



# INFO CDC

Bulletin mensuel de la CDC Rond Point

Septembre 2017, volume 6

## Sommaire

- Centre Alpha Papineau
- • Entraide-Deuil: Retrouver son identité
- Lettre de départ de François Xavier Lance
- Centre Jeunesse Papineau
- Table de Bethléem: Rappel de mission
- COPHAN: Cadre de référencement du ministère de la santé et des services sociaux
- CAGA: Groupe de soutien pour les proches aidants d'ainés
- Maison d'hébergement pour Elles des Deux Vallées: Cardio danse, pound et zumba
- Association des neurotraumatisés de l'Outaouais: nouveaux services et calendrier des activités de septembre
- AQETA: Programmation de septembre à décembre 2017
- S.O.S. Contact: services offerts
- Moisson Outaouais: Loto Moisson
- Centre alpha Papineau pour adultes
- Option femmes emploi: Bilan de compétences et programme préparatoire à l'emploi
- Corporation des transports adapté et collectif de Papineau: Qui sont-ils?



Le prochain déjeuner-rencontre de la CDC aura lieu le jeudi 21 septembre prochain. Nous vous rappelons que les déjeuners-rencontre de la CDC Rond Point ont lieu chaque troisième jeudi du mois.

Le lancement du [programme de formation 2017-2018](#) aura lieu le 21 septembre au restaurant Déli-Bar O'Max de Masson, de 8 h 30 à 11 h 00. Merci de bien vouloir nous confirmer votre présence par téléphone au 819-281-2060 ou par courriel à l'adresse suivante: [cdcrondpoint@videotron.ca](mailto:cdcrondpoint@videotron.ca)

L'Assemblée générale annuelle (AGA) de la CDC Rond Point aura lieu le 20 septembre prochain à 11h à la salle du conseil, au 57, chemin Montréal Est.

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'Assemblée Générale Annuelle de la TVC Basse-Lièvre aura lieu le lundi 25 septembre 2017 à 19h à la TVC au 150, Maclaren Est, secteur Buckingham.  
Le Centre emploi Québec peut t'aider peut taider

Groupe entraide deuil début en Septembre : inscrivez vous ou informer vos amis

Le groupe Alpha Papineau : je suis capable d'apprendre à lire à compter

CAGA Porte Ouverte le 22 septembre



Afin de souligner la  
Journée Internationale de  
l'Alphabétisation,  
le **CENTRE ALPHA PAPINEAU**  
vous invite à sa porte ouverte le  
jeudi 7 septembre 2017,  
de 11h à 13h.

Un léger repas préparé par nos  
apprenants vous sera servi.

Venez rencontrer nos apprenants et  
employées, voir nos créations et  
prendre une bouchée.

Réservez SVP avant le 6 septembre

Veillez prendre note que notre AGA  
se tiendra au début octobre 2017.  
Confirmation de la date et du lieu  
suivront sous peu.

### **NOUVEAU ! NOUVEAU ! NOUVEAU!**

Formation préparatoire aux tests TDG et TENS  
maintenant offerte au Centre Alpha Papineau. Appelez  
pour plus d'information.

## 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](http://www.centrealphapapineau.org)

Notre journée d'accueil aura lieu  
le mardi 5 septembre dès 9h00

Les ateliers quand à eux  
débuteront le 6 septembre  
dès 9h00

Je suis *CAP*able  
d'apprendre  
à lire, à écrire et à  
compter !



Entraide-Deuil  
de l'Outaouais

## Groupes d'entraide dans le deuil

**Entraide-Deuil débutera bientôt ses groupes d'entraide dans le deuil à Buckingham.**



**Il y aura également notre programme condensé d'une fin de semaine à Saint-André-Avellin, dès que nous aurons assez d'inscriptions.**

**Inscrivez-vous ou informez vos amis en deuil.  
819-770-4814 ou 1-866-770-4814**

## 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****

Chers membres, non-membres, partenaires du territoire de la Basse-Lièvre et de la Petite-Nation, de Gatineau, de la région de l'Outaouais, des Collines de l'Outaouais et tous les autres que j'oublie,

C'est avec le cœur gros que je vous annonce que j'ai quitté mes fonctions d'agent de communication le 18 août dernier. Je pars toutefois dans un autre organisme communautaire, soit Transcollines, qui est situé sur le territoire des Collines-de-l'Outaouais.

Ce sera Mme Nicole Daoust qui reprendra mes fonctions d'agent de communication au sein de la CDC Rond Point. Je lui souhaite donc la bienvenue parmi l'équipe.

Sachez que ce fut un privilège pour moi de côtoyer toutes les personnes que j'ai eu la chance de rencontrer dans le cadre de mes fonctions.

La CDC Rond Point aura toujours une place particulière dans mon petit cœur de jeune gradué. J'aimerais d'ailleurs remercier Mme Sylvie Filiou pour m'avoir donné ma chance ici, alors que je venais tout juste de sortir de l'université. Je voudrais aussi souligner le travail exceptionnel de ma directrice intérimaire, Mme Patricia Weber, et je veux la remercier pour son encadrement, son soutien et son professionnalisme à mon égard.

Je souhaite à la CDC Rond Point un avenir lumineux et le plus grand succès du monde!

Restez unis, c'est la clé du milieu communautaire et le plus grand apprentissage que j'aurai retenu de mon passage parmi vous!

Ceci n'est peut-être pas un au revoir, mais je vous dis à la prochaine, pour l'instant!



François-Xavier Lance

-  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](http://cjepapineau.qc.ca)

 /cjepapineau

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

Saint-André-Avellin  
106, rue Principale  
[cjepaps@cjepapineau.qc.ca](mailto: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 

## **LA TABLE DE BETHLÉEM**

**RAPPEL DE LA MISSION** : Accueillir et servir des dîners aux élèves défavorisés les jours scolaires.

La Table de Bethléem reprendra du service à compter du 30 août prochain et est actuellement à la recherche de financement et de dons alimentaires.

Pour obtenir de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec Mme Valérie Maisonneuve, présidente au 819 712-0138.

## COPHAN

Vous trouverez, ci-après, un message de la COPHAN qui nous informe d'un cadre de référence du ministère de la santé et des services sociaux concernant les services en déficience physique, déficience intellectuelle et trouble du spectre de l'autisme.



CENTRE *Action*  
*Génération*  
DES Aînés DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

*C'est gratuit!*

## Groupe de soutien pour les proches aidants d'aînés

*Prendre soin de soi dans et au-delà de notre rôle de proche aidant.*

Où ? Centre action générations des aînés – salle d'activités

Quand ? Le jeudi, aux trois semaines, de 9 h 30 à 11 h 30, débutant le 17 août 2017

Pour qui ? Les proches aidants d'une personne aînée

Animateur : M. Louis-Georges Desaulniers, psychologue, psychoéducateur

**Pour savoir si vous êtes proche aidant(e). Répondez aux questions suivantes.**

Vous prenez soin d'une personne aînée avec qui vous avez un lien affectif sans être rémunéré ?

Vous aidez cette personne à faire ses emplettes ou ses tâches ménagères ?

Vous aidez cette personne à prendre ses rendez-vous médicaux ?

Vous l'accompagnez lors de ses visites médicales ou autres ?

Vous l'aidez dans la gestion de ses finances ?

Vous aidez cette personne pour s'alimenter, pour s'habiller, pour faire sa toilette ou pour se déplacer ?

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces questions, vous êtes proche aidant.

**Vous voulez mieux prendre soin de vous tout en prenant soin d'un proche en difficulté?**

**Vous aimeriez partager avec d'autres personnes vivant cette difficile réalité?**

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

**Vous voulez des outils pour vous aider à gérer votre stress?**

Communiquez avec Julie Mercier au 819-281-4343 poste 102 ou par courriel à [coordactivitescaga@videotron.ca](mailto:coordactivitescaga@videotron.ca) pour réserver votre place ou pour obtenir des informations. Les places sont limitées.

*Possibilité de remboursement pour vos frais de présence-surveillance et de déplacement.*

*Des conditions s'appliquent.*

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier de

**L'APPU**

POUR  
LES PROCHES  
AIDANTS

Ligne Info-aidant

1.855.852.7787

# CARDIO DANSE, POUND et YOGA

Avec Samantha  
de Studio O'Kama forme et santé

## DANSONS ENSEMBLE POUR CONTRE 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](http://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](http://www.ano.ca).**



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](mailto:ano@ano.ca) Site Internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)  
 [www.facebook.com/ano.ca](http://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!	<b>C'est la Rentrée!</b>		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 APPORTE 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 APPORTE 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
<b>FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL</b>					
4					
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 diner! 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



## LISTE DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2017

AQETA Outaouais  
819-777-3126  
[info@agetaoutaouais.qc.ca](mailto:info@agetaoutaouais.qc.ca)  
[www.agetaoutaouais.qc.ca](http://www.agetaoutaouais.qc.ca)

Date/jour	Activités	Titre	Personnes ressources	Coût
<b>Septembre</b>				
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\$
<b>Octobre</b>				
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](mailto:info@agetaoutaouais.qc.ca)  
[www.agetaoutaouais.qc.ca](http://www.agetaoutaouais.qc.ca)

<b>Octobre</b>				
Mercredi 25 oct	Café Rencontre	Vivre avec un TDAH en tant qu'adulte	Martine Caouette, Intervenante	Membre: 6\$ Non membre: 11\$
<b>Novembre</b>				
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\$
<b>Décembre</b>				
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*

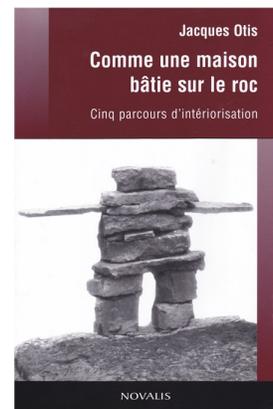
*Programme de 5 parcours d'intériorisation  
sur un vendredi soir et 5 samedis*

- \* 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.

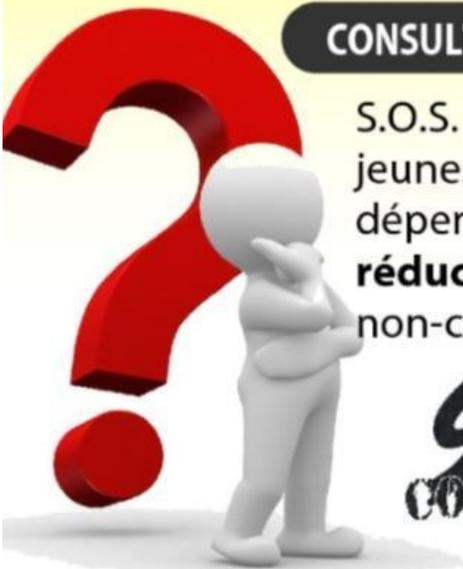
Pour renseignements : 819 281-2570

## **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 



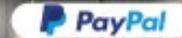
# Loto MOISSON

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 <sup>er</sup> 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 Hélicoptère : 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](http://www.MoissonOutaouais.com) | No de licence RACI : #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](http://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...

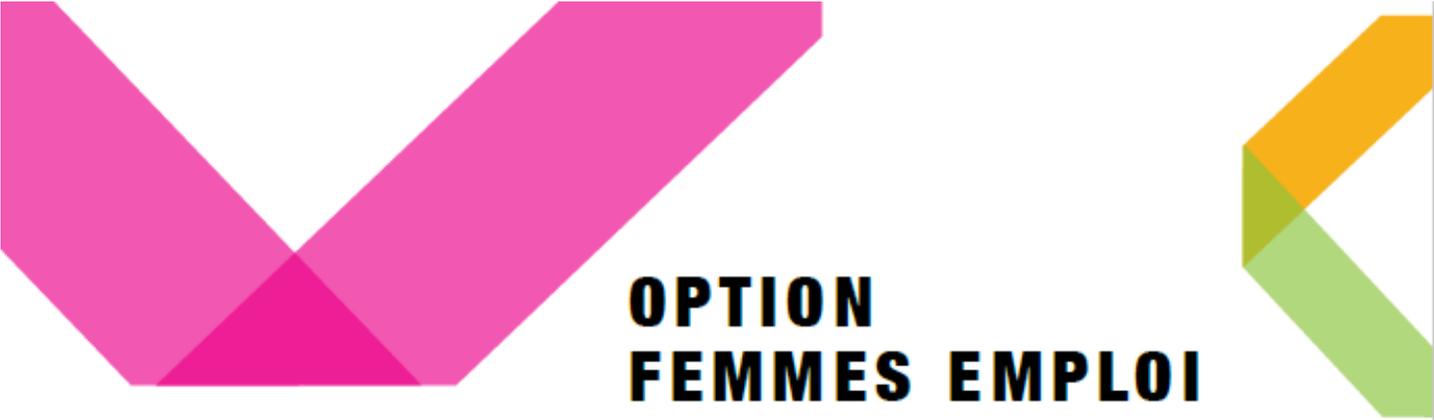
parce qu'apprendre commence à la maison !

- 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

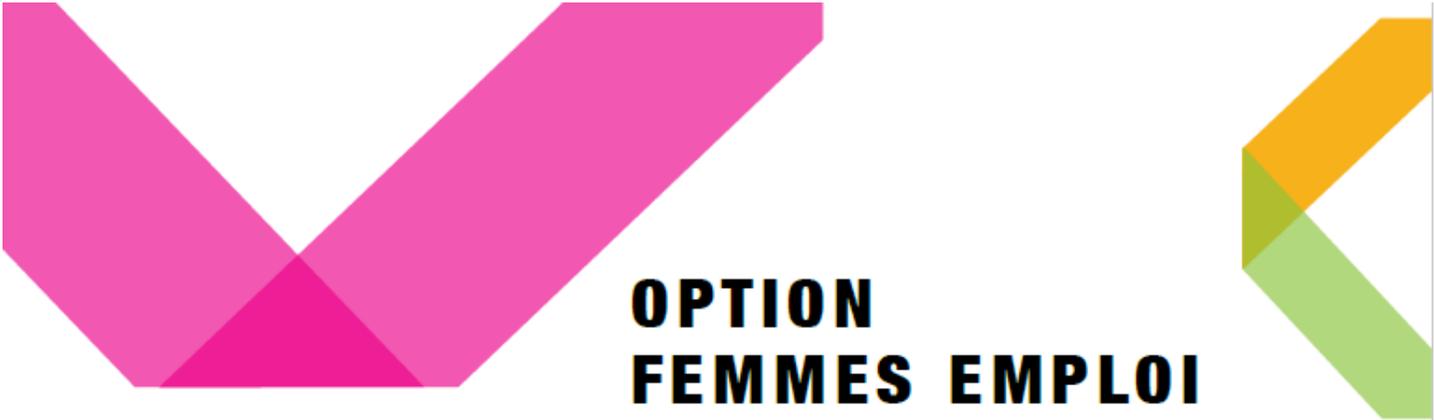


INSCRIVEZ-VOUS  
DÈS MAINTENANT !

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

Avec la contribution financière de :





# OPTION FEMMES EMPLOI

## PROGRAMME PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI

Le programme aide les femmes à surmonter les difficultés d'intégration ou de maintien en emploi.

- ▶ Renforcer leur estime et leur confiance en soi
- ▶ Augmenter leurs capacités (de choisir, de communiquer et d'agir)
- ▶ Développer leurs stratégies d'adaptation au monde du travail  
Identifier et planifier leur projet de vie (emploi ou retour aux études)
- ▶ Concevoir un plan d'action pour atteindre leurs objectifs
- ▶ S'approprier les méthodes et stratégies de recherche en emploi

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

4 JOURS / SEMAINE  
12 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.