

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

les jeudis : 8 h 30 à 19 h 30

## Calendrier des activités – Juin 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 5 juin</b> et la livraison se fera le <b>mercredi 21 mai</b>. Vous pouvez ramasser votre commande <b>entre 9 h à 12 h et de 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 CRCBV <b>le dernier jeudi du mois entre 17 h et 19 h</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 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h. <b>Les jeudis</b>, les services de l'accueil sont disponibles de 9 h à 12 h et de 16 h 30 à 19 h 30.</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> aura lieu 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)</b> : <b>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)</b>: <b>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>

**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).** 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.

**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).** 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!

**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).** Programme multisports 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!

**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).** 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!

**Club de natation Lowertown Swordfish (6 à 16 ans) (A):** 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!

**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).**

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.

**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).**

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.

**PROGRAMME AUPRÈS  
DES JEUNES**

Divers programmes et activités offerts aux jeunes de 6 à 21 ans de la Basse-Ville. (A)


**NB. : Le programme auprès des jeunes est offert en anglais seulement.**

**Inscription requise pour tous les programmes**

Stephen  
x320

Alana  
x325



<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>Mardi</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 CRCBV</li> <li>• <b>Groupe de jeu pour bébés 0 à 18 mois (B) : de 13 h 30 à 15 h 30</b>, au CRCBV</li> </ul> <p><b>Mercredi</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</li> </ul> <p><b>Jeudi</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</li> <li>• <b>Groupe de jeu arabe (en arabe) : 13 h 30 à 15 h 30</b>, au CRCBV</li> </ul> <p><b>Vendredi</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 CRCBV</li> </ul>	<p>Maria del Carmen x315</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 13 h à 14 h, 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>Alain 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, 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>mercredis matins, de 9 h 30 à 11 h 30.</b></p> <p><b>Drop-in pour femmes (B) / vendredi, de 10h à 12h,</b> à la Maison communautaire Good Neighbors (145 Beausoleil). Un endroit sûr pour les femmes pour discuter de divers sujets liés à la sécurité, la santé mentale et d'autres sujets pertinents qui sont intéressants.</p> <p><b>Comité des résidents de la Basse-Ville Est (B):</b> Le Comité des résidents de la Basse-Ville Est (LERC) a comme objectif principal de renforcer la fierté et l'appartenance à la Basse-Ville. Leur 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>LERC se réunit le premier jeudi de chaque mois à 18 h 30 au CRCBV ou à divers endroits dans la Basse-Ville. Le lieu de la prochaine rencontre sera confirmé d'ici peu.</b> Pour plus d'informations, veuillez appeler Sandra Pilote au 613-789-3930, poste 375.</p>	<p>Aysha x324</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>Yarlie Telfort 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.</b></p>	<p>Anne-Marie Spera x318</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 9 h à 12 h.**

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

**Soutien informatique (B) :** Les mardis, de 19 h à 20 h 30.

**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 17 h 30 à 19 h 30 et les mercredis, de 8 h à 11 h 30.**

**Cuisine collective (B) :** Le lundi 15 mai – heure à confirmer.  
**Inscription nécessaire au 613-562-2925.**

**Leadership jeunesse (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. **Tous les mardis et jeudis, de 16 h 30 à 19 h et les samedis, de 14 h à 16 h 30. \*Places disponibles.**

**Halte-accueil (B) / Apprendre à tricoter (A).** Déjeuner et repas inclus.  
**Les jeudis, de 9 h 30 à 13 h.**

**Distribution de linge (B) :** Les mercredis, de 14 h 30 à 17 h et les jeudis, de 9 h 30 à 12 h.

**FLS :** Un instructeur certifié en FLS vous enseignera les principes de base.  
**Les jeudis, de 18 h à 19 h.**

**Club de devoirs (B).** Les enfants de 6 à 12 ans reçoivent de l'aide avec leurs travaux scolaires. **Les samedis, de 10 h à 13 h.**  
**\*Places disponibles.**

**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.

**Consultation Murale (B) :** Soyez à l'écoute pour les prochaines étapes. Vous aurez la chance de visionner 3 échantillons et de voter pour votre favori.

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

## Merci à nos bailleurs de fonds

