



Corporation de
développement
communautaire
Rond Point

INFO CDC

Bulletin mensuel de la CDC Rond Point

Août 2017, volume 5

Sommaire

- Rencontre de M. Stéphane Lauzon, député d'Argenteuil - La Petite-Nation avec la directrice intérimaire de la CDC Rond Point, Mme Patricia Weber
- Maison d'hébergement pour Elles des Deux Vallées: Cardio danse, pound et zumba
- Association des neurotraumatisés de l'Outaouais: nouveaux services, «La vie après un AVC et calendrier des activités d'août et de septembre
- Carrefour culture ESTacade: renouvellement du partenariat avec la caisse Desjardins du Cœur-des-Vallées
- AQETA: Programmation de septembre à décembre 2017
- Entraide-Deuil: Retrouver son identité
- S.O.S. Contact: services offerts
- Moisson Outaouais: Loto Moisson
- Centre Alpha Papineau : Services offerts
- Option femmes emploi: Bilan de compétences
- Corporation des transports adapté et collectif de Papineau: Qui sont-ils?



Les déjeuners –rencontre de la CDC ayant lieu chaque troisième jeudi matin du mois reprendront à partir du mois de septembre. Un immense merci à tous les organismes y ayant pris part!

Le magasin-partage (retour en classe avec Centraide Outaouais) du Centre Actu-Elle aura lieu les 17 et 18 août au centre communautaire de Buckingham. L'adresse est le 181 Rue Joseph, Gatineau, QC J8L 1G6.

Le Centre Alpha Papineau sera fermé jusqu'au 14 août (pour leurs vacances). Vous pouvez ci-contre prendre connaissance de leur dernière édition de [L'Écho du CAP](#).

Voici le lien pour prendre connaissance du [plan stratégique](#) de la Société de transport de l'Outaouais (STO).

Il y a moyen de se procurer des équipements informatiques à prix moindre! Visitez le site de l'OPEQ à l'adresse suivante pour de plus amples informations: <http://www.opeq.qc.ca/>

L'édition 2016-2017 de notre programme de formation est dorénavant terminée. Notre cahier de formations 2017-2018 est maintenant en route. Merci à tous ceux ayant rempli nos sondages.



Le jeudi 6 juillet dernier, notre directrice intérimaire Patricia Weber a rencontré M. Stéphane Lauzon, député d'Argenteuil-La Petite-Nation, dans le but d'échanger sur les services qu'offre la CDC Rond Point à ses membres.

Mme Weber et M. Lauzon ont abordé le territoire couvert par la CDC Rond Point et les organismes qui se retrouvent dans la circonscription d'Argenteuil-La Petite-Nation.

M. Lauzon qui, dans le passé a siégé sur différents organismes, a autant nos organismes à cœur que nous. Mme Weber a ressenti une grande ouverture ainsi qu'un appui face aux différentes problématiques auxquelles nous faisons face.

CARDIO DANSE, POUND et YOGA

Avec Samantha
de Studio O'Kama forme et santé

DANSONS ENSEMBLE POUR CONTRER LA VIOLENCE CONJUGALE!

Activité de financement au profit de
la Maison d'Hébergement Pour Elles Des Deux Vallées



LE DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2017
9h30 À 11h30

Centre communautaire de Buckingham
181, rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

Billet Adulte: 20\$

Billet Enfant (6ans et +): 10\$

Points de vente

Intersport (Buckingham), Librairie Rose-Marie (Buckingham)
et Signature Mélisa Parenteau

Pour plus d'information ou pour vous procurer des billets
Contactez le 819 986-2525 ou visitez notre site internet:
www.maisondeuxvallees.com

DE NOUVEAUX SERVICES À L'ANO POUR LES PERSONNES NEUROTRAUMATISÉES

L'Association des Neurotraumatisés - Région de l'Outaouais (ANO) est un organisme à but non lucratif, dont la mission consiste à offrir des services adaptés aux personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral (TCC) ou un accident vasculaire cérébral (AVC), ainsi qu'à leur famille et leurs proches.

Les membres eux-mêmes affectés par un traumatisme craniocérébral, et leur famille et leurs proches, bénéficient au même titre de l'ensemble des activités de l'ANO dont les groupes de soutien, les repas-échanges, les sorties de plein air, les ateliers de créativité et de développement de soi, et les rencontres individuelles avec nos intervenants pour l'accompagnement dans l'obtention de services divers (psychosociaux, juridiques, communautaires ou autres).

Par ses activités et ses services, l'ANO vise à briser l'isolement, améliorer la qualité de vie, et favoriser la confiance, le maintien des acquis et le développement des habiletés. À nos programmes traditionnels, depuis 25 ans, se sont ajoutés plus récemment de nouveaux domaines d'intervention en intégration résidentielle et socioprofessionnelle.

Nos services en intégration résidentielle incluent l'accompagnement concernant diverses formes de répit, dont certaines sont disponibles à travers l'ANO, et toute démarche, besoin ou adaptation en lien avec l'autonomie en logement. Des activités visent le développement des habiletés nécessaires à l'acquisition ou au maintien d'un logement. Des séjours de fin de semaine sont organisés pour le renforcement des capacités d'autonomie et de vie en groupe, ainsi que des jumelages personnalisés entre des membres de l'ANO et des personnes bénévoles partageant des intérêts communs. L'ANO offre également, en partenariat avec la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, un programme intitulé : « La vie après un AVC ».

En intégration socioprofessionnelle, l'ANO favorise l'implication personnelle, professionnelle et citoyenne en offrant aux personnes neurotraumatisées des occasions de travail bénévole, au sein de l'Association et d'autres organismes communautaires. Les membres peuvent ainsi exercer et développer leurs habiletés, plus spécifiquement en lien avec le marché du travail. Selon le cas, les membres bénéficient d'un accompagnement dans leurs démarches de préparation à l'emploi et de recherche d'emploi.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec nous au (819) 770-8804 ou visiter notre site Internet au www.ano.ca.



COMMUNIQUÉ

« LA VIE APRÈS UN AVC », un programme offert à l'ANO

Gatineau, le 11 juillet 2017 – L'Association des Neurotraumatisés - Région de l'Outaouais (ANO) offrira aux personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral (AVC), ainsi qu'à leur famille et leurs proches, le programme « LA VIE APRÈS UN AVC ».

Il s'agit d'un guide favorisant la compréhension de l'AVC et de ses conséquences, et permettant le développement de stratégies pour profiter pleinement de la vie. Ce programme a été conçu par la *Fondation des maladies du cœur et de l'AVC* à partir du témoignage, entre autres, de personnes aux prises avec les séquelles d'un AVC et de leurs partenaires de soins. Les professionnels de la santé ont également contribué au programme leur expertise et leur compassion.

A travers une série d'ateliers, les participants explorent, au fil de quelques semaines, divers thèmes d'intérêt pour favoriser le rétablissement. Des conseils sont offerts pour faciliter la vie au quotidien, qu'il s'agisse de la préparation des repas ou des activités de loisir. Il y est aussi question du retour au travail et de la gestion des affaires personnelles.

C'est également l'occasion d'échanger, de découvrir des intérêts communs et de développer son réseau.

LIEU ET DATES : Le mercredi matin de 9 h 30 à 11 h 30, à partir du 30 août, au 115, boul. Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec).

POUR S'INSCRIRE : Appelez Daniel au (819) 770-8804 poste 221. Les frais d'inscription sont de 25 \$ pour une personne ayant subi un AVC et de 15 \$ pour un accompagnateur ou un proche.

A propos de l'ANO

L'ANO est un organisme à but non lucratif, dont la mission consiste à offrir, depuis 25 ans, des services adaptés aux personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral (TCC) ou un accident vasculaire cérébral (AVC), ainsi qu'à leur famille et leurs proches. À nos programmes d'activités et de soutien, se sont ajoutés plus récemment de nouveaux domaines d'intervention en intégration résidentielle et socioprofessionnelle.

Pour de plus amples renseignements, visitez notre site Internet au www.ano.ca ou bien appelez-nous.

- 30 -

SOURCE :

Colette Paré
Directrice générale
Association des Neurotraumatisés –
Région de l'Outaouais (ANO)
Téléphone : (819) 770-8804



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Août 2017

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 10h à 16h
Des jeux libres et une table de billard sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 1 pour connaître la programmation)

www.facebook.com/ano.ca

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>* Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p> <p>MERCI À L'AVANCE!</p>	<p>1</p> <p>12h30 à 15h: Mosaïculture au Parc Jacques-Cartier (Modifié en cas de pluie : ANO-Ciné)</p>	<p>2</p> <p>10h à 12h: Yoga extérieur au Parc Moussette</p> <p>13h à 15h: Atelier Santé globale (nouveau) </p>	<p>3</p> <p>9h à 16h30: Sortie au parc aquatique Calypso (rabais de groupe \$ / ON APORTE SON LUNCH OU CANTINE \$)</p>	<p>4</p> <p>9h à 12h: Cueillette de petits fruits (\$) (Ferme Patry)</p> <p>P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>7</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> <p>13h à 15h: Myriam au Jardin</p>	<p>8</p> <p>12h30 à 15h: Tournoi de « washer » (Modifié en cas de pluie : mandala)</p>	<p>9</p> <p>11h30 à 14h: Zumba à la Place de la Cité (Modifié en cas de pluie : Jeu de Washer)</p>	<p>10</p> <p>9h à 12h: Planification la cuisine Collective (\$)</p>	<p>11</p> <p>10h à 12h: Brunch jeunesse (\$)</p> <p>P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>14</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> <p>13h à 15h: Stéphanie au Jardin</p>	<p>15</p> <p>13h à 15h: Mini putt (\$) (Modifié en cas de pluie : humour)</p>	<p>16</p> <p>11h à 15h: Plage à la Marina d'Aylmer (\$) (Modifié en cas de pluie : Kareoke)</p>	<p>17</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$)</p>	<p>18</p> <p>10h à 12h: Atelier Tricot</p> <p>P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>21</p> <p>10h à 12h: ANO Vie Active</p> <p>13h à 15h: Josée au Jardin</p>	<p>22</p> <p>Rencontre de planification d'équipe</p>	<p>23</p> <p>10h à 15h30: Sortie aux Chutes de Plaisance avec le Groupe de la Petite-Nation (rabais de groupe \$ / PIQUE-NIQUE INCLUS)</p>	<p>24</p> <p>13h à 15h: Atelier mémoire</p>	<p>25</p> <p>9h30 à 12h: ANO Coco (\$) (Resto La Station)</p> <p>P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>28</p> <p>10h à 12h: ANO Vie Active</p> <p>13h à 15h: Josée au Jardin</p>	<p>29</p> <p>11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$)</p>	<p>30</p> <p>9h 30 à 11h30: la vie après un AVC (groupe fermé)</p> <p>13h à 15h: Atelier Santé globale (nouveau)</p> <p>13h00 à 15h: Bénévolat à la SPCA</p>	<p>31</p> <p>10h à 12h: Pétanque</p>	<p>* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement et le transport.</p>



Août 2017

Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toute nos activités.

Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.

* Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	12h30 à 15h	Mosaïculture	Venez admirer les magnifiques sculptures au parc Jacques-Cartier.	Départ de l'ANO	Gratuit
2	10h à 12h	Yoga au parc Moussette	Améliorez votre condition physique et psychologique avec le yoga en plein air.	Départ de l'ANO	Gratuit
3	9h à 16h30	Calypso	Venez vous rafraîchir dans l'un des plus grands parcs aquatiques du Canada !	Départ de l'ANO	Membre: 30 \$ Non membre: 40 \$
4	9h à 12h	Cueillette de petits fruits	Venez ramasser (et DÉGUSTER) des petits fruits !	Départ de l'ANO	À vos frais
7-14	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez prendre un café et discuter entre amis.	ANO	gratuit
8	12h30 à 15h	Tournoi de Washer	Compétition amicale!!! Venez rire avec nous !	ANO	Gratuit
9	11h30 à 14h	Zumba	Venez bouger au rythme de la musique du monde...plaisir garanti ! ! Apportez votre bouteille d'eau.	Départ de l'ANO	Gratuit
10	9h à 12h	Planification Cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective.	ANO	Gratuit
11	10h à 12h	Brunch jeunesse	Venez vivre l'expérience de la détente absolue au Spa en pleine forêt ! Apportez maillot de bain, sandales et bouteille d'eau. Prévoyez des \$ pour dîner sur place. Places limitées, veuillez réserver avant mardi le 9 mai.	ANO	4 \$
15	13h à 15h	Mini putt	Venez vous divertir et peut-être même prendre un délice glacé !	Départ de l'ANO	Gratuit
16	11h à 15h	Plage de la marina d'Aylmer	Venez profiter de la saison estivale à la plage. Arrêt à la boulangerie des deux frères.	Départ de l'ANO	(\$)
17	9h à 14h	Préparation Cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos p'tits plats !	ANO	Coûts divisés entre membres
18	10h à 12h	Atelier tricot	Vous souhaitez apprendre à tricoter ? Venez prendre un café et discuter en bonne compagnie !	ANO	Gratuit
21-28	10h à 12h	ANO Vie active	Programme d'exercices physiques adapté à tous. Venez vous dégourdir avec nous au rythme de la musique !	ANO	Gratuit
22		Planification d'équipe	L'équipe de travail se rencontre pour planifier des divers éléments pour l'année à venir.	ANO	N/A
23	10h à 15h30	Chutes de Plaisance	Venez déguster un excellent pique-nique auprès des chutes de Plaisance.	ANO	Membre: 15 \$ Non-membre : 25 \$
24	13h à 15h	Atelier mémoire	Venez relever le défi des ateliers Mémoire... rires garantis !	ANO	Gratuit
25	9h30 à 12h	ANO Coco	Déjeuner au restaurant le ST-Elói, à Gatineau: 100, rue Atawe.	Départ de l'ANO	À vos frais
29	11h à 15h	Groupe jeunesse	Venez dîner et participer à une activité en bonne compagnie.	ANO	Rabais de 3 \$.
30	9h30 à 12h	La Vie après un AVC	Atelier visant à transmettre de l'information sur la vie suite à un AVC. Moyens de prévention etc...).	ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Bénévolat SPCA	Venez vous impliquer dans les organismes de votre région !	ANO	Gratuit
31	10h à 12h	Pétanque	Venez participer à une partie de pétanque. Le plaisir est au rendez-vous!	ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Estrie

Septembre 2017

Heures d'ouverture : lundi au jeudi 10h à 16h, les vendredis 9h à 12h
Des jeux libres et une table de billard sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5
Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca
 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement et surtout le transport.	* Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCRI À L'AVANCE!			1 9h à 12h: Planification cuisine collective (\$) (groupe A) P.M. Fermé Horaire d'été
4 Fermé Fête du travail	5 13h à 15h: Quilles (\$)	6 10h à 12h: Comité jardin 13h15 à 14h45: Zoothérapie	7 10h45 à 14h00: Diner Échanges (\$) (Resto St-Hubert du secteur Gatineau)	8 9h à 14h: Préparation cuisine collective (\$) (groupe A)
11 10h à 12h: Comité des activités 13h à 15h: ANO peinture	12 13h à 15h: Atelier ongle	13 12h30 à 15h00: Bénévolat à la SPCA	14 9h à 14h: Sortie / Cueillette de pommes au Verger Croque Pommes (ON APORTE SON LUNCH)	15 13h à 15h: Atelier Tricot 15h30 à 18h30: Souper jeunesse (\$)
18 10h à 12h: P'tit café du lundi 13h à 15h: ANO peinture	19 13h30 à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)	20 10h à 12h: Comité jardin 13h à 15h: Yoga	21 9h à 12h: Planification cuisine collective (\$) (groupe B) 13h30 à 15h: Yoga du rire	22 9h à 14h: Préparation cuisine collective (\$) (groupe B)
25 10h à 12h: ANO Vie Active 13h à 15h: ANO peinture	26 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$)	27 9h à 15h: Sortie au Parc Oméga avec le Groupe de la Petite-Nation (rabais de groupe \$ / ON APORTE SON LUNCH)	28 10h à 12h: Atelier Mémoire	29 10h à 12h : Confection de bijoux



Septembre 2017

Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.

* Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	9h à 12h	Planification Cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (Groupe A).	ANO	Gratuit
4			FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL		
5	13h à 15h	Quilles	Venez vous dégourdir et vous amuser entre amis !	ANO	4 \$
6-13-20-27	9h30 à 11h30	La Vie après un AVC	Atelier portant sur différents aspects de la vie à la suite d'un AVC.	ANO	Gratuit
6-20	10h à 12h:	Comité jardin	Venez vous impliquer au jardin communautaire Reboul.	ANO	Gratuit
6	13h 15 à 14h 45	Zoothérapie	Venez socialiser avec vos amis à quatre pattes!	ANO	gratuit
7	10h45 à 14h	Diner Échanges	Dégustez un bon repas avec vos amis de l'ANO. Nous irons au St-Hubert: 357, boul. Maloney ouest, Gatineau. Le départ de l'ANO est prévu à 10h45 et l'arrivée au restaurant à 11h.	ANO	À vos frais
8	9h à 14h	Préparation Cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos p'tits plats ! (Groupe A)	ANO	Coûts divisés entre membres
11-18-25	13h à 15h	ANO Peinture	Venez découvrir la peinture avec Madame Nicole Bureau.	ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Atelier ongle	Prenez le temps de vous dorloter tout en prenant un café !	ANO	Gratuit
13	12h30 à 15h	Bénévolat SPCA	Venez vous impliquer dans les organismes de votre région !	Départ de l'ANO	Gratuit
14	9h à 14h	Cueillette de pommes	Venez ramasser et déguster de délicieuses pommes de la région.	Départ de l'ANO	À vos frais
18	10h à 12h	Ptit café du lundi	Venez discuter en prenant un bon café	Départ de l'ANO	Gratuit
19	13h30 à 15h	Groupe soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, groupe fermé.	ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Yoga	Améliorez votre condition physique et psychologique avec le yoga en plein air.	Départ de l'ANO	Gratuit
21	9h à 12h	Planification Cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective. (Groupe B)	ANO	Coûts divisés entre membres
21	13h à 15h	Yoga du rire	Venez rire et ressentir les bienfaits de cette pratique !	Local de l'ANO	Gratuit
22	9h à 14h	Préparation Cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats ! (Groupe B)	ANO	Coûts divisés entre membres
25	10h à 12h	ANO Vie active	Programme d'exercices physiques adapté à tous. Venez vous dégourdir avec nous au rythme de la musique .	ANO	Gratuit
26	11h à 15h	Groupe jeunesse	Venez dîner et participer à une activité en bonne compagnie.	Départ de l'ANO	Rabais de 3 \$
27	9h à 15h	Parc Oméga	Venez rencontrer les amis les animaux. Apportez votre dîner! Rabais de groupe à partir de 15 personnes.	ANO	Membre : 28 \$ non membre : 40 \$ (prix avant rabais)
28	10h à 12h	Atelier mémoire	Venez relever le défi des ateliers Mémoire... rires garantis !	ANO	Gratuit
29	10h à 12h	Confection de bijoux	Venez développer vos talents créatifs !	ANO	Gratuit

Communiqué
Pour diffusion immédiate

Une marque de confiance à la vie culturelle d'ici

Le Carrefour culturel ESTacade renouvelle son partenariat avec la **Caisse Desjardins du Cœur-des-vallées**

Gatineau, le 27 juin 2017—Le Carrefour culturel ESTacade est fier d'annoncer que la Caisse Desjardins du Cœur-des-vallées renouvelle son entente partenariale pour l'épanouissement culturel de notre région.

Pour Monsieur Philippe Harkins, directeur général de la Caisse Desjardins du Cœur-des-vallées, l'appui au Carrefour culturel ESTacade s'explique par diverses bonnes raisons : il nous fait plaisir de soutenir le développement culturel de notre milieu. L'ESTacade a des valeurs similaires à notre coopération et rassemble tous les groupes culturels de la communauté. En offrant notre soutien financier au Carrefour culturel, la Caisse donne les moyens pour qu'un lieu de diffusion soit présent sur le territoire. Elle coopère pour rendre une salle de spectacle disponible aux artistes d'ici et d'ailleurs. »

Pour Monsieur Mathieu Daoust, président de l'ESTacade, cet appui est important : « La Salle Desjardins rayonne maintenant au sein de toute sa communauté. Nous sommes fiers de mettre en évidence les réussites culturelles scolaires, communautaires et professionnelles au même endroit. Au nom de tous les artistes qui bénéficient de cette salle, merci à la Caisse pour cette confiance renouvelée. »

Une visibilité majeure pour la Caisse Desjardins du Cœur-des-vallées

Bien qu'ils existent plusieurs Salle Desjardins au Québec, le moteur de recherche *Google* présente le www.SalleDesjardins.ca comme premier choix en tête de liste pour toute la province. Preuve que la Salle Desjardins du Cœur-des-vallées rayonne partout au Québec.

Rappelons que le Carrefour culturel ESTacade est la corporation qui est responsable, au nom de la communauté, de la Ville de Gatineau et de la Municipalité de L'Ange-Gardien, d'offrir une programmation culturelle pour le territoire de la Basse-Lièvre et des environs. Cette corporation compte plus de 60 000 présences annuelles à ses activités. L'ESTacade a pour partenaire majeur Énergie renouvelable Brookfield, la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées, L'Ange-Gardien, La Ville de Gatineau, Buckingham Chrysler et, pour une autre année, la Caisse Desjardins du Cœur-des-vallées.

- 30 -

Source et renseignements :
Hugo Parisien
Directeur général et artistique
Carrefour culturel ESTacade
hparisien@ccestacade.com
819 921-8878





Desjardins



Desjardins
Caisse du Cœur-des-vallées

AU CŒUR DE SA COMMUNAUTÉ

PAYEZ À
L'ORDRE DE

Carrefour culturel ESTacade

10 000.00 \$

Dix mille

00/100 DOLLARS

Salle Desjardins



LISTE DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2017

AQETA Outaouais
819-777-3126
info@agetaoutaouais.qc.ca
www.agetaoutaouais.qc.ca

Date/jour	Activités	Titre	Personnes ressources	Coût
Septembre				
Mardi 12 sept	Atelier	TDAH Adulte	Véronique Pépin Orthopédagogue	Membre: 11\$ Non membre: 21\$
Samedi 16 sept		Apprenti-chef	AQETA	Membre seulement Gratuit (10 à 14 ans)
Mardi 19 sept	Atelier	TDAH Adulte	Véronique Pépin Orthopédagogue	Membre: 11\$ Non membre: 21\$
Mercredi 20 - 27 sept et 4 - 11 oct	Formation: 4 soirs	Soirée d'information TDAH	Martine Caouette, Intervenante Julie Latrémouille-Labrosse Psychologue	Membre et étudiant: 6\$ Non membre: 11\$ (pour les 4 soirs)
Mardi 26 sept	Atelier	TDAH adulte	Véronique Pépin Orthopédagogue	Membre: 11\$ Non membre: 21\$
Vendredi 29 sept	Autofinancement	Souper spaghetti	AQETA	Enfants 5 à 10 ans 6\$ Adultes: 11\$
Octobre				
Samedi 14 oct, 3 groupes 9h00, 10h30, 12h30	Atelier Parent/Enfant durée 1 heure	Structure de la phrase	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 29\$ Non membre: 36\$
Samedi 28 oct, 3 groupes 9h00, 10h30, 12h30	Atelier Parent/Enfant durée 1 heure	Le nom	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 29\$ Non membre: 36\$
Jeudi 12 oct	Atelier	Conscience phonologique	Kathryn Béchard-Asselin et Valérie Brunet, Orthopédagogues	Membre: 11\$ Non membre: 21\$
Mercredi 18 oct	Atelier	"Tout le monde en parle... de dyspraxie?"	Maryse Dionne, Ergothérapeute Yvon Blais, Orthophoniste	Membre: 11\$ Non membre: 21\$
Samedi 21 oct	Colloque	Sujet: TDAH	5 personnes ressources profession- nelles, 2 conférenciers: Martin Lajeunesse Martin Larocque	Membre et étudiant: 16\$ Non membre: 26\$ Après 6 octobre: 5\$ de plus



LISTE DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2017

AQETA Outaouais
819-777-3126
info@agetaoutaouais.qc.ca
www.agetaoutaouais.qc.ca

Octobre				
Mercredi 25 oct	Café Rencontre	Vivre avec un TDAH en tant qu'adulte	Martine Caouette, Intervenante	Membre: 6\$ Non membre: 11\$
Novembre				
Jeudi 2 novembre	Conférence	Pour que l'avenir ne lui échappe pas	Johanne Magloire, Agente De la commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse	Membre: 16\$ Non membre: 26\$
Samedi 4 nov, 3 groupes 9h00, 10h30, 12h30	Atelier Parent/Enfant durée 1 heure	Le déterminant et l'adjectif	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 29\$ Non membre: 36\$
Samedi 11 nov, 3 groupes 9h00, 10h30, 12h30	Atelier Parent/Enfant durée 1 heure	Le verbe	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 29\$ Non membre: 36\$
Mercredi 8-15-22-29 nov	Formation: 4 soirs	Soirée d'information TDAH	Martine Caouette, Intervenante Marie-Josée Fontaine, Travailleuse sociale	Membre et étudiant: 6\$ Non membre: 11\$ (pour les 4 soirs)
Samedi 18 nov 3 groupes 9h00, 10h30, 12h30	Atelier Parent/Enfant durée 1 heure	Méthode d'autocorrection (partie1)	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 29\$ Non membre: 36\$
Jeudi 23 nov	Atelier	Apprenons les maths en jouant	Kathryn Béchard-Asselin et Valérie Brunet, orthopédagogues	Membre: 11\$ Non membre: 21\$
Samedi 25 nov 3 groupes 9h00, 10h30, 12h30	Atelier Parent/Enfant durée 1 heure	Méthode d'autocorrection (partie2)	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 29\$ Non membre: 36\$
Décembre				
Samedi 2 déc 3 groupes 9h00, 10h30, 12h30	Atelier Parent/Enfant durée 1 heure	Faire un plan	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 29\$ Non membre: 36\$
Mercredi 6 décembre	Atelier	Démystifier le plan d'inter- vention	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 11\$ Non membre: 21\$
Samedi 9 déc 3 groupes 9h00, 10h30, 12h30	Atelier Parent/Enfant durée 1 heure	Activité d'écriture	Julie Legris, Enseignante- orthopédagogue	Membre: 29\$ Non membre: 36\$
Vendredi 22 décembre 20h00	Tirage coupon rabais 1er prix: 300\$ 2ème prix: 200\$ 3ème prix: 100\$	Autofinancement AQETA	IGA Famille Charles boul. Gréber Gatineau	Billets: 1 Billet: 99¢ 6 billets: 5\$



**Entraide-Deuil
de l'Outaouais**

Cet automne!

Retrouver son identité

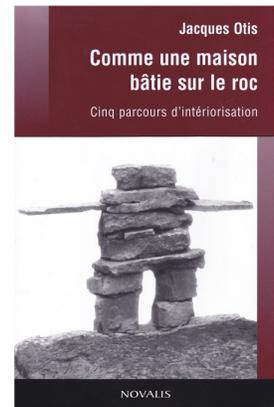
*Programme de 5 parcours d'intériorisation
sur un vendredi soir et 5 samedis*

- * Regard sur mon identité (29 en soirée et 30 septembre)*
- * Regard sur mes valeurs (14 octobre)*
- * Regard sur mon affectivité (28 octobre)*
- * Regard sur mon estime personnelle (11 novembre)*
- * Regard sur mes relations avec les autres (25 novembre)*

***Vous devez être disponible pour TOUTES ces dates
250 \$/personne comprenant les ateliers,
5 dîners, les collations aux pauses
et le matériel didactique
(nombre de places limitées)***

Inscription au 819-770-4814

*Basé sur le livre de Jacques Otis
« Comme une maison bâtie sur le roc »
(avec autorisation)*





Depuis plus de 20 ans, **S.O.S. Contact Al-To inc.** qui est un organisme communautaire situé à Gatineau dans le secteur Buckingham, offre aux jeunes et aux familles des services de prévention et d'aide en regard de la consommation des drogues, de l'alcool et du jeu.

Nous offrons des services confidentiels aux jeunes, aux familles et aux autres adultes vivant une difficulté personnelle ou familiale liée à la dépendance:

- **Service d'accueil téléphonique**
- **Rencontres individuelles**
- **Un intervenante 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.

Pour renseignements : 819 281-2570

PRÉOCCUPÉ par votre consommation de drogue/d'alcool ou celle de votre ado?

3 jeunes sur 4 auront essayé la drogue à l'âge de 18 ans.
Environ 5 % en développeront une dépendance.

CONSULTATIONS CONFIDENTIELLES ET GRATUITES - 819 281-2570



S.O.S. Contact Al-To est un organisme communautaire jeunesse/famille de prévention et d'éducation en dépendance. Nous visons la **responsabilisation par la réduction des risques** et nous rappelons que seule la non-consommation permet de les éviter.



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

Québec 



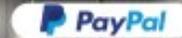
Loto MOISSON

Combattre la faim
et nourrir l'espoir

Seulement
20\$ par billet
En vente chez

L'ENTREPÔT
ROMA

Ou sur
MoissonOutaouais.com



36 LOTS
À GAGNER

70 259 \$
en prix



Tirage
13 septembre 2017

NOUVEAU

Plus de **40\$** en coupons-rabais



- | | |
|---------|--|
| 1 à 4 | 4 lots Expérience Nordik - 4 accès à l'Expérience thermique et 2 traitements Källa (valeur: 381,72 \$) |
| 5 | 6 Soir de spectacle : Souper gastronomique au Baccara et spectacle au choix au Théâtre du Casino Lac-Leamy (valeur: 402,41\$) |
| 6 | 1 Tablette électronique Galaxy 9 po et son étui (valeur: 405,18 \$) |
| 7 à 10 | 4 lots Forfait Amélioration Santé de 4 mois, chez Santé Universelle (valeur: 426,56 \$) |
| 11 | Une paire de billet Club Seat - Fury FC d'Ottawa - match du 1 ^{er} octobre 2017 (valeur: 452,00 \$) |
| 12 | Une paire de billet Club Seat - Rouge&Noir d'Ottawa - match du 27 octobre 2017 (valeur: 452,00 \$) |
| 13 | Certificats-cadeau à la Lunetterie F. Tohmé (valeur: 574,88 \$) |
| 14 | Forfait VIP boîte de nuit : Mezzanine pour 14 personnes à la boîte de nuit Aléa du Casino Lac-Leamy (valeur: 643,86 \$) |
| 15 | Forfait Héli-Tremblant : Vol en hélicoptère, souper au Casino Mont-Tremblant et 1 nuitée pour 2 (valeur: 747,34 \$) |
| 16 à 17 | 2 lots Expérience Nordik Suprême - 6 accès à l'Expérience thermique, 2 traitements Källa et 2 massages (valeur: 779,53 \$) |
| 18 à 20 | 3 lots d'une paire de Forfaits Amélioration Santé de 4 mois, chez Santé Universelle (valeur: 853,11 \$) |
| 21 à 26 | 6 lots de 1 certificat cadeau : Panier d'épicerie de rêve chez l'un des 6 IGA et IGA Extra participants (valeur: 1000,00 \$) |
| 27 | Escapade familiale de 2 nuitées à la poudrière Kenauk Nature avec entrée au Parc Oméga (valeur: 1093,00 \$) |
| 28 | Forfait Escapade : 2 nuitées dans une suite au Hilton Lac-Leamy, repas au Banco et à l'Arôme (valeur: 1167,00 \$) |
| 29 à 30 | 2 lots Expérience Nordik Ultime - 12 accès à l'Expérience thermique, 4 traitements Källa et 2 massages (valeur: 1306,12 \$) |
| 31 | Forfait Gourmand : Certificats cadeaux chez : Les Fougères, L'Arôme, Solf Bar à vin, Allegro Ristorante, L'Académie, Houston Avenue Bar et Grill, Le Quai St-Raymond, Le Steak frites St-Paul, L'Orée du Bois (valeur: 1541,45 \$) |
| 32 | Certificat-cadeau pour un Matelas de rêve de chez Matelas Lapensée (valeur: 1724,63 \$) |
| 33 | Placement épargne (REER ou CELI) de 3000 \$ du Groupe Financier ProSphère (valeur: 3000,00 \$) |
| 34 | Forfait Royal : 1 Nuitée Suite royale du Hilton Lac-Leamy, 2 repas aux restaurants Baccara et L'Arôme (valeur: 3863,16 \$) |
| 35 | SPA portatif 4-saisons Urbania Premium 110V de chez Club Piscine Super Fitness (valeur: 5287,00 \$) |
| 36 | La voiture de vos rêves ! Une Subaru Crosstrek automatique 2017, de chez Otto's Subaru (valeur: 32 941,20 \$) (incluant taxes, préparation et installation) |



9500 billets imprimés numérotés de 1 à 9500. Les prix doivent être réclamés à : Moisson Outaouais, 37 rue Bombardier, Gatineau J8R 0G4, dans un délai de 44 jours à compter de la date du tirage. Le tirage se fait au bénéfice de Moisson Outaouais, organisme de bienfaisance, sous la supervision de la firme comptable professionnelle agréée Godin, Lacroix, LaFortune Inc. Tous les détails et règlements sont disponibles au www.MoissonOutaouais.com | No de licence RACJ : #424846-1

Centre Alpha Papineau

Alphabétisation

et formation de base aux adultes

Pas facile de se trouver
un travail quand on n'a
ni diplôme ni expérience.
Grâce à la formation aux

**MÉTIERS
SEMI-SPECIALISÉS**

offerte au CAP,

c'est possible !

Appelez-nous pour plus de détails.

390 avenue de Buckingham

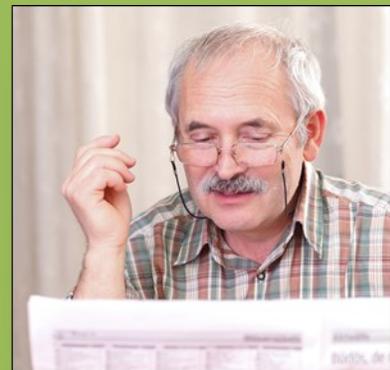
819-986-7506

www.centrealphapapineau.org

Vous connaissez une personne
âgée de **55 ans et plus** qui éprou-
ve des difficultés en lecture, en
écriture ou qui aimerait rafraîchir
ses connaissances en français ou
en mathématique ?

Nous sommes activement à la re-
cherche de personnes rencontrant
ces critères afin de former un
groupe où socialisation et ap-
prentissages se côtoieront.

Pourquoi les Centre Alpha
Papineau ? Parce qu'il n'y a pas
d'âge pour apprendre !



L'ALPHABETISATION FAMILIALE...

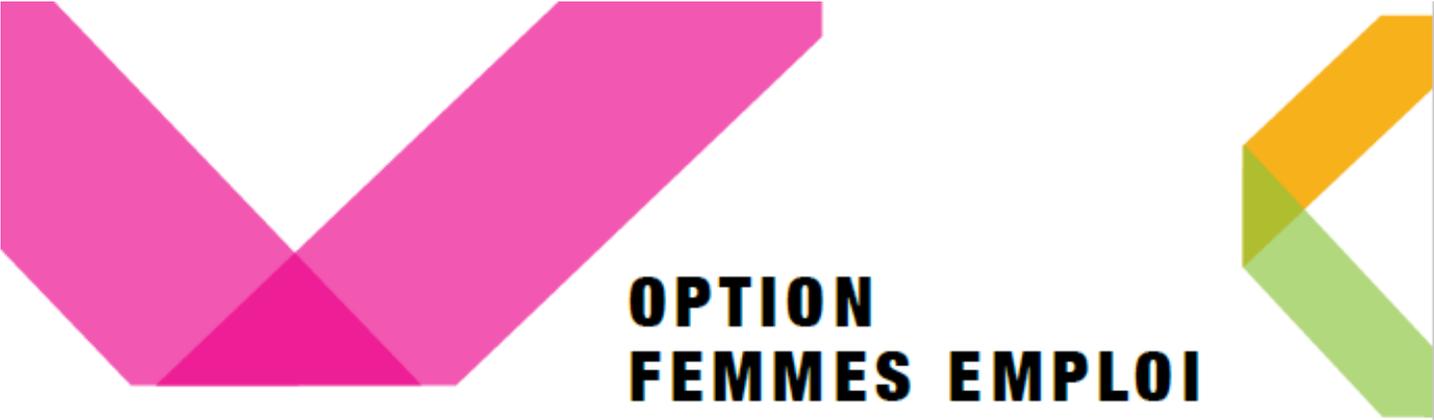
parce qu'apprendre commence à la maison !

- Sacs à jouer pour les 0-5 ans
- Visites à domicile

NOUVEAU :

- Ateliers d'éveil à la lecture
pour petits pendant que
maman étudie





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 :





LA CORPORATION DES TRANSPORTS
ADAPTÉ ET COLLECTIF
DE PAPINEAU INC.

CORPORATION DES TRANSPORTS ADAPTÉ ET COLLECTIF DE PAPINEAU

Qui sommes-nous ?

Organisme à but non lucratif mandaté par la MRC de Papineau pour offrir des services de transport pour tous les citoyens de la MRC de Papineau.

Au cours de 2016, **nous avons effectué plus de 51 000 déplacements** dont environ la moitié en transport adapté et l'autre moitié en transport collectif.

- Services de transports par autobus pour les personnes admissibles au transport adapté. Augmentation de 4% de nos services en un an pour le transport adapté.
- Services de transport par conducteurs bénévoles. Service personnalisé de porte à porte pour les citoyens de la MRC. Service de transport par autobus pour les groupes. **Augmentation de 28% de nos services** en un an pour le transport collectif.

Nous allons dans la région de la MRC de Papineau, Gatineau, Ottawa et jusqu'à Montréal et nos coûts sont compétitifs.

Vous bénéficierez d'un service personnalisé, sans tracas, sécuritaire, sans stress et à des prix très compétitifs.

Appelez-nous pour nous faire connaître vos besoins. Nous sommes là pour vous !

819-308-0788 poste 202

A la recherche de bénévoles pour le transport !

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour offrir des services de conducteur pour des citoyens de votre municipalité. Vous recevrez une indemnité au kilométrage parcouru, à raison de 0.54\$/km (0.48\$/km après 5000 km parcourus).

Une vérification de vos antécédents judiciaires sera effectuée. Un permis de conduire valide et un véhicule en bon état est requis. Votre horaire est établi en fonction de vos disponibilités. Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir davantage.