

Infolettre *Rond Point*

Bulletin mensuel de la CDC Rond Point

Décembre 2018 Volume 12



Bonjour à tous,

L'équipe de la CDC Rond Point et son conseil d'administration désire souhaiter de joyeuses fêtes et une bonne année 2019 à toute la population.

Nous souhaitons aussi remercier nos organismes membres pour leur dévouement sans bornes envers la communauté!

De gauche à droite : Julie Mercier (présidente du C.A.), Natacha Fournier (agente aux communications), Nancy Michaud (adjointe administrative), Manuel Gendron (directeur intérimaire)

À ne pas manquer ce mois-ci, notre déjeuner-causerie avec M. Maxime Pedneaud-Jobin, Maire de la ville de Gatineau, le jeudi 13 décembre dès 7h30. La rencontre aura lieu au restaurant O'Max situé au 845, Chemin de Masson à Buckingham.

Merci et bon mois à tous !

Sommaire

Services :

- CDC Rond Point, soutiens aux membres
- Carrefour jeunesse-emploi Papineau, soutien à l'employabilité
- Option Femmes Emploi, bilan de compétences
- La mie de l'entraide, nouveau dépliant
- Centre Alpha Papineau, soutien en alphabétisations et la formation aux adultes
- La mie chez vous, soutien en formation, réinsertion et insertion professionnelle

Ateliers, conférences et rencontres:

- ACEFO, "Objectif zéro dette"
- APVDC, Invitation à leur souper de Noël
- APVDC, Calendrier de décembre
- SOS Contact Al-To, "La légalisation du cannabis, et après?"
- AQETA, "Maîtriser mon TDAH à l'âge adulte: Organisation au quotidien"
- AQETA, Tirage des fêtes
- AQETA, Jeux éducatifs
- AQETA, Programme de levée de fonds
- CAGA, Un message de l'équipe
- CAGA, Cuisine-partage : Pour les hommes
- CAGA, Cuisine-partage: Pour les femmes
- CAGA, Cuisine-partage: Découvertes culinaires
- CR3A, Mini atelier
- TCFDSO, 5 à 7 à ne pas manquer!
- CDC Rond Point, Déjeuner-causerie avec le Maire de la ville de Gatineau



CONSEILLÈRE EN COMMUNICATION

SOUTENIR LES ORGANISMES DANS L'ÉVOLUTION DE LEUR SITE WEB

Permettre aux organismes membres de la CDC Rond Point de bénéficier d'un accompagnement avec leur site web correspondant aux besoins de leur organisme de manière personnalisée et adaptée à leur réalité.

Prix aux organismes membres : 22\$/heure

Prix aux organismes non-membres : 25\$/heure

Afin d'acquérir plus d'information, veuillez contacter Natacha Fournier du lundi au jeudi de 8 h et 16 h

Téléphone : (819) 281-2060 ou

Courriel : cdcrondpoint@videotron.ca





Choix de carrière



Retour aux études



Recherche d'emploi



Éducation financière



Persévérance scolaire



Projets et expérience



Prédémarrage d'entreprise

CARREFOUR
jeunesse-emploi
PAPINEAU
Depuis 1996

cjepapineau.qc.ca

 /cjepapineau

Gatineau (secteur Buckingham)
112, rue Maclaren Est
cjepapineau@cjepapineau.qc.ca
819 986-5248

Saint-André-Avellin
106, rue Principale
cjepaps@cjepapineau.qc.ca
819 983-4135



Action
Emploi
Papineau inc.
Depuis 1986

S'adresse aux 16 ans et plus

**Tu tournes en rond? Peu importe ta situation,
le CJEP est là pour te guider!**

CARREFOUR
jeunesse-emploi
PAPINEAU
Depuis 1996

Québec 

OPTION FEMMES EMPLOI

BILAN DE COMPÉTENCES

Un programme pour les femmes cherchant un emploi, désirant faire une réorientation de carrière ou réintégrer le marché du travail.

- ▶ Cerner un projet professionnel
- ▶ Passer un test psychométrique
- ▶ S'approprier les méthodes et stratégies de recherche en emploi
 - Curriculum Vitae et lettre de présentation
 - Techniques d'entrevue
- ▶ Sensibiliser et explorer des choix professionnels dans les emplois traditionnellement masculins

365, boul. Gréber, bureau 203
Gatineau (Québec) J8T 5R3

4 JOURS / SEMAINE
4 SEMAINES



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

ofe@femmesemploi.qc.ca
optionfemmesemploi.qc.ca
819 246-1725

Avec la contribution financière de :





Aide et entraide
alimentaire



La Mie de l'entraide

Banque alimentaire

129, rue Joseph
Gatineau (secteur Buckingham)
819-281-3231

lamiedelentraide@videotron.ca



La mie de l'entraide



La Mie de l'entraide

est un organisme communautaire
visant à aider temporairement
les personnes dans le besoin qui
résident sur notre territoire.

Secteurs desservis :

Buckingham
Masson-Angers
L'Ange-Gardien
Mayo, Mulgrave-et-Derry
et Lochaber-Partie-Ouest

On est ici



DÉPANNAGES ALIMENTAIRES

- Trois dépannages par année
- Un dépannage de la réussite par mois pour les étudiants (preuve à l'appui)
- Boîte à lunch (enfants)
- Livraison disponible pour les personnes éloignées

Certains documents seront demandés pour toutes les personnes vivant à la même adresse.

Si le besoin est plus grand, un rendez-vous avec une personne responsable est requis.



Partenaires



Centraide
Outaouais
Nous tous, ici



MOISSON
OUTAOUAIS
LA BANQUE ALIMENTAIRE RÉGIONALE



Desjardins
Caisse du Cœur-des-vallées

Coopérer pour créer l'avenir

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec



La Mie de l'entraide Heures d'ouverture

Bureau

Du lundi au vendredi
8h00 à 16h00

Fermé de midi à 13h00 tous les jours

Dépannage

Lundi 13h15 à 15h00

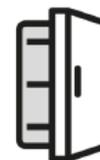
Mardi au vendredi

9h00 à 15h00

Fermé de midi à 13h00 tous les jours

* Notez que les heures d'ouverture
peuvent être modifiées sans préavis.

Sur rendez-vous seulement (par
téléphone, Facebook ou sur place).
Vous devez nous contacter à
l'avance.



Frigo anti-gaspillage

Dépannage libre-service

Jardin communautaire



Dons

Si vous appuyez notre
mission, des dons de denrées
et d'argent seraient appréciés.



CENTRE ALPHA PAPINEAU

Cours de français et de math

- En petits groupes
- À ton rythme
- Selon tes besoins

Nos apprenants actuels sont âgés
entre 18 et 76 ans...

Il n'y a pas d'âge pour
apprendre !

Tu désires faire le test de
développement général (TDG) ou le
test d'équivalence de niveau
secondaire (TENS)?

On peut aidez avec notre formation
préparatoire aux TDG et TENS

Centre Alpha Papineau

Alphabétisation
et formation aux adultes
de 16 ans et +

Au 390, Avenue de Buckingham

www.centrealphapapineau.org

819-986-7506

Projet des Sacs à jouer

Qu'est-ce que c'est? Des ateliers de jeux
et de lecture afin de favoriser la stimulation

Comment? Prêt d'un sac à jouer

Pour qui? Enfants de 0 à 5 ans

Où? À la maison et au centre

Quand? Sur rendez-vous

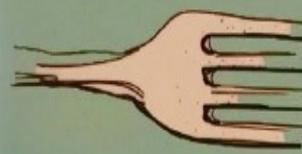
Info : 819-986-7506



**ATELIER DE LECTURE
pour parents et enfants
de 0 à 5 ans**



Formation, Réinsertion et Insertion Professionnelle

 LA MIE
chez vous

Service de restauration
&
Traiteur communautaire



Au fait! À la Mie chez vous, on y fait quoi exactement?

Formation, Réinsertion et Insertion professionnelle.

La Mie chez vous est un organisme communautaire qui s'inscrit dans le cadre de l'économie sociale. Cet organisme permet une réinsertion ou une insertion professionnelle via la formation pratique de la cuisine à des personnes en situation de grande vulnérabilité et de précarité.

Les personnes travaillent pour des écoles, résidences pour aînés et en plus l'organisme offre un service de traiteur. En plus de faire la cuisine, les personnes sont valorisées par leurs compétences acquises lors de leur expérience en cuisine et peuvent recevoir une Certification en qualité de cuisiniers-ère avec le partenariat d'Emploi-Québec.

Faire travailler les personnes à la Mie chez vous, c'est permettre une réinsertion voir une insertion durable d'une personne qui était en situation de précarité.

Notre organisme croit beaucoup à l'entraide, à la mutualisation des efforts, à l'esprit communautaire. Depuis sa création en qualité d'organisme communautaire autonome, le 21 juin 2017, la Mie chez vous a permis déjà à plusieurs personnes de retrouver un emploi. Leur réinsertion et insertion professionnelle fait notre fierté.

Si vous cherchez un repas pas cher dans un restaurant communautaire, vous pouvez venir au 94, rue Saint-Denis à Saint-Denis (Salle à manger des Habitations Sanscartiers). Le repas comprend une entrée, un plat de résistance et un dessert, thé ou café inclus.



ACEF
Outaouais

Défense en consommation
Mentorat budgétaire

Objectif zéro dette

NOTRE PROCHAIN ATELIER: OBJECTIF ZÉRO DETTE

Cet atelier vous présentera les différentes avenues possibles pour le consommateur aux prises avec une situation de surendettement.

On abordera également les questions suivantes :

- Que faire lorsque des comptes sont en souffrance?
- Comment répondre aux créanciers et agences de recouvrement?
- Quels sont mes droits en tant que consommateurs?
- Quels sont les droits des créanciers?

Ne restez pas seul avec vos inquiétudes. Venez nous rencontrer!

GRATUIT pour tous !

Merci de confirmer votre présence au:

819 770-4911 poste 21 ou par courriel info@acefo.org

Entre temps, n'hésitez pas à diffuser cette invitation dans vos réseaux!



(Veuillez noter que cet atelier se donne à tous les mois. Consultez notre site Internet www.acefo.org ou Facebook pour voir toutes les dates offertes)

QUAND

- Mercredi 12 décembre 2018
de 18h30 à 20h30

OÙ

- 109 rue Wright, Gatineau
(secteur Hull) Salle 105



L'APVDC et Épilepsie Outaouais vous invitent à leur souper de Noël

Le vendredi 14 décembre

115 boulevard Sacré-Cœur, salle 01 (ANO)

Cocktail : 17h00 / souper 18h00

Coût adulte : 20 \$

Coût pour enfant :

5 ans et moins / gratuit

6 ans à 12 ans / 7\$

13 ans à 17 ans / 15\$



**Soirée Danse
et Karaoké**

**Prix de présences
Surprises**



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4 • Qi gong 10-11 • La douleur lombaire ...13-14 • Guérir & grandir 18:30-21:30	5 • Relaxation 11-12 • Boîte à surprises 13-15 • Cours de guitare 13-15	6 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	7	8
9	10	11 • Guérir & grandir 18:30-21:30 • Groupe d'entraide 19-21	12 • Relaxation 11-12 • Boîte à surprises 13-15 • Musique libre 13-15	13 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	14 • Party de Noël dès 17h	15
16	17	18 • Guérir & grandir 18:30-21:30	19 • Relaxation 11-12 • Boîte à surprises 13-15	20 • Peinture 13:15-15:15	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	JOYEUSES FÊTES À VOUS TOUS!				

✿ Possibilité de paiement en 2 ou 3 versements ✿

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût	Offert par :
Du lundi au vendredi Samedi et dimanche sur demande	10 h 00 à 20 h 00	Massothérapie	Service de massothérapie et aromathérapie avec M. Bernard Plouffe - massothérapeute	Local 211	40 \$ / membres 70 \$ / non membres Argent comptant—Intérac—Visa—Mastercard	APVDC ET EO Pour rendez-vous, réserver auprès du massothérapeute: 819-665-9117
4	10 h 00 à 11 h 00	Qi gong	Le Qi gong est un ensemble de mouvements continus et circulaires avec M. Marc Séguin	40-50 Boul. Sacré-Coeur	90 \$ / 12 cours (Payable avant le début des cours) Impromptu: 10\$	APVDC ET EO Pour inscription: 819-246-4932
4	13 h 00 à 14 h 00	Atelier « La douleur lombaire et sa gestion au quotidien »	Atelier éducatif visant à mieux comprendre les douleurs lombaires et d'établir plusieurs stratégies afin de mieux les gérer. Avec Vincent Paré (CERSO)	Local 205	90 \$ / 6 séances (Payable avant le début des cours)	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
4-11-18	18 h 30 à 21 h 30	Atelier «Guérir et grandir»	Aimeriez-vous apprendre à avoir plus d'appréciation pour vous-même, pour les autres et pour la Vie ? Avec France Pérodeau	Local 205	190 \$ / 10 cours (Payable avant le début des cours)	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
5-12-19	11 h 00 à 12 h 00	Relaxation	Séance de relaxation avec Mme Lynda Pilon	Local 113	Gratuit	EO Pour inscription: 819-595-3331
5	13 h 00 à 15 h 00	Cours de guitare	Cours de base de guitare. Venez vous amuser avec nous. Apportez votre guitare. Possibilité d'emprunt sur demande. Avec Bernard Plouffe	Local 01	Gratuit (places limitées) Maximum 8 participants	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
5-12-19	13 h 00 à 15 h 00	La boîte à surprises	Venez développer votre créativité dans la convivialité. Accessible à tous. Chaque mois, un thème différent sera choisi, et vous repartez avec votre projet lorsque celui-ci est terminé. Animatrice : Lynda Pilon	Local 205	Gratuit	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
6-13	10 h 00 à 11 h 15	Yoga	Ensemble d'exercices lents pour relaxer son esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps. Avec Françoise Craig	40-50 Boul. Sacré-Coeur	140\$ / 14 cours (Payable avant le début des cours) Impromptu: 15\$	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
6-13-20	13 h 15 à 15 h 15	Peinture	Projet créatif permettant de travailler vos objectifs personnels.	Local 205	Gratuit (places limitées) Maximum 10 participants	APVDC ET EO Pour inscription: 819-246-4932
11	19 h 00 à 21 h 00	Groupe d'entraide	Groupe animé par Madame Johanne Jussaume	Local 114	Gratuit	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
12	13 h 00 à 15 h 00	Musique libre (Jam)	Vous jouez d'un instrument, joignez vous à nous pour un après-midi tout en musique. Animateur: Bernard Plouffe	Local 01	Gratuit	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
14	17 h 00	Party de Noël	Venez célébrer le temps de fêtes avec nous lors de ce souper traditionnel de Noël. Une soirée de musique et Karaoke suivra. Prix de présence. Apportez votre vin.	Salle de l'ANO situé au 01-115, boul. Sacré-Coeur	20\$ / par personne (Payable avant le 7 décembre 16h)	APVDC ET EO Pour inscription: (819) 246-4932

FÊTE DE NOËL

Date: 14 décembre 2018

Heure: dès 17 h 00

Lieu: 01-115, boul. Sacré-Coeur (salle de l'ANO)

Cout: 20 \$ / par personne

Procurez vous vos billets à nos bureaux avant le 7 décembre 2018

À venir

Ateliers de gestion de douleur

«Gestion de la douleur reliée à la fibromyalgie » (hiver 2019)

« La douleur lombaire et sa gestion au quotidien»

« La Biomécanique du cou et sa gestion au quotidien»

Ateliers de croissance personnelle

«Le meilleur de moi» (janvier 2019)

Collecte de fonds

«Soirée Casino»

Ça vous intéresse, veuillez réserver votre place dès maintenant au 819-246-4932 ou à info@apvdc.ca

MASSOTHÉRAPIE & AROMATHÉRAPIE

Ce service est offert par M. Bernard Plouffe – Massothérapeute

La massothérapie est une technique naturelle qui a pour but de soulager le stress, les tensions et les douleurs musculaires. Selon les maux, le massothérapeute va utiliser différentes techniques de massage.

L'aromathérapie est une méthode utilisant les huiles essentielles des plantes pour soigner divers maux. Les huiles essentielles ont une action thérapeutique pour les toux, les maux de tête, l'insomnie et les troubles digestifs.

Date : du lundi au vendredi de 10h00 à 20h00, samedi et dimanche sur demande

Lieu : local 211

Cout : Membre APVDC / EO : 40 \$ et non membre 70\$, argent comptant –Interac-Visa –Mastercard

Pour prendre rendez-vous : 819-665-9117

LE CODE DE L'ARC-EN-CIEL

Monique Marion et Denise Lauzon offrent à nos membres une heure de massage d'une valeur de 80 \$ au prix de 60 \$ en tout temps, l'option 30 minutes s'applique au prix de 30 \$, cette offre s'applique au membre de l'APVDC sur présentation de votre carte membre.

Pour prendre rendez-vous : Monique Marion au 819-210-0544 et Denise Lauzon au 819-643-3663 ou par courriel à info@therainbowcode.ca, denlaze@hotmail.com ou en personne au 395, rue Main, bureau 204, Gatineau, Québec J8P 5K8. Stationnement gratuit à l'arrière et accessible aux personnes à mobilité réduite. www.therainbowcode.ca

SERVICE DE THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Monsieur Fontaine priorisera les membres de l'APVDC. Le service de thérapie individuelle est offert au cout de cinquante dollars (50\$) de l'heure. Prenez rendez-vous avec monsieur Fontaine au 819-930-2061 ou par courriel à fontaine22@gmail.com

Les paiements se font directement à monsieur Fontaine.

SERVICE DE CHIROPRACTIE

La chiropratique est une pratique sécuritaire et non douloureuse. Dr Éric Périard vous offre une consultation gratuite ainsi qu'un rabais de 25 % sur les prix réguliers de 32 \$ la visite.

Lieu : 91, rue Laval (Vieux-Hull). Pour prendre rendez-vous : 819-771-8700

CERSO

Des rabais allant entre 15 à 25 % sont offerts aux membres de l'APVDC pour différent service professionnel comme la Naturopathie, kinésiologie, massothérapie, kinésithérapie et d'ortho thérapie.

CERSO, Clinique d'évaluation et de réadaptation spécialisée de L'Outaouais, clinique interdisciplinaire ayant comme service de la kinésiologie (exercices), de la physiothérapie et de l'ergothérapie.

Situé au 2-361, boulevard Maloney Ouest, Gatineau (Québec) J8P 7E9

Pour prendre rendez-vous : Vincent Paré au 819-893-6099.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Aucun remboursement pour les annulations aux activités ;

Le cas échéant: un crédit de valeur égale ou moindre vous sera accordé à un atelier ou une activité de votre choix au programme de l'APVDC, et ce, avant la date limite du : **31 mars 2019**

Attention :

Tout crédit non utilisé après la date butoir sera annulé et servira en tant que don à l'organisme.

La Direction



La légalisation du cannabis, et après ?

Depuis la légalisation du cannabis au mois d'octobre 2018, les nombreuses craintes concernant la conduite avec les facultés affaiblies, l'âge légal et/ou les troubles de santé mentale associés au cannabis continue de créer de vives inquiétudes dans la population.

Depuis quelques mois déjà, différents intervenants et usagers d'organismes ont fait appels à nos services afin de mieux comprendre cette nouvelle réalité.

À cet effet, **S.O.S. Contact Al-To** offre aux organismes et associations une présentation adaptée, permettant de mieux comprendre les motifs de ce nouvel encadrement et son implication quotidienne au sein de votre organisation et de la communauté.

Pour infos : 819-281-2570

Maurice Hotte, travailleur social

Richard Poirier, éducateur spécialisé

**M-ADO
Jeunes**



M-Ado Jeunes
Maisons des jeunes du secteur Est de Gatineau

**SOS
CONTACT**



S.O.S. Contact Al-To
Être responsable, c'est être conscient des risques.



AQETA

Section Outaouais
Association québécoise
des troubles d'apprentissage
en collaboration avec



Maîtriser mon TDAH à l'âge adulte: Organisation au quotidien

Mercredi 5 décembre 2018 à 19 h
Centre Jules Desbiens
109 rue Wright Gatineau, salle 205

DESCRIPTION DU CONTENU

Afin de maximiser les stratégies d'organisation de la vie quotidienne des adultes atteints du TDAH, cet atelier offrira des outils et des stratégies qui vous permettront de maîtriser votre TDAH au quotidien. Lors de cet atelier, les points suivants seront présentés:

- La procrastination (quoi faire pour l'enrayer) et la gestion du temps.
- La gestion de l'espace
- Le partage des tâches : Qui fait quoi?
- Améliorer sa gestion de l'argent
- Les symptômes positifs du TDAH adulte

DESCRIPTION PERSONNELLE



Véronique Pépin, orthopédagogue de formation, elle œuvre dans le milieu scolaire depuis 9 ans. Elle a débuté en classe d'aide (déficiences multiples) pour ensuite faire le saut en 5^e-6^e années. Aujourd'hui elle est enseignante en 4^e année à l'école de l'Amérique-Française. Une de ses principales caractéristiques: elle vit quotidiennement avec le diagnostic de TDAH.

INSCRIPTION

Cout membre : 11 \$

Cout non-membre : 21 \$

info.aqetaoutaouais@videotron.ca

819 777-3126

Inscription et paiement obligatoire

TIRAGE DES FÊTES

L'AQETA vend des billets pour un tirage des fêtes pour seulement 0,99 \$ par billet. Il y a 3 prix à gagner :



1^{er} prix : Certificat cadeau 300 \$*

2^{ème} prix : Certificat cadeau 200 \$*

3^{ème} prix : Certificat cadeau 100 \$*

Vous pouvez venir acheter vos billet de tirage à **PIGA Gatineau** les 1^{er} et 2 décembre de 10 h à 16 h.

Vous pouvez venir acheter vos billets de tirage à **PIGA Cantley** les 6 et 7 décembre de 16 h à 20 h et les 8 et 9 décembre de 10 h à 16 h.

Vous pouvez venir acheter vos billets de tirage à **PIGA Gatineau** les 13 et 14 décembre de 16 h à 20 h et les 15 et 16 décembre de 10 h à 16 h.

***Note : Les certificats cadeaux sont valides dans les 3 IGA Famille Charles à Cantley, Chelsea et Gatineau.**



AQETA

Section Outaouais
Association québécoise
des troubles d'apprentissage
en collaboration avec Institut
des troubles
d'apprentissage

JEUX ÉDUCATIFS



Les enfants de 6 à 12 ans sont invités à venir réviser des notions de mathématique et de français lors de nos périodes de jeux éducatifs! Afin de répondre aux besoins, l'AQETA vient de faire l'acquisition d'une grande variété de jeux permettant de réviser diverses notions.

Les périodes de jeux éducatifs sont en quelque sorte une porte ouverte à nos locaux au 109 rue Wright bureau 205. Une enseignante spécialisée en troubles d'apprentissage sera sur place pour vous guider dans le choix des jeux et répondre à vos questions! Vous êtes donc invités à venir jouer avec votre enfant. Nous pourrions aussi former des groupes en fonction des besoins et du niveau des enfants qui seront présents.

Afin d'en faire un moment de plaisir, chaque journée ou soirée aura un petit élément de spécial (voir horaire plus bas).

Prix membre: 12\$ par enfant ou 20\$ pour deux enfants incluant les parents accompagnateurs. Le prix inclus une collation.

Prix non-membre : 15\$ par enfant incluant le parent accompagnateur. Le prix inclus une collation.

HORAIRE

14 décembre de 18 h à 20 h (journée chapeau de Noël)

NOTE : De nombreux ateliers de jeux éducatifs seront offerts en 2019.

Surveillez nos publicités, d'autres dates à venir!

Au plaisir de vous voir en grand nombre!

maximum 12 enfants avec leur parent

Il est possible de réserver votre places par courriel : info.aqetaoutaouais@videotron.ca ou par téléphone 819-777-3126

N'oubliez pas, vous pouvez utiliser les 4 aires de stationnement autour de l'édifice lorsque vous venez en soirée ou la fin de semaine.



Programme de levée
de fonds (2018-2019)
au profit de l'AQETA



OLYMPIQUES DE GATINEAU

**Billet
2 pour 1!**

20 \$

L'AQETA vous invite à acheter le coupon échangeable
pour 2 billets de hockey au
109, rue Wright, bureau 205
Gatineau, QC J8X 2G7
819-777-3126

info.aqetaoutaouais@videotron.ca
819-962-4201 (cellulaire)



De plus, vous recevrez un coupon de 10 \$ de
rabais sur votre facture de 40 \$ avant taxes au
restaurant Barbies.



Les employées, à l'arrière : Michèle Osborne, Marie-Claude Longpré. À l'avant : Lise Béland, Julie Mercier, Diane Dessureault, Lucette Major et Émilie Laplante.

Les membres du conseil d'administration et les employées du Centre Action Générations des Aînés souhaitent à leurs membres, leurs bénévoles et aux personnes âgées de la Vallée-de-la-Lièvre un merveilleux Noël et une année 2019 remplie de petits bonheurs et en santé!



1983-2018... 35 ans, ça se fête!



Cuisine-partage

Pour les hommes



Pour apprendre à cuisiner, rencontrer des gens et partager ses connaissances culinaires.

Plaisir assuré !

Quand : **Un à deux lundis par mois de 9 h à 13 h 30**

Où : **Cuisine de l'église St-Stephen's**

45, chemin Donaldson, Gatineau - secteur Buckingham

Contribution : **10 \$** / participation – diner inclus

À fournir : un tablier de cuisine et 2 à 3 contenants pour apporter vos portions restantes à la maison.

INFORMATION ET INSCRIPTION

auprès de Julie Mercier, coordonnatrice des activités au
819 281-4343 poste 102 ou coordoactivitescaga@videotron.ca

Un gros merci à nos partenaires :

Église St-Stephens
de Buckingham



Organisme appuyé par
Centraide
Outaouais

Subvention QADA
Famille

Québec



Cuisine-partage

Pour les femmes



Pour apprendre à cuisiner, rencontrer des gens et partager ses connaissances culinaires.

Plaisir assuré !

Quand : **Un à deux mardis par mois de 9 h à 13 h 30**

Où : **Cuisine de l'église St-Stephen's**

45, chemin Donaldson, Gatineau - secteur Buckingham

Contribution : **10 \$** / participation – diner inclus

À fournir : un tablier de cuisine et 2 à 3 contenants pour apporter vos portions restantes à la maison.

INFORMATION ET INSCRIPTION EN TOUT TEMPS

auprès de Julie Mercier, coordonnatrice des activités au
819 281-4343 poste 102 ou coordoactivitescaga@videotron.ca

Un gros merci à nos partenaires :

Église St-Stephens
de Buckingham



Organisme appuyé par
Centraide
Outaouais

Subvention QADA
Famille

Québec 

Cuisine-partage

Découvertes culinaires

**Pour découvrir et apprendre à cuisiner de nouveaux
aliments, rencontrer des gens et partager ses
connaissances culinaires.**

Plaisir assuré !



Quand : **Un à deux mercredi par mois de 9 h à 13 h 30**

Où : **Cuisine de l'église St-Stephen's**

45, chemin Donaldson, Gatineau - secteur Buckingham

Animatrice : Barbara Elliot, assistée de Bérénice Boucher

Contribution : **10 \$** / pers. (mixte, hommes et femmes) – diner inclus

*À fournir : un tablier de cuisine et 2 à 3 contenants pour apporter
vos portions restantes à la maison.*

Information et inscription :

Julie Mercier, coordonnatrice des activités au

819 281-4343 poste 102 ou coordoactivitescaga@videotron.ca

Un gros merci à nos partenaires :

*Église St-Stephens
de Buckingham*



Organisme appuyé par

**Centraide
Outaouais**

**Programme QADA
Famille**

Québec 



CR3A

MINI ATELIER

Le Comité Régional troisième âge Papineau vous invite à une conférence sur le système de revenu de retraite et les prestations spéciales.

***Description de la conférence :** La séance d'information a pour but de mieux faire connaître le système de revenu de retraite du régime public tel que :*

- * La sécurité de vieillesse*
- * Le supplément de revenu garanti*
- * L'allocation l'allocation aux survivants*

De l'information complémentaire sera aussi offerte afin d'améliorer la qualité de vie des aînés.

** Les prestations spéciales de l'assurance-emploi, prestations pour proches aidants, prestations de compassion*

** Les services de passeports, l'outil de chercheur de prestations, programme Nouveaux Horizons, numéro d'assurance sociale*

***Personne-ressource :** Mme Lisa Gervais, spécialiste de services aux citoyens à Service Canada*

***Date :** 11 décembre à 13hrs*

***Où :** 134 rue Principale, Saint-André-Avellin*

***Pour réserver votre place, tél :** 819-983-1565*

Escouade Anti-Gaspillage en Outaouais

En 5 saisons, plus de 100 tonnes de fruits et légumes ont été redistribués

En cette cinquième année d'activité, grâce à la grande générosité des agriculteurs et des agricultrices de l'Outaouais et à l'engagement de nombreux bénévoles dévoués, l'Escouade anti-gaspillage alimentaire a récupéré et redistribué 8 tonnes de fruits et légumes. Un très grand merci aux généreux agriculteurs et agricultrices partenaires de la saison 2018 pour le don de leurs surplus.



Glanages et dons : 16 fermes partenaires et plus de 75 occasions de bénévolat et 18 enfants et 4 adolescents sensibilisés au gaspillage alimentaire et à l'insécurité alimentaire en 2018

- Notre petite ferme
- Ferme St-Lap
- Les serres bio de l'Outaouais
- Flor'all bio
- Ferme Chapeau Melon
- Conviction gourmande
- Les Serres Gatineau
- Ferme Aux saveurs des monts
- Ferme du Ruisseau nouveaux
- Le Verger Wilmont
- Ferme Hendrick
- Ferme Lève-tôt
- Ferme Le Saint Houblon
- Ferme Jacques et Ginette Trépanier et fils
- Ferme Pays Vert
- Les jardins de Fable

Marchés publics : 18 fermes partenaires dans 3 marchés publics et une dizaine de bénévoles dévoués

Marché public d'Aylmer : Ferme Aux Solstices (Namur), La corne d'abondance (Montpellier), Just Farms (Ottawa), Les jardins Rochon (Ottawa), Les jardins d'à côté (L'Ange-Gardien), Ferme la corne d'abondance, Jardins Ubuntu, Ferme PaysVert, Au jardin de Claude, Ferme aux saveurs des Monts, Ferme au moment présent et Les Serres Nesbit.

Un merci tout spécial à Philippe qui se rend à ce marché public depuis des années, à chaque dimanche, permettant ainsi au Centre Alimentaire Aylmer d'offrir des fruits et légumes aux familles dans le besoin!

Marché public du Vieux-Hull : Les jardins Rochon (Ottawa), Ferme Just farms (Ottawa), Le Potager Eardley (Aylmer), Ferme Roots and shoots (Alcôve), Ferme aux solstices

(Namur), Verger Croque-pomme (Gatineau, 148), Ferme Grand Duc (Lachute).

À l'Encan Larose : l'agriculteur de Légumes Cataphard (Saint-Joseph-du-Lac) et les revendeurs de Fruits et légumes Lavolette (Saint-Joseph-du-Lac), Gauthier Fruits et légumes. Nous aimerions également remercier les autres agriculteurs ou revendeurs auxquels nous n'avons pas les noms.

Les agriculteurs suivent les initiatives de l'Escouade et participent au nom de la mission, qui est de réduire l'insécurité alimentaire, la faim et le gaspillage alimentaire ainsi que ses impacts néfastes sur l'environnement. Les denrées, qu'elles aient été glanées au champ ou données par les agriculteurs et agricultrices ou donnés lors des marchés publics, ont été distribuées dans plusieurs organismes œuvrant dans l'insécurité alimentaire. En voici la liste des organismes ayant reçu en 2018 :

- L'Alliance alimentaire Papineau
- La Mie de l'entraide, banque alimentaire de Buckingham
- Le Centre Actu-elle de Buckingham
- Le Grenier des collines, banque alimentaire de Val-des-Monts
- Le Centre de ressourcement pour la famille en Outaouais, Val-des-Monts
- La source des Jeunes, Cantley
- Le centre de pédiatrie sociale de Gatineau
- Le comité Vie de quartier du Vieux-Gatineau
- Le Centre d'animation familiale de Gatineau
- La souprière de l'amitié de Gatineau
- Solidarité Gatineau-Ouest
- Moisson Outaouais, Gatineau
- Le Centre Bériault où les sinistrés de la tornade du 21 septembre étaient logés, Hull
- La Manne de l'Île, Hull

- Le Dépanneur Sylvestre, Hull
- Les enfants de l'espoir, Hull
- Le Gîte ami
- La Soupe populaire de Hull
- Pop-ta-soupe, Hull
- La Maison communautaire Daniel Johnson
- La Maison d'accueil Mutchmore
- Le Bureau régional d'action sida (BRAS), Hull
- Le mimosa du quartier, Hull
- Le Centre alimentaire Aylmer
- La Maison de la Famille de Quyon

Ces 25 organismes ont distribué les denrées précieuses à leurs bénéficiaires ou par le biais des frigos-partage que l'Escouade anti-gaspillage met à leur disposition. Ces frigos permettent d'aider les périodes de mois difficiles pour les ménages à faible revenu, mais permettent aussi d'aider ceux que le système ne réussit pas à atteindre pour diverses raisons. Ils permettent également une solidarité citoyenne en invitant le quartier à partager l'abondance, réduisant donc l'empreinte écologique des citoyens, qui est évaluée à 47% de la problématique du gaspillage alimentaire. L'engouement de ces frigos-partage continue avec ses maintenant 11 frigos sur le grand territoire de Gatineau, entre Saint-André Avelin et jusqu'à Val-des-Monts. D'autres sont en phase de démarrage, démontrant ainsi que les besoins en insécurité alimentaire sont bien réels et invisibles.

Nous aimerions également remercier les commerçants qui ont donné aux côtés des producteurs maraîchers aux marchés publics : Monsieur Limonade, Miss Press, Le Saj de Dama, Chez Rehana, Fromagerie le troupeau béni, Chez Rehana, Café Eddy, Les délices de Damas, Zest for food, Épicerie Poukham.

L'Escouade anti-gaspillage, qui fait figure de liaison entre les agriculteurs/agricultrices et les citoyens, ne pourrait exister sans ces derniers. Les uns partagent leur savoir-faire et leurs ressources, les autres partagent leur passion de l'environnement et de l'agriculture en donnant leur temps pour une cause plus qu'importante, celle de la faim et ses conséquences et les impacts écologiques du gaspillage alimentaire ! Vous êtes l'Escouade anti-gaspillage !

Soyez à l'affût de toutes nos activités et devenez bénévoles en suivant l'Escouade anti-gaspillage alimentaire sur notre page Facebook ! Pour plus d'information, veuillez nous contacter par courriel à escouadealimentaire@tcfdso.org

Suivez la Table agroalimentaire de l'Outaouais sur leur site : www.croqueoutaouais.com Suivez la Concertation régionale pour de saines habitudes de vie sur leur site : www.saineshabitudesoutaouais.com Suivez la Table de concertation sur les saines habitudes de vie sur leur site : www.tcfdso.org



5 À 7 À NE PAS MANQUER!

Hommage aux agriculteurs et bénévoles le 5 décembre au 109, rue Wright, Gatineau.

13 Décembre @ 7h30

DÉJEUNER CAUSERIE

avec M. Maxime Pedneault-Jobin
Maire de Gatineau



RESTAURANT O'MAX
845, CHEMIN DE MASSON, GATINEAU

RSVP et questions pour le maire au
cdcdirection@videotron.ca