309**

La cuisine collective multiculturelle est offerte au **CRCBV** chaque dernier jeudi du mois, **de 16 h 30 à 18 h. Prochaine cuisine : 25 octobre 2018 – INSCRIPTION NÉCESSAIRE**

Cours d'aquasanté (femmes seulement) (B) : Les jeudis, de 13 h à 14 h, à la piscine de la Basse-Ville.

Cours de Yoga pour adultes (B) : Les mardis, de 13 h à 14 h, au parc Jules-Morin.

Cours de Zumba pour adultes (A) : Les lundis, de 13 h à 14 h, au parc Jules-Morin.

DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE

Soutient les groupes et organismes communautaires, l'engagement envers l'action sociale et le recensement des besoins de la communauté pour l'élaboration de futurs projets. (B) **Alain 613-789-3930 x314**

Débat des candidats Quartier 12 : Le débat aura lieu le **jeudi 4 octobre 2018, de 18 h 30 à 21 h, au Centre communautaire Côte-de-Sable (250, rue Somerset Est).**

BASSE-VILLE, NOTRE CHEZ-NOUS

Un projet en partenariat avec les résidents de la Basse-Ville et les organismes communautaires qui a pour but de prévenir le crime au sein de la communauté. L'objectif est d'engager activement la communauté à cerner les problèmes de sécurité du quartier, ainsi que de trouver des solutions. (B) **Aysha 613-789-3930 x324**

Comité de résidents de la Basse-Ville Est (B) : L'objectif principal de ce comité est de renforcer le sentiment de fierté et d'appartenance avec la Basse-Ville. Sa mission est d'engager activement les membres de la communauté à cerner les préoccupations communes et trouver des solutions pour bâtir une communauté sécuritaire et saine.
La prochaine réunion au lieu le jeudi 4 octobre, à 18 h 30, à la Société John Howard (550, rue Old St-Patrick).
Pour plus d'informations : **Sandra Pilote au 613-789-3930 x375.**

ACTION-LOGEMENT

Organisme qui aide, soutient et défend les personnes et les familles défavorisées afin qu'elles trouvent un logement sécuritaire, adéquat et abordable. **(B).** Une intervenante d'Action Logement se rend au CRCBV chaque semaine, soit **les mercredis, jeudis et vendredis.** Des problèmes tels que les urgences en matière de logement, les expulsions, la discrimination, l'entretien et les réparations, et les loyers illégaux peuvent être abordés avec un travailleur spécialiste du logement. Pour prendre rendez-vous, communiquez avec **Yarlie au 613-789-3930 x306.**

SERVICE FAMILIAL CATHOLIQUE D'OTTAWA (SFCO)

Fournit des conseils aux individus, aux familles et aux couples, en cas de conflits familiaux, de violence et d'abus sexuels. (B) L'employé de cet organisme est au Centre les **mardis de 9 h à 16 h. Anne-Marie : 613-789-3930 x318**

Nouvel horaire des services d'accueil

Lundi : 9 h à 11 h 30, 13 h à 15 h 30

Mardi : 9 h à 11 h 30

Mercredi : 13 h à 15 h 30

Thursday : 9 h à 11 h 30, 13 h à 15 h 30

Vendredi : 9 h à 11 h 30, 13 h à 15 h 30

Karine 613-789-3930 x310
Sarah 613-789-3930 x311

Counseling familial et jeunesse

Nos intervenantes fournissent un soutien et des conseils, individuellement ou en groupe, aux enfants de la Basse-Ville et à leur famille (B).

613-789-3930

Programme des bénévoles

Un projet qui vise à développer un nouveau réseau de bénévoles pouvant contribuer activement aux activités du Centre. (B)
Ce programme jumelle les attentes des bénévoles avec les besoins du Centre. Si vous souhaitez faire du bénévolat, venez remplir un formulaire de demande.
Catherine 613-789-3930 x307

Tous les programmes du CRCBV sont gratuits

Nos services sont souvent disponibles dans les deux langues officielles. Les services offerts dans les deux langues sont désignés par la lettre (B); les services disponibles en anglais seulement sont désignés par la lettre (A); les services en français seulement sont désignés par la lettre (F). Le Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville est désigné par le sigle CRCBV. Des services d'interprétation sont disponibles dans d'autres langues.

MERCI À NOS DONATEURS