

Infolettre Rond Point

Bulletin mensuel de la CDC Rond Point

Janvier 2019 Volume 1



Bonjour à tous,

L'équipe de la CDC Rond Point et son conseil d'administration désire souhaiter un bon retour au bureau et une année 2019 remplie de nouveau projet!

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

Un immense merci à tous les participants et participantes d'être venu au déjeunercauserie du mois dernier. Merci également à M. Maxime Pedneaud-Jobin, Maire de la ville de Gatineau ainsi qu'aux conseillers M. Marc Carrière et M. Martin Lajeunesse d'avoir pris le temps de venir discuter avec les membres de la CDC Rond Point.

Prenez note que le prochain déjeuner-causerie aura lieu le 16 janvier 2019 au restaurant Cora, situez au 200 Boulevard Gréber, à Gatineau. Nous aurons l'opportunité de discuter avec Mme Geneviève Carrier d'Enviro Éduc-Action.

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
- S.O.S Contact Al-To inc., services confidentiels pour personne en difficulté

Ateliers, conférences et rencontres:

- APVDC, Calendrier de janvier
- SOS Contact Al-To, "La légalisation du cannabis, et après?"
- AQETA, atelier d'information sur le TDAH
- AQETA, inscription pour leur spectacle de chant
- AQETA, Programme de levée de fonds
- CAGA, Cuisine-partage : Pour les hommes
- CAGA, Cuisine-partage: Pour les femmes
- CAGA, Cuisine-partage: Découvertes culinaires
- Centre Alpha Papineau, Lecture de conte (Val-des-Bois)
- Centre Alpha Papineau, Lecture de conte (bibliothèque Manise-Morin)
- CDC Rond Point, Déjeuner-causerie Enviro Éduc-Action



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





cjepapineau.qc.ca



Gatineau (secteur Buckingham) 112, rue Maclaren Est cjepapineau@cjepapineau.qc.ca 819 986-5248 Saint-André-Avellin 106, rue Principale cjepps@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!







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)
- Boite 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







Coopérer pour créer l'avenir





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.

Apprendre

à lire, à écrire et à compter, c'est POSSIBLE



Nous offrons de la formation de base en français et en mathématique aux personnes de 16 ans et plus

- > Tu veux terminer ton école primaire
- Tu veux faire un semi spécialisé
- Tu veux participer aux lectures de conte avec ton enfant (de 0 à 5 ans)
- Aide préparatoire aux tests TDG et TENS
- > C'est possible au 819 986-7506

Il n'y a pas d'âge pour apprendre! www.centrealphapapineau.org



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.









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

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

S.O.S. Contact Al-To inc. est un organisme communautaire situé à

Gatineau dans le secteur Buckingham.

- Nous offrons <u>des services confidentiels</u> aux personnes vivant une difficulté personnelle ou familiale liée à la dépendance.
- * Service d'accueil téléphonique confidentiel
- * Rencontre individuelle (jeune et adulte)
- **★** Un intervenant jeunesse circule dans les parcs, les rues et les différentes maisons de jeunes et vise à éduquer les jeunes aux différentes réalités auxquelles ils sont confrontés.







Nous visons la responsabilité par la réduction des risques et nous rappelons que seule la non-consommation permet d'éviter.

Pour infos: 819-281-0288













109-115, boul. Sacré-Cœur, Secteur Hull

Tél. : 819-246-4932 / info @apvdc.ca

Ouvert du Lundi au vendredi de 8h30 à 16h00

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Bo	NNE ET	HEURE	USE ANI	vée!	5
6	7	8 • Groupe d'entraide 19-21	9 • Cours de guitare 13-15	10	ii	12
13	14	15 • Oigong 10-11	16 • Relaxation 11-12 • Ateliers créatifs 13-15 • Cours de guitare 13-15	17 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	18	19
20	21	22 • Qigong 10-11 • Biomécanique du cou 13-14 • Groupe d'entraide 19-21	23 • Relaxation 11-12 • Ateliers créatifs 13-15 • Cours de guitare 13-15	24 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	25	26
27	28	29 • Qigong 10-11 • Biomécanique du cou 13-14	30 Relaxation 11-12 Ateliers créatifs 13-15 Musique libre 13-15	31 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15		

Possibilité de paiement en 2 ou 3 versements *

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Cout	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— Mas- tercard	APVDC ET EO Pour rendez-vous, réserver au- près du massothérapeute: 819-665-9117
15-22-29	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-Cœur	70 \$ / 10 cours (Payable avant le début des cours) Impromptu: 10\$	APVDC ET EO Pour inscription: 819-246-4932
22-29	13 h 00 à 14 h 00	Atelier « Biomécanique du cou et sa gestion au quotidien »	Atelier éducatif visant à mieux comprendre les douleurs cervicales et d'établir plusieurs stra- tégies afin de mieux les gérer. Avec Vincent Paré (CERSO)	Local 205	75 \$ / 5 séances (Payable avant le début des cours)	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
16-23-30	11 h 00 à 12 h 00	Relaxation	Séance de relaxation avec Mme Lynda Pilon	Local 113	Gratuit	EO Pour inscription: 819-595-3331
9-16-23	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
16-23-30	13 h 00 à 15 h 00	Ateliers créatifs Projets du mois: 16 & 23 janvier: Carte de St-Valentin 30 janvier: Couvre bloc-notes	Venez développer votre créativité dans la convivialité. Accessible à tous. Chaque mois, un thème différent sera choizi, et vous repartes: avec votre projet lorsque celui-ci est terminé. Animatrice: Lynda Pilon	Local 205	Gratuit	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
17-24-31	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 Véronique Dion	115, Boul. Sacré-Cœur (église)	80\$ / 10 cours (Payable avant le début des cours) Impromptu: 12\$	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
17-24-31	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
8-22	19 h 00 à 21 h00	Groupe d'entraide	Groupe animé par Madame Johanne Jussaume	Local 114	Gratuit	APVDC Pour inscription: 819-246-4932
30	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. Anima-	Local 01	Gratuit	APVDC

Conférence, activités et ateliers

Ententes de services

Yoga

Animatrice: Véronique Dion Date: 17 janvier au 21 mars 2019 Heure: de 10 h 00 à 11 h 00 Lieu: 115, boul. Sacré-Cœur (église) Cout: 80\$ / 10 rencontres (impromptu: 12\$)

QIGONG Animateur: Marc Séguin Date: 15 janvier au 19 mars 2019 Heure: de 10 h 00 à 11 h 00 Lieu: 40-50 boul Sacré-Cour Cout: 70\$ / 10 rencontres (impromptu 10\$)

LA BIOMÉCANIQUE DU COU ET SA GESTION AU QUOTIDIEN

Animateur: Vincent Paré - CERSO Date: 22 janvier au 19 février 2019 Heure: de 13h 00 à 14 h 00 Lieu: 205-115 boul. Sacré-Coeur Cout: 75\$ / 5 rencontres

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»

Ateliers de croissance personnelle

«Le meilleur de moi»

Collecte de fonds

«Soirée Casino» «25° anniversaire de l'APVDC»

Çà 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

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 5K6. 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 théragie individuelle est offert au cout de cinquante dollars (50\$) de l'heure. Prenez rendez-vous avec monsieur Fontaine au 819-930-2061 ou par cournel à fontainc22@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

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



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











Ateliers d'information Pour parents d'enfants vivant avec un TDAH



ATELIERS	SECTEUR HULL	SECTEUR GATINEAU
Atelier 1	22 janvier 2019	26 mars 2019
Atelier 2	29 janvier 2019	2 mars 2019
Atelier 3	5 février 2019	9 mars 2019
Atelier 4	12 février 2019	16 mars 2019

Atelier 1 : Le TDAH : Pourquoi la médication	 Être familiarisé à l'hypothèse neurobiologique du TDAH et à la notion des fonctions exécutives. Être familiarisé à l'importance et à l'efficacité de l'intervention multimodale. Être familiarisé avec la nature du TDAH, ses manifestations, ses problèmes associés et ses impacts. Être familiarisé au mode d'action des différents médicaments ainsi qu'aux effets secondaires.
Atelier 2: La relation/l'encadrement partie 1	 Être sensibilisé à différentes dimensions du développement de l'enfant. Être sensibilisé à l'importance d'une relation affective de qualité avec l'enfant vivant avec un TDAH.
Atelier 3: La relation/l'encadrement partie 2	 Prendre connaissance des différents outils afin de faciliter l'encadrement à la maison. Selon ses capacités, sélectionne et choisit de mettre en pratique des outils recommandés.
Atelier 4 : Collaboration école, famille et communauté	 Être sensibilisé à l'importance de la collaboration entre les parents et les différents milieux de vie de l'enfant. Prendre connaissance de différents outils pour mieux intervenir lors de la période des devoirs et des leçons. Être sensibilisé aux services aux élèves vivant avec un TDAH.

PRIX:

11 \$/personne

POUR VOUS INSCRIRE:

Tél.: 819 777-3126

Courriel: info.aqetaoutaouais@videotron.ca

Site internet: www.aqetaoutaouais.com (Il est possible de payer sur le site. Par contre, il est

important de taper toute l'adresse web, sinon le site n'apparait pas).

<u>Note:</u> Pour toutes nos activités, nous vous réservons une place. Toutefois, la confirmation est assurée uniquement lors de la réception de votre paiement.













L'AQETA CHERCHE DES ENFANTS POUR UN



Marius Banu

SPECTACLE

pour le souper spaghetti septembre 2019

Nous invitons tous les enfants âgés entre 6 et 17 ans qui souhaitent faire parti d'un spectacle de musique et de chant à s'inscrire pour cette activité unique!

M. Marius Banu est un enseignant de musique et musicien depuis 28 ans. Il a organisé des spectacles de chant et de musique dans des écoles de la région. Celui-ci mettra en scène un spectacle lors du souper spaghetti.

Si votre enfant joue d'un instrument de musique ou souhaite chanter pour ce spectacle, veuillez communiquer avec nous par courriel ou par téléphone.

Il est à noter que nous ne fournirons pas les instruments et qu'il y aura de nombreuses répétitions, d'une à deux fois par semaine à compter du début février. Date limite pour s'inscrire : 25 janvier 2019.





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



OLYMPIQUES DE GATINEAU



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.



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 <u>coordoactivitescaga@videotron.ca</u>

Un gros merci à nos partenaires :

Église St-Stephens de Buckingham





Subvention QADA Famille









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

<u>Contribution</u>: **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 <u>coordoactivitescaga@videotron.ca</u>

Un gros merci à nos partenaires :

Église St-Stephens de Buckingham





Subvention QADA Famille









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

<u>Animatrice</u>: Barbara Elliot, assistée de Bérénice Boucher

<u>Contribution</u>: **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 <u>coordoactivitescaga@videotron.ca</u>

Un gros merci à nos partenaires :

Église St-Stephens de Buckingham





Programme QADA Famille





LECTURE DE CONTE À VAL-DES-BOIS

Pour les parents et les enfants de 0 à 5 ans

5 octobre 2018

19 octobre2010

-2 novembre 2010

10 novembre 2018

20 novembre 2018

14 décembre 2018

CONCÉ DES FÊTES

11 janvier 2019

25 janvier 2019

8 février 2019

22 février 2019

8 mars 2019

22 mars 2019

5 avril 2019

19 avril 2019

3 mai 2019

17 mai 2019

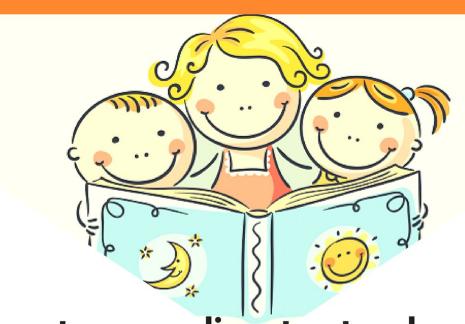
31 mai 2019

De 9 h à 10 h

Gratuit!!

Salle communautraire au 121 Ch, du Pont de Bois, Val-Des-Bois

Lecture de conte à la bibliothèque Manise-Morin pour les parents et les enfants de 0 à 5 ans



Le conte aura lieu toutes les deux semaines de 9 h à 10 h

Mercredi 24 octobre
Mercredi 7 novembre
Mercredi 21 novembre
Mercredi 5 décembre
Mercredi 19 décembre
Mercredi 16 janvier
mercredi 30 janvier
Mercredi 13 février

Mercredi 27 février Mercredi 13 mars Mercredi 27 mars Mercredi 10 avril Mercredi 24 avril Mercredi 8 mai Mercredi 22 mai Mercredi 5 juin





Restaurant Cora 200 boul. Gréber, Gatineau RSVP: cdcrondpoint@videotron.ca