

Infolettre *Rond Point*

Bulletin mensuel de la CDC Rond Point

Novembre 2018 Volume 11



Bonjour à tous,

Il me fait plaisir de vous présenter l'édition Novembre 2018 de notre Infolettre.

La CDC Rond Point aimerait remercier tout les organismes pour leur participation à notre bulletin mensuel.

À ne pas manquer ce mois-ci, notre déjeuner-causerie avec le député fédéral Stéphane Lauzon, le mercredi 14 novembre dès 8h30. La rencontre aura lieu au restaurant Le Vieux Chaudron situé au 85 rue Principale à Saint-André-Avellin.

Merci et bon mois à tous !

Manuel Gendron

Directeur Intérimaire

Sommaire

Services :

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

Ateliers, conférences et rencontres:

- Option Femmes Emploi, "Jongler avec son budget au féminin"
- Option Femmes Emploi, Ateliers informatiques
- APVDC, "Dans un monde qui nous contamine, comment garder bonne mine et santé?"
- APVDC, "Quand la vie m'invite à m'aimer davantage" et "Guérir et grandir"
- APVDC, Calendrier évènementiel
- SOS Contact Al-To, "Légalisation du cannabis"
- Carrefour jeunesse-emploi, salon de l'emploi
- Carrefour jeunesse-emploi, Impact 5
- ACEFO, "Savoir pour moins se faire avoir!"
- AQETA, "L'anxiété: comment la gérer!!"
- AQETA, "Accompagner son enfant dans l'apprentissage de la lecture"
- CR3A, "Légalisation du cannabis"
- CR3A, "Le bonheur, ça se bâtit!"
- CAGA, Groupe de soutien pour les proches aidants d'aînés
- CAGA, "Services et programmes pour personnes aînées"
- CAGA, "Tricote et placote"
- Centre Alpha Papineau, réalisation du mois
- Centre Alpha Papineau, "Lecture de conte à la bibliothèque Manis-Morin"
- AQDR Outaouais, "La rencontre des aînés et des proches aidants"
- Ville de Gatineau, Atelier participatif



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

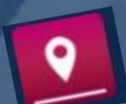
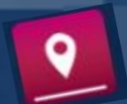
Prix aux organismes non-membres : 25\$/heure

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



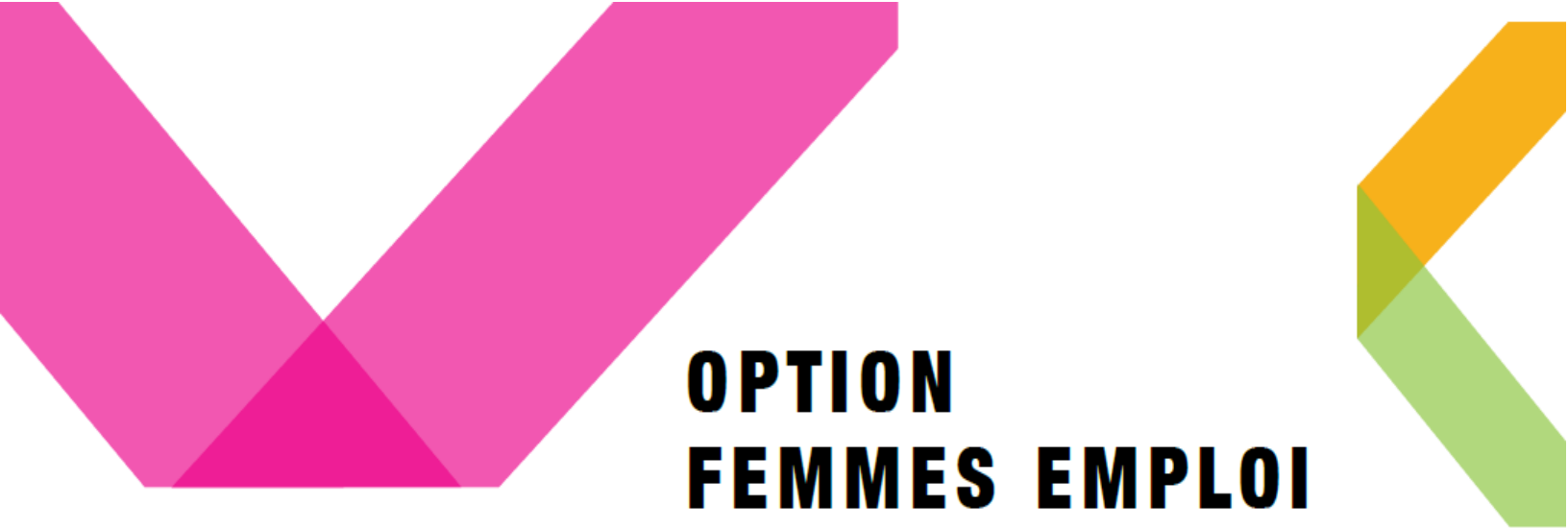
Action
Emploi
Papineau inc.
Depuis 1986

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 :



Le Comité du bassin versant de la rivière du Lièvre (COBALI) est un organisme de bassin versant à but non lucratif qui a pour mission d'assurer la protection, la conservation et la mise en valeur de la ressource en eau de sa zone de gestion ainsi que des habitats qui y sont associés, dans un cadre de développement durable.

Le COBALI est à la recherche d'un(e): **Chargé(e) de projets**

Dans le but de contribuer à la mission de l'organisme et relevant de la direction générale, la personne sera responsable essentiellement de la réalisation d'analyses de vulnérabilité des sources d'alimentation en eau potable des municipalités assujetties. La personne sera également interpellée à répondre aux différents besoins en géomatique et à participer à d'autres projets relevant de la mise en œuvre du Plan directeur de l'eau.

Exigences

- Détenir une formation universitaire en géographie, environnement, aménagement du territoire ou autre domaine lié à l'emploi;
- Avoir une bonne connaissance du concept de gestion intégrée de l'eau par bassin versant;
- Démontrer des aptitudes et des expériences (atout) en gestion de projets;
- Maîtriser les outils informatiques du groupe Office;
- Maîtriser le logiciel de géomatique ArcGIS, ArcGIS Online (atout) et Spatial analyst (atout);
- Avoir une excellente capacité en français (oral et écrit) et être fonctionnel en anglais (atout);
- Posséder d'excellentes aptitudes en rédaction de documents;
- Faire preuve d'autonomie, d'initiative, de rigueur et de dynamisme;
- Avoir une excellente capacité à travailler en équipe;
- Posséder un permis de conduire.

Conditions de travail

Lieu de travail : Mont-Laurier

Contrat jusqu'en mars 2020 avec possibilité de renouvellement

Temps plein à 35 heures par semaine

Salaire à déterminer selon l'expérience et les compétences

Entrée en fonction : janvier 2019

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae, ainsi qu'une lettre de motivation **avant le vendredi 23 novembre 2018** à info@cobali.org ou par la poste au 425, rue du Pont, Mont-Laurier (Québec) J9L 2R6.

Seules les personnes retenues pour l'entrevue seront contactées.



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**



AGENT DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL INTÉGRÉ DU TRANSPORT DE PERSONNES EN OUTAOUAIS RURAL

Offre d'emploi

Vous êtes visionnaire avec un grand sens du leadership, de concertation, de collaboration et vous possédez des aptitudes pour le développement régional et/ou la planification de service de transport? Vous avez un grand sens de l'organisation et de la planification?

Joignez-vous à notre équipe et relevez le défi du poste d'**AGENT DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL INTÉGRÉ DU TRANSPORT DE PERSONNES EN OUTAOUAIS RURAL**.

Le Regroupement des transports adaptés et collectifs ruraux de l'Outaouais (RTACRO) a comme mission d'assurer une cohérence entre les organismes de transport de personne des MRC de la région de l'Outaouais en leur permettant un lieu de concertation afin d'échanger sur la prestation de service et des informations utiles aux organismes de transport de ce territoire.

Dans le cadre du Fonds d'appui au rayonnement des régions (FARR), le RTACRO a obtenu une aide financière du Ministère des Affaires Municipales et de l'Occupation du Territoire (MAMOT), dans le cadre du projet de développement régional intégré du transport en commun.

Transcollines agit à titre de mandataire dans le cadre du projet. Ce dernier, d'une durée de 3 ans, vise à améliorer l'offre de service de transport de personnes sur le territoire des MRC de la région et mieux intégrer l'offre de service entre les MRC et le secteur urbain.

Vous serez appelé à contribuer au développement du transport de personnes en collaboration avec les autorités en place.

Le lieu de travail sera au siège social de Transcollines, situé au 5 Principale Ouest, La Pêche, Québec, J0X 2W0.

Dans le cadre de votre travail, des déplacements sont à prévoir sur l'ensemble du territoire de la région de l'Outaouais.

Nous vous offrons un milieu de travail stimulant, des conditions de travail concurrentielles et une expérience professionnelle valorisante.

Tâches et responsabilités

- Sous l'autorité du directeur général, l'agent appui le responsable de la planification et du développement de Transcollines dans l'élaboration d'une vision régionale du transport de personnes sur le territoire des MRC rurales de la région en cohérence avec le milieu urbain;
- De concert avec le responsable de la planification et du développement de Transcollines, élaborer et rédiger un plan de service, de financement et d'implantation détaillés du transport en commun et les appels d'offres nécessaires selon les règles en vigueur; travailler en étroite collaboration avec le MTMDET, le MAMOT et les comités de suivi et de gestion du projet et la STO;
- Planifier, organiser, coordonner et, au besoin, animer des rencontres avec les conseils municipaux de l'ensemble des municipalités des 4 MRC de l'Outaouais;
- Planifier, organiser, coordonner et animer des consultations publiques;
- Mettre en place un plan de communication (plateforme web, publicité et promotion);
- Travailler en appui au responsable de la planification et du développement de Transcollines dans toutes autres tâches liées à la planification et au développement de l'offre de service régionale intégrée en transport de personnes.

* Le RTACRO et Transcollines souscrivent à l'équité en matière d'emploi.

* Seuls les candidats retenus seront contactés pour une entrevue.

Formation, Réinsertion et Insertion Professionnelle



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.



Jongler avec son budget au féminin - Volet « Finances personnelles »

6 novembre 2018 de 18 h à 20 h

Dans le cadre d'un retour au travail, aux études ou lors du début d'une nouvelle carrière, il est pertinent de revisiter son budget.

- Le nouvel emploi souhaité répondra-t-il à mes besoins financiers?
- Est-ce que j'ai une idée claire de mes vrais besoins?
- Est-ce que je pourrais modifier mes habitudes de consommation pour diminuer mes besoins financiers?

Mesdames, cette conférence créée spécialement pour vous vous apportera trucs et astuces pour mieux répondre à vos besoins à moindre coût et amorcer votre nouvelle vie professionnelle en santé économique.

Inscrivez-vous

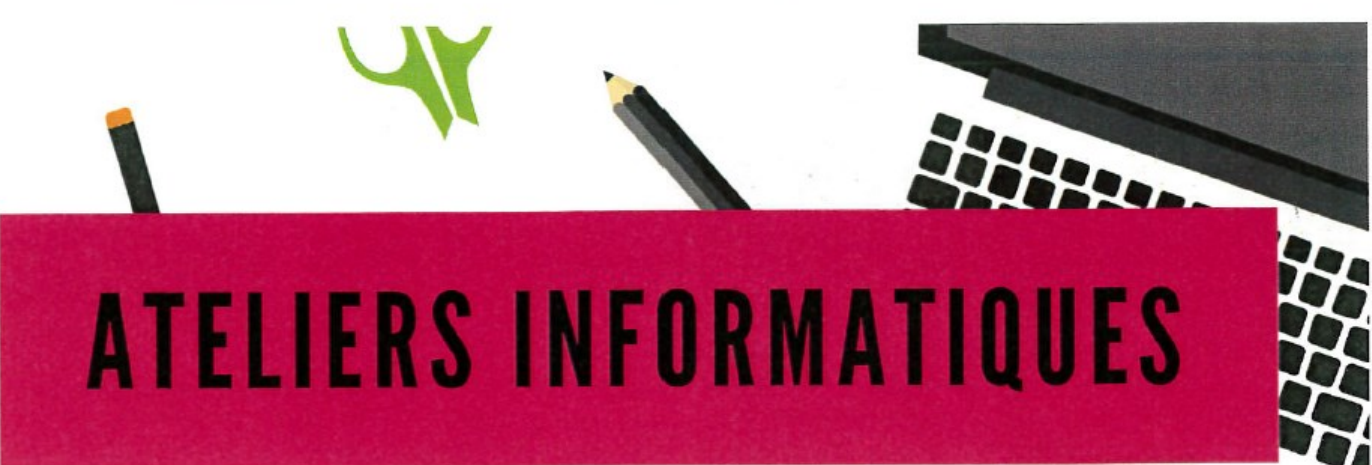
Gratuit pour les membres et les participantes – 25\$ pour les non-membres

Inscriptions à l'avance recommandées

*Pour vous inscrire, veuillez compléter le formulaire en ligne ou passer à la réception

d'Option Femmes Emploi au 365, boulevard Gréber, bureau 203 Gatineau (Québec) J8T 5R3

ou appeler au 819 246-1725



ATELIERS INFORMATIQUES

DE 9 H À 15 H

LE GROUPE DOIT AVOIR UN MINIMUM DE 6 PARTICIPANTES

PROGRAMMATION D'HIVER

EXCEL 1 _____	LUNDI 5 NOVEMBRE
EXCEL 2 _____	JEUDI 8 NOVEMBRE
WORD 1 _____	LUNDI 19 OCTOBRE
WORD 2 _____	JEUDI 22 NOVEMBRE
FACEBOOK _____	LUNDI 26 NOVEMBRE
INTRODUCTION À L'ORDINATEUR _____	LUNDI 3 DÉCEMBRE
LINKEDIN _____	JEUDI 6 DÉCEMBRE
EXCEL 1 _____	LUNDI 10 DÉCEMBRE
EXCEL 2 _____	JEUDI 13 DÉCEMBRE
WORD 1 _____	LUNDI 17 DÉCEMBRE
WORD 2 _____	JEUDI 20 DÉCEMBRE

NOUS OFFRONS ÉGALEMENT LES FORMATIONS OUTLOOK ET POWERPOINT SUR DEMANDE.
INSCRIVEZ VOUS AU 819 246-1725 OU OFE@FEMMESEMPLOI.QC.CA
AYEZ VOTRE COURRIEL ET VOTRE MOT DE PASSE AVEC VOUS POUR POUVOIR VOUS
CONNECTER AU DIFFÉRENTES APPLICATIONS LE CAS ÉCHÉANT

Semaine nationale de sensibilisation à la douleur chronique

Dr Gaétan Brouillard



Conférence

**Dans un monde qui nous contamine,
comment garder bonne mine et santé?**

La solution n'est pas dans les médicaments ou dans des solutions coûteuses de hautes technologies, mais dans la relation patient médecin, dans la gestion du style de vie, dans la prévention et dans la reconnaissance corps-esprit de l'homme conscient.

Un nouveau modèle de santé doit émerger et ce modèle doit être axé sur la santé et l'individu même et non sur la maladie et une pharmacologie coûteuse et souvent sans effet sur la cause de ce mal-a-dit.

Auteur du best-seller La santé repensée, le Dr Gaétan Brouillard a pratiqué au départ comme médecin-urgentologue (1976) puis médecin de famille à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Il a de plus été chargé d'enseignement clinique pendant 35 ans tout en exerçant la médecine en clinique privée. Il possède une expertise dans le traitement de la douleur chronique, de la médecine préventive et la médecine fonctionnelle. Il a aussi acquis des compétences en acupuncture, en naturopathie, en ostéopathie et en hypnothérapie. Dans ses conférences et ses livres, il fait la promotion d'une approche pluridisciplinaire de la santé, axée sur l'individu et non sur la maladie. Il nous parle de cette médecine globale et intégrative où le style de vie et l'environnement ont préséance sur la santé.

Le mercredi 7 novembre 2018,

Accueil 18h00

Début de la conférence 19h00

À la salle récréative de Templeton (ART)

13, rue du Curé-Labelle, Gatineau Québec

Coût membre APVDC : 20 \$

Coût non membre : 30 \$

Billets en vente au 109 -115 boul. Sacré-Cœur, Gatineau

Information:
819-246-4932 | info@apvdc.ca
www.apvdc.ca



Vente de livres sur place



APVDC

ASSOCIATION DES PERSONNES VIVANT AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE

« Ensemble pour un mieux-être »



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	2	3
4	5	6 • Qigong 10-11 • La douleur lombaire...13-14 • Guérir & grandir 18:30-21:30	7 • Relaxation 11-12 • Boîte à surprises 13-15 • Cours de guitare 13-15 • Conférence avec Dr. Gaétan Brouillard 18:30	8 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	9 • Dîner causerie 12-13	10
11	12	13 • Qigong 10-11 • La douleur lombaire...13-14 • Guérir & grandir 18:30-21:30 • Groupe d'entraide 19-21	14 • Relaxation 11-12 • Boîte à surprises 13-15 • Cours de guitare 13-15	15 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	16 • Confection de chocolat de Noël 15-17	17
18	19	20 • Qigong 10-11 • La douleur lombaire...13-14 • Guérir & grandir 18:30-21:30	21 • Relaxation 11-12 • Boîte à surprises 13-15 • Cours de guitare 13-15	22 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	23	24
25	26	27 • Qigong 10-11 • Guérir & grandir 18:30-21:30 • Groupe d'entraide 19-21	28 • Relaxation 11-12 • Boîte à surprises 13-15 • Musique libre 13-15	29 • Yoga 10-11 • Peinture 13:15-15:15	30	



Légalisation du cannabis

Si tout va comme prévu, dans quelques mois, la marijuana sera légale au Canada.

Depuis l'annonce de ce nouveau projet de loi par le gouvernement Trudeau, de nombreuses craintes ont surgi dans la population canadienne.

Nous remarquons que nombreux organismes, intervenants et usagers sont inquiets et ne savent pas trop actuellement, comment se positionner.

Que ce soit concernant la conduite avec les facultés affaiblies par le cannabis, l'âge légal ou les troubles de santé mentale pouvant y être associés, cela a créé et continue de créer de vives inquiétudes.

SOS CONTACT AL-TO inc. offre aux différents organismes et associations une présentation adaptée de sensibilisation tant aux usagers de vos organismes qu'aux intervenants, sur la façon d'aborder le sujet tant chez les jeunes que dans la population en général.

Pour info :

Maurice Hotte, travailleur social

Richard Poirier, technicien en éducation spécialisé

819-281-2570

Salon de l'emploi

Salle communautaire

Chevaliers de Colomb

480, rue des Pins, Gatineau - Buckingham

Mercredi

7 novembre 2018

16 h à 20 h

Gratuit

Ouvert à tous

EMPLOYEURS PRÉSENTS

- Casino & Hilton Lac-Leamy
- CPE Trois Petits Points
- CISSS de l'Outaouais
- Commission scolaire au Coeur-des-Vallées
- Chartwell Cité-Jardin
- Équipements Lourds Papineau Inc.
- Financière Liberté 55
- Forces armées canadienne
- Fortress Cellulose Spécialisé
- HérOutaouais
- HEXO Corp./Hydropoticaire
- Kognitive Marketing
- L'Atelier FSPN
- Lauzon Planchers de bois exclusifs
- Le groupe Maurice
- Re-Source Intégration
- Services Québec
- Société de transport de l'Outaouais (STO)
- Sommet Edelweiss
- Vigi Santé Ltée
- Ville de Gatineau

Une initiative du:

CARREFOUR
jeunesse-emploi
PAPINEAU
Depuis 1996



Action
Emploi
Papineau
Depuis 1986

Information :

819 986-5248

819 983-4135

cjepapineau.qc.ca



En partenariat avec :



IMPACT



ACTIVITÉ DE GROUPE

- Tu es âgé de 18 ans et plus;
- Tu es en recherche d'emploi depuis quelques mois et aimerais avoir de l'aide avec ta recherche?

Joins-toi à **IMPACT 5**, une formule gagnante et dynamique pour dénicher un emploi avec brio!

Prochain groupe : 12 novembre 2018 au 18 janvier 2019

Dépêche-toi à t'inscrire, les places sont limitées !

Pour plus d'information ou t'inscrire, contacte-nous :

819 986-5248 ou 819 983-4135.

Pour te donner un coup de pouce financier dans tes démarches de recherche, ce service te donnera une prime monétaire de participation! Ta demande doit être présentée au Centre Local d'Emploi, afin d'évaluation d'admissibilité à la prime monétaire de participation.

Savoir pour
moins se faire
avoir !

ATELIER «SAVOIR POUR MOINS SE FAIRE AVOIR»

Vous souhaitez être un consommateur averti ?

Voici un atelier sur mesure pour vous !

Avant d'acheter, il est important de connaître quels sont nos droits et d'avoir plusieurs trucs dans notre sac afin de mieux dépenser.

Que dit la Loi sur la protection du consommateur au sujet des retours et remboursements? Que faire si j'obtiens une carte-cadeaux avec une date d'expiration? Est-ce un avantage de prendre la garantie prolongée?

Cet atelier répondra à plusieurs de vos questionnements et développera vos habiletés d'achat tout en démystifiant certains mythes tenaces de l'univers de la consommation.



Adhésion : 5\$ par personne (part sociale, si vous ne l'avez pas déjà)

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!

QUAND

- Mercredi 07 novembre de 13h30 à 15h00

OÙ

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

L'anxiété : comment la gérer!!

Atelier adulte

Le jeudi 29 novembre 2018 À 19 h00



***Centre Jules Desbiens
109 rue Wright salle 205
Gatineau, Qc***

Membre : 11\$ Non membre : 21\$

**Inscription obligatoire 819-777-3126
info.aqetaoutaouais@videotron.ca**

(inscription maximum: 12 adultes)

L'anxiété étant un sentiment éprouvé par tous, on estime tout de même que plus d'un quart de la population éprouvera dans leur vie, des moments d'anxiété élevée. Cet atelier vous informera sur les bases de l'anxiété, ainsi que vous offrir des exercices pratiques et accessibles qui visent à gérer le stress qui nourrit l'anxiété de chacun.

Micheline Renaud



est titulaire d'un baccalauréat en éducation en orthopédagogie de l'université du Québec en Outaouais (UQO). Elle travaille, depuis 2002, pour la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais auprès d'une clientèle présentant divers troubles d'apprentissage et de langage. Travaillant dans le milieu scolaire, elle a pu observer la problématique grandissante de l'anxiété chez les jeunes. Souffrant elle-même d'anxiété, elle s'intéresse aux divers moyens de gestion pouvant aider enfants et adultes vivant avec ce trouble

Note: Il y a 4 stationnements gratuits autour de l'édifice à votre disposition.

Centre Jules Desbiens
109, rue Wright, Gatineau, local 205

Le lundi 5 novembre 19h

Atelier

Accompagner son enfant dans l'apprentissage de la lecture

Cet atelier permettra aux parents d'être mieux outillés afin d'aider leur enfant dans les débuts de l'apprentissage de la lecture soit pour le décodage et la fluidité. Une présentation théorique, pratique et interactive aidera les parents à mieux comprendre les fondements de l'apprentissage de la lecture.

Les orthopédagogues présenteront plusieurs stratégies, activités et jeux pédagogiques pour faciliter cet apprentissage, surtout auprès d'enfants ayant des défis en lecture.

Clientèles cibles :

- Parents d'enfants de la maternelle à la 3^e année
- Parents d'enfants ayant des difficultés de décodage et de fluidité



Valérie Brunet,
Orthopédagogue



Kathryn Béchard-Asselin,
Orthopédagogue

Inscription et paiement obligatoires

Membre et étudiant 11 \$

Non-membre 21 \$

Stationnement

Il est possible d'utiliser les quatre aires de stationnement Jules Desbiens.





MINI ATELIER

La légalisation du cannabis



Le Comité Régional troisième âge Papineau vous invite à une conférence sur la légalisation du cannabis.

***Description de la conférence :** Depuis l'annonce de la légalisation du cannabis, de nombreuses craintes ont surgi parmi la population canadienne. Que ce soit concernant la conduite avec les facultés affaiblies, l'âge légal ou les troubles de santé mentale pouvant y être associés, cela a créé et continue de créer de vives inquiétudes.*

Personne-ressource : Maurice Hotte t.s.

***Date :** 15 novembre à 13h30*

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

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



Le bonheur, ça se bâtit!

Le **Centre d'entraide aux aînés** et le **CR3A** vous invitent à un atelier gratuit pour proches aidants d'aînés ainsi que toute personne intéressée.



Animatrice : Madame Marie Ange Richer

Madame Richer est coordonnatrice du programme de soutien aux proches aidants d'aînés au **Centre d'entraide aux aînés** situé à la Cabane en bois rond à Gatineau. Formatrice, animatrice et professeure depuis plus de 25 ans, elle a aussi été proche aidante pour son cher père.

Être proche aidant amène ses exigences ainsi que ses moments de bonheur! Choisir d'être heureux est une décision que nous pouvons tous prendre. Cette volonté relève fondamentalement de notre attitude face à la vie. C'est à nous d'apprendre comment on peut y arriver. Madame Richer nous guidera dans ce processus fort intéressant!

Quand : lundi 10 décembre 2018
Durée : 13h30 à 15h
Où : CR3A de St-André-Avellin
134 rue Principale
Saint-André-Avellin, Québec

Veuillez réserver tôt, car le nombre de participant(e)s est limité :

Elaine Poulin, 819 983-1565 ou par courriel : cr3a@tlb.sympatico.ca

En partenariat avec :

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
OUTAOUAIS

INFO-AIDANT
1 855 852-7784

LAPPU.ORG



Organisé par le



Nouveau !

Vous voulez prendre soin de vous tout en prenant soin d'une personne âgée ?

Vous aimeriez en discuter avec d'autres personnes ?

Vous voulez vous sentir supporté en brisant votre sentiment d'isolement?

Vous voulez des outils pour aider à gérer votre stress?

Si oui... Participez à notre groupe de soutien pour les proches aidants d'aînés à Thurso!

gratuit

Le mardi aux 2 semaines de 13 h 30 à 15 h 30

**Au Centre communautaire James MacLaren
125, rue Bourget à Thurso – petite salle**

Animatrice : Marie-Claude Longpré

Travailleuse de milieu au Centre Action Générations des Aînés

Information et inscription : Julie Mercier au 819-281-4343 p.102

coordoactivitescaga@videotron.ca



**Merci à la Ville
de Thurso**



Organisée et présentée par le

Matinée-conférence

C'est
GRATUIT !



Services et programmes pour personnes âgées

Le mercredi 28 novembre 2018

Accueil : 9 h 30 Conférence : 10 h à 11 h 30

Au Centre communautaire de Buckingham
181, rue Joseph, Gatineau – salle Éva-Boucher

Conférencière : Lisa Gervais, PPSC intérimaire

Spécialiste de services aux citoyens. Direction des services aux citoyens et des programmes Service Canada – Gouvernement du Canada

L'objectif de cette conférence est de connaître le programme de *Sécurité de la vieillesse* et d'autres programmes et services pouvant répondre à vos besoins.

Service
Canada 



Légère collation offerte



Inscription au plus tard le 27 novembre au 819-281-4343 p.102
ou coordoactivitescaga@videotron.ca – Julie Mercier

Merci à nos subventionneurs :

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

Québec 



Organisme appuyé par
Centraide
Outaouais


Ville de
Gatineau

1983-2018... 35 ans, ça se fête!



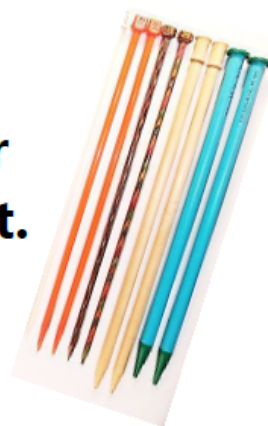
[actiongenerationsaines](https://www.facebook.com/actiongenerationsaines)



Café-rencontre

Tricote & placote

*Formule libre...
Pas d'animation !*



**Pour rencontrer des gens et partager
ses connaissances en tricot ou crochet.**

Fous rires garantis !

Quand : **les mercredis matins de 9 h à 12 h**

Où : **salle d'activités du Centre Action Générations des Aînés**
390, avenue de Buckingham – sous-sol

Contribution : **1,00 \$** / participation. Thé, café et/ou eau inclus.

*Apportez votre projet, ce que vous avez besoin pour le réaliser et placotez avec
d'autres adeptes de ce loisir tout en tricotant ou crochétant votre création.*

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

Un gros merci à nos partenaires habituels :



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

Québec



Organisme appuyé par

Centraide
Outaouais
Nous tous, ici

Centre Alpha Papineau

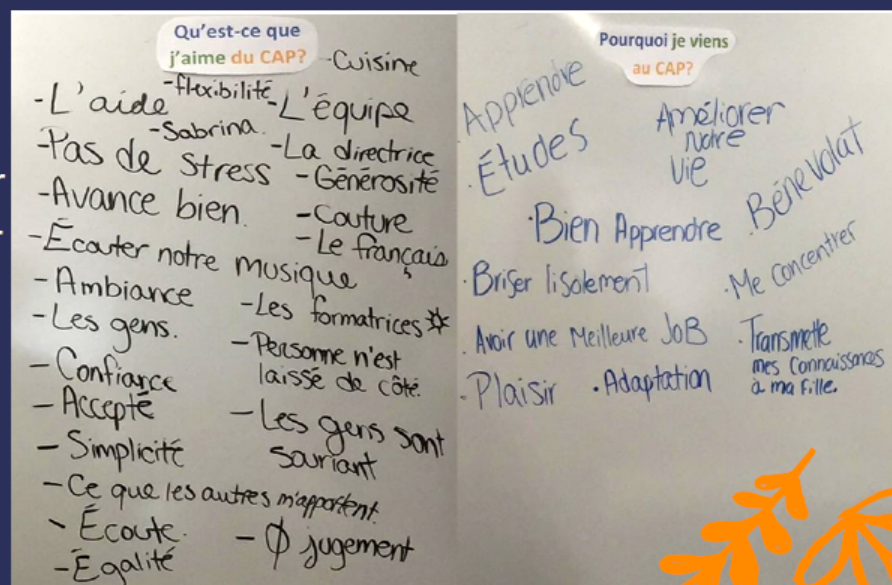
Où tu peux venir terminer ton niveau
primaire lorsque tu as 16 ans et +

Réalisations du mois de septembre



Premièrement, nous avons eu la rentrée. Les apprenants sont revenus plus en forme que jamais. Ils étaient heureux de revenir et nous étions bien contente de les revoir. Quelques nouveaux visages se sont ajoutés au groupe déjà existant. Pour le moment, il y a 20 inscriptions.

Deuxièmement, il y a eu la journée internationale de l'alphabétisation. Un dîner a été servi pour les féliciter de venir au Centre et pour souligner leur courage. De plus, lors d'une activité, nous avons demandé au groupe qu'est-ce qu'ils aiment et pourquoi ils viennent au CAP. Voici leurs réponses.





Troisièmement, il y a eu une sortie aux pommes. Une belle occasion pour échanger avec nos apprenants dans un autre contexte. Cueillir des pommes et parler de recettes possibles à cuisiner à la maison.

Quatrièmement, l'assemblée générale annuelle a eu lieu au CAP. Vingt-six personnes étaient présentes, dont le conseil d'administration, les bénévoles, les apprenants et les employés. Nous sommes très fiers des apprenants qui ont pris leur courage à deux mains et ont lu le rapport des activités.



Finalement, le mois de septembre c'est conclu avec la remise de nos certificats pour les «bons coups» du mois. Ce mois-ci, nous avons remis un certificat à Mathieu et à Benjamin pour leur participation aux différentes tâches.

C'est grandement appréciée. Félicitations à vous deux!

Pour faire une référence au centre, veuillez contacter Marie-Soleil au 819 986-7506.

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

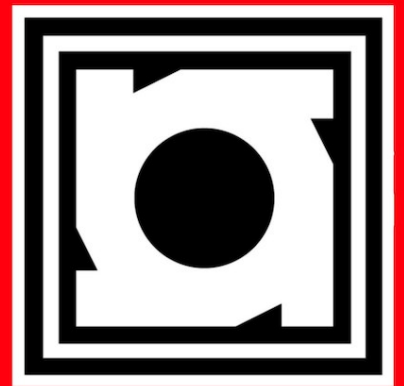
36 Chemin de Montréal E, Gatineau, QC J8M 1E9
Des questions? Appelez Sabrina au 819 986-7506



ENEZ DISCUTER AVEC NOUS LORS DE
NOTRE DÉJEUNER-CAUSERIE MENSUEL!

DÉJEUNER-CAUSERIE: RENCONTRER LE DÉPUTÉ STÉPHANE LAUZON

La CDC Rond Point se déplace dans la
Petite-Nation ce mois-ci!



Nov. 14 | 8:30 am | Restaurant Au vieux chaudron |
85 Rue Principale, Saint-André-Avellin, QC J0V 1W0

Pour plus d'information contactez nous au
(819) 281-2060 ou par courriel au
cdcrondpoint@videotron.ca

LA RENCONTRE

DES AÎNÉS ET DES PROCHES AIDANTS

2e ÉDITION
PRÉSENTÉE PAR



Association Québécoise de défense des droits des
personnes retraitées et préretraitées de l'Outaouais



Les jendis de Sandra

Une pièce présentée avec humour sur les défis de
la proche-aidance, par le **Théâtre Parminou**

Se reconnaître et se retrouver, avant d'en arriver
au bout du rouleau

Aussi, 4 conférences à ne pas manquer

- **Les droits des aînés**
Yvon Riendeau, Gêrontologue Social
- **La légalisation du cannabis**
Maurice Hotte, travailleur social
- **L'aide médicale à mourir au Québec en 2018** Association Québécoise pour le droit de mourir dans la dignité
- **Pourquoi pas des soins de qualité en fin de vie?**
La Maison Mathieu Froment-Savoie

25 Kiosques

Prix de présence

Repas inclus

L'événement s'adresse aux personnes de tous âges
Présentée dans le cadre de la **Semaine nationale des proches aidants 2018**

Le samedi
10 NOVEMBRE
de 9 h à 15 h

Maison du citoyen

25, rue Laurier, Gatineau
Stationnement gratuit

BILLETS 10\$

180 boul. Mont-Bleu bur. 203
819.771.8391 poste 251

En collaboration avec

L'APPUÏ POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
OUTAOUAIS



leDroit



... PARTICIPATION PUBLIQUE

INVITATION – ATELIER PARTICIPATIF NOUVELLE DATE

Vous êtes invités à participer à un atelier participatif sur la **perspective de développement en matière de loisirs, de sports, de plein air et de développement des communautés.**

INFO

Lundi 5 novembre 2018 de 18 h 30 à 21 h

Maison du citoyen, salle Gatineau, située au 25, rue Laurier

Cette activité se veut une occasion pour les citoyens de Gatineau de partager leurs préoccupations, leurs besoins et leurs aspirations en matière de loisirs, de sports et de vie communautaire afin d'alimenter les orientations stratégiques du Service des loisirs, des sports et du développement des communautés.

Plus précisément, la consultation permettra de développer une vision commune et d'entendre l'opinion des citoyens et des organismes concernant :

- L'offre de services;
- Le mode de partenariat;
- Les modes de communication;
- Les stratégies pour faciliter la participation des citoyens.

Les personnes souhaitant participer à cette activité sont invitées à confirmer leur présence par courriel à planification.strategique@gatineau.ca ou par téléphone au 819-243-2345, poste 7149.

