



Centre de ressources
communautaires
Orléans-Cumberland

Bulletin

et Lien d'entraide communautaire

Décembre 2016 • Janvier et février 2017



Dans ce numéro

Information pour la banque alimentaire – p.2

Activités des programmes – p.3

Événements à venir – p.5

Remerciements – p.6

Consultez
notre site Web
www.crcoc.ca



Find us on
Facebook

240, boul. Centrum
Unité 105
Orléans ON K1E 3J4
T 613-830-4357
info@crcoc.ca

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h 30

Voir en page 2 les congés
en décembre, janvier et
février

.....

Autobus OC Transpo

135, 136, 137
arrêtent près de l'édifice
Tél. 613-741-4390

Nouveaux partenariats communautaires

Programme de santé sexualité avec Santé publique Ottawa

Le Centre de ressources communautaires Orléans-Cumberland est un centre multiservices bilingue qui contribue à la promotion de la santé et au bien-être des résidents et résidentes d'Orléans-Cumberland. Le Centre joue un rôle important afin d'offrir une gamme variée de services répondants aux besoins des personnes vivant dans notre communauté.



Dans cet esprit, le Centre est heureux d'annoncer un autre partenariat avec Santé publique Ottawa afin d'offrir une clinique de santé sexualité pour les jeunes de 29 ans et moins. Ces cliniques sans rendez-vous et à caractère confidentiel seront offertes tous les mercredis après-midi entre 14h et 17h à compter du mercredi 2 novembre au Centre situé au 240, boulevard Centrum, unité 105. Des infirmières seront sur place pour fournir des conseils, des renseignements, de l'éducation en matière de santé sexuelle et du counseling sur différents sujets dont les infections transmises sexuellement et la contraception. La clinique offrira également des tests et traitements pour les infections transmises sexuellement, des tests de dépistage pour le VIH, des tests de grossesse, une vaccination contre l'hépatite A et B pour les clients admissibles et des condoms gratuits.

Nous sommes très heureux de ce partenariat communautaire avec Santé publique Ottawa. Leurs services permettront à des centaines d'adolescents et jeunes adultes de recevoir, à Orléans, des renseignements et des services touchant leur santé sexuelle. Pour en connaître davantage sur les cliniques de santé-sexualité pour jeunes, nous vous invitons à visiter le site web [ottawa.ca/sexualité](http://ottawa.ca/sexualite).

Cette collaboration nous permettra également de proposer aux adolescents et jeunes adultes intéressés, une gamme variée de services tels que du counseling individuelle, des groupes de rencontre pour jeunes adolescents, un centre d'emploi, des conseils financiers, une banque alimentaire, une clinique d'allaitement et bien d'autres. Pour en connaître davantage sur nos services, nous vous invitons à visiter notre site web www.crcoc.ca

Service de counseling en finance

Un nouveau partenaire s'est récemment joint à notre équipe. Il s'agit de la firme Doyle/Salewski, cabinet comptable à Ottawa qui sera représenté par M. Rouleau professionnel agréé. Il offrira, entre autres, des conseils et des solutions de gestion financière à l'égard du crédit, de la faillite, des propositions, de la budgétisation et de consolidation des dettes auprès de particuliers qui connaissent des difficultés financières.

Pour les personnes intéressées à prendre en main leur situation financière, apprendre à préparer un budget, et autres défis qui touchent leurs finances personnelles, nous vous invitons à prendre un rendez-vous avec Marc Rouleau par téléphone 613-569-4444, poste 2080 ou écrivez à Marc.Rouleau@doylesalewski.ca.

— Nos programmes et nos services sont gratuits —

Adultes et familles

Programme d'accueil et d'intervention – Parlez avec quelqu'un de stress, de violence, d'intervention de crise, d'emploi, de deuil, counseling à court terme, défense des intérêts. Nous offrons un soutien et des ressources communautaires appropriés.

Info. Tracy ou Lisa (613) 830-4357

Contact Nord – Éducation en ligne, possibilités d'aide financière, références aux services de placement, et plus encore.

Info. (613) 830-4357, poste 301 orleans@contactnorth.ca

SFCO – Counseling offert aux individus, couples et familles. (services disponibles selon l'échelle de revenu).

Info. Carole Barrette (613) 830-4357, poste 406

Emploi Ontario – Votre emploi existe quelque part ... et nous voulons vous aider à le trouver. Nous pouvons vous aider à recevoir la formation, les compétences et l'expérience nécessaires pour atteindre vos objectifs.

Info. (613) 741-9042.

Action logement – Par rapport à des problèmes de logement pour locataires, chambreurs et sans abri. Services de médiation entre propriétaires et locataires.

Info. Eddy Francillon (613) 830-4357, poste 400

Programme du diabète – Séances offertes en groupe tous les mois, le jour et le soir, en français et en anglais. Inscription (613) 233-6655.

Société franco-ontarienne de l'autisme – Offre des programmes et des activités en français qui visent à répondre aux besoins de la personne atteinte d'autisme ainsi qu'aux besoins de sa famille.

Info. www.sfoautisme.org

Enrichissement à la vie des aînés [L.E.S.A.] Counseling pour adultes 55+ pour cesser ou réduire l'abus d'alcool, drogues, médicaments et jeu compulsif – vise à améliorer la santé physique, mentale, sociale, et spirituelle.

Info. (613) 233-5430

EBO - Centre d'éducation financière – Offre une aide pour freiner l'accroissement de la dette et encourager les individus et les familles à prendre en charge leur situation financière.

Info. (613) 830-4357

Appui aux finances Doyle Salewski – Offre des conseils et des solutions aux personnes qui connaissent des difficultés financières.

Info. Marc Rouleau (613-830-4357)

Santé publique Ottawa – Clinique satellite de santé-sexualité communautaire pour les jeunes de 29 ans et moins. Ouvre le 2 novembre 2016 - les mercredis de 14h à 17h.

Info. (613) 830-4357 pour rencontrer Andrée Bourgault ou Marie-Odile Grayson, ou pour fixer un rendez-vous.

Le Centre sera fermé durant les dates suivantes

Le 24, 25, 26, 27 décembre — fermé

Le 28 et 29 décembre — ouvert de 9h à 15h

Le 30 et 31 décembre — fermé

Bébés, enfants et ados

Centre de la petite enfance : consultez le calendrier au milieu du bulletin

Premiers Mots [services d'orthophonie] – Prévention, dépistage précoce et traitement de problèmes phoniques et/ou langagiers des jeunes enfants.

Info. Santé publique Ottawa (613) 580-6744 ou consultez le www.firstwords.ca

Clinique de dépistage dentaire – Offerte chaque 3^e vendredi du mois au CRCOC de 9 h à midi.

Programme jeunesse [7-13] – Counseling individuel pour discuter de situations difficiles à la maison, à l'école ou dans leur entourage. Ateliers sur les habiletés sociales, façons de contrer l'intimidation, et plusieurs autres activités. Communiquez avec Hélène.

Info. Hélène Leblanc (613) 830-4357, poste 152

Programme jeunesse [14-18] –

COUNSELING SANS RENDEZ-VOUS JEUNESSE – mardis soirs 16h-19h pour discuter un à un avec une intervenante de vos besoins et obtenir des ressources. ESPACE JEUNESSE – jeudis soirs 16h-19h où les jeunes rencontrent d'autres jeunes de leur communauté, partagent leurs expériences, ont du plaisir, discutent de leurs besoins et leurs préoccupations.

Info. Tanya Lapointe Harris (613) 830-4357, poste 140

Ressources pour familles des militaires –

Le Centre de ressources les familles des militaires (CRFM-MFRC) offre des services de counseling au CRCOC.

Info. (613) 998-4888 ou écrivez à

capp@mfrnc-ncr.org et www.forcedelafamille.ca

Banque alimentaire

Pour les gens qui utilisent les services de la banque alimentaire

Heures d'ouverture :

Mardi — 16h à 19h

Jeudi — 13h30 à 16h30

Vendredi — 9h à midi

****S.v.p. arriver 30 minutes avant la fermeture.*



Pour les dons de nourriture

Heures d'ouverture :

Mardi — 11h30 à 15h

Mercredi — 9h à midi

Jeudi — 9h à 16h

Vendredi — 9h à midi

Le 1 et 2 janvier — fermé

Le mardi 3 janvier — ouvert à 8h30

Le lundi 20 février — fermé pour la Journée de la famille

Du côté rural

Café rencontre à Sarsfield



Le 19 octobre, un café rencontre avait lieu à la résidence Hervé Joly situé sur le chemin Colonial à Sarsfield. L'événement a permis aux résidents de connaître davantage sur les services offerts par le Centre de ressources communautaires Orléans-Cumberland (CRCOC) ainsi que sur les programmes offerts au Centre des arts Shenkman pour les aînés. Les résidents ont accueilli Lisa Smith, intervenante à l'accueil, et Manon

Beaulieu, agente de développement communautaire, toutes deux du CRCOC. Ils ont également accueilli Sarah Conn, agente de réservation au Centre des arts Shenkman, et Dave Lewis gestionnaire d'immobilier pour Cumberland Housing. Cette rencontre a permis à chacun et chacune de partager de l'information en savourant un bon café et des desserts.

Un grand merci à Dave Lewis pour avoir fourni les gâteries.

Programme jeunesse 14-18

Plumes et pinceaux

Programme gratuit de 8 semaines pour les jeunes de 13 à 18 ans offert les mercredis du 18 janvier au 8 mars 2017 — de 17h à 19h. Ce programme présentera des façons de gérer le stress à travers les arts visuels et l'écriture créative. Les jeunes vont travailler sur une variété d'activités comme la peinture, la création orale, la sculpture, et le croquis en établissant des liens sur des sujets tels que l'estime de soi, l'image corporelle, le stigma, et plusieurs autres.

Leçons de guitares

Un programme de 10 semaines offert aux enfants et aux jeunes de 8 à 18 ans les mardis du 17 janvier au 28 mars 2017 — de 16h30 à 18h30 (pas de leçons durant

le congé de mars). Ce programme est pour apprendre à jouer de la guitare, tous les niveaux sont bienvenus.

**Un nombre limité de guitares sera disponible pour la durée du programme. (20 \$ non remboursable pour louer une guitare)



Counseling jeunesse sans rendez-vous

Les mardis soirs de 16h à 19h.



Espace jeunesse

Les jeudis soirs de 16h à 19h.

Projet pour les jeunes avec YAM

« Youth Active Media (YAM) »

Le projet « Youth Active Media » (YAM) d'Ottawa est un programme innovateur de développement des compétences et d'engagement civique pour les jeunes. Le but premier est d'habiliter les jeunes à apporter des changements sociaux dans leurs communautés locales sur des enjeux qui les touchent et pour bâtir des réseaux entre participant(e)s et dans la communauté en général. Le deuxième but est d'augmenter leur capacité de communication vers des projets de développement communautaire.

Les jeunes participants développeront des compétences en production de média et de vidéos et seront exposés à la responsabilité sociale et à l'engagement civique. Ils ou elles apprendront de façon efficace à se servir de l'art pour influencer de façon positive le changement social et le renforcement des collectivités. Ils ou elles accompliront ceci en utilisant des outils et des équipements professionnels pour créer des vidéos avec du contenu convaincant

pour des applications numériques en vue de mener des actions au niveau local.

Les jeunes produiront des vidéos et des produits de communication multimédia, qui les aideront à communiquer les enjeux et les améliorations dans la communauté.

Lieu de rencontre

Centre de ressources communautaires Orléans-Cumberland

Dates

2 novembre au 7 décembre

Heure

16h à 19h

Durée

6 semaines

Contact

Tanya Lapointe Harris
613-830-4357, poste 140



Désirez-vous...

- Recevoir le bulletin par courriel ? Écrivez à info@crcoc.ca.
- Devenir membre du **Lien d'entraide communautaire** (LEC) ? Composez le 613-830-4357, poste 305.
- Faire un don au CRCOC ? Voir le formulaire affiché sur notre site Web sur la page « Impliquez-vous » <http://crcoc.ca/fr/impliquez-vous/appuyez-votre-communaute-2/>

Engagement des bénévoles au CRCOC

Programmes et activités appuyés par les bénévoles

Activités communautaires	Cueillette et livraison de nourriture	Programme de Noël
Appui à la famille	Cueillettes de nourriture	Programme jeunesse
Artiste peintre	Dév. de fonds et marketing	Projets de couture
Ateliers	Enseignant en musique	Réseautage
Banque alimentaire	Entretien	Tâches administratives
Centre de la petite enfance	Événements	Traduction
Clinique d'impôt	Formation	
Comités	Interprètes	
Conseil d'administration	Programme de fournitures scolaires	

Saviez-vous que le CRCOC a plus de 200 bénévoles qui contribuent plus de 9000 heures par année ? Les bénévoles fournissent un vaste éventail d'habiletés et d'aptitudes. L'impact de cette contribution et comment les bénévoles font toute la différence sont essentiels aux services et programmes du Centre.

- En 2015, plus de 100 bénévoles ont contribué 840 heures au Programme de Noël
- Un grand nombre de bénévoles sont des 'Baby Boomers'
- Les bénévoles donnent de leur temps régulièrement
- Les bénévoles actifs contribuent plus de 100 heures par année
- Un grand nombre de bénévoles participent à plusieurs programmes et activités du Centre

Le bénévolat prend différentes formes au cours d'une vie, en fonction de l'âge, des priorités, des circonstances et des intérêts de la personne.

Au Canada

Les Canadiens continuent de donner généreusement de leur temps. En effet, ils ont accumulé près de 2 milliards d'heures bénévoles en 2013. Toutefois, une étude souligne également que 12,7 millions de Canadiens (44 %) ont fait du bénévolat en 2013, comparé à 13,3 millions (47 %) en 2010.

Les jeunes (15 à 19 ans) sont les plus engagés en matière de bénévolat. En effet, 66 % d'entre eux accumulent en moyenne 110 heures bénévoles par année. Bien que le taux de bénévolat diminue avec l'âge, les adultes plus âgés (55 ans et plus) accumulent le plus grand nombre d'heures bénévoles (39 %).

En Ontario

Saviez-vous que - 6 ontariens sur 10 font du bénévolat ? Le secteur sans but lucratif de l'Ontario génère 50 milliards \$ en retombée économique dans la province. Ceci représente 2,6 % du produit intérieur brut (PIB) – ce nombre dépasse celui des secteurs de la construction automobile et du commerce de détail, avec une main-d'œuvre de 600 000.

1er Déjeuner aux crêpes annuel

Merci beaucoup à tous ceux et celles qui ont aidé à faire de notre 1er Déjeuner de crêpes annuel « On r'tourne pour la charité » un grand succès.

Plus de 150 personnes sont venues déguster un déjeuner délicieux à la Ferme Proulx. Des mets sans gluten jusqu'aux saucisses végétariennes, ils ont pensé à tout pour nous mettre l'eau à la bouche !

Nous aimerions remercier chaleureusement les gens qui se sont joints à nous, ainsi que nos commanditaires, nos annonceurs et nos très dévoués bénévoles – sans qui nous ne pourrions organiser ce déjeuner.

Nous sommes fiers d'annoncer qu'après une si belle réussite de cet événement. Le CRCOC, en collaboration avec Steve Sicard - agent d'immobilier de la région, travaille déjà sur l'organisation d'un 2e déjeuner annuel « On r'tourne pour la charité » pour 2017. Nous annoncerons la date bientôt, donc restez branchés !



L'encan en ligne - merci

Nous avons dépassé notre objectif par plus de 1000 \$ grâce à votre incroyable soutien !

Le CRCOC est profondément touché par l'appui que la communauté a démontré lors de notre encan de charité annuelle 2016 « Misez pour le changement » qui avait lieu du 14 au 25 octobre. C'est grâce aux 6 commanditaires et aux 75 donateurs et donatrices que nous avons réussi à collecter plus de 5000 \$ qui seront investis directement dans la banque alimentaire et le programme jeunesse du CRCOC.

Un grand merci pour avoir fait des dons, d'avoir partagé la nouvelle de cet événement et d'y participer, ça fait chaud au cœur. Un événement comme celui-ci assure notre présence dans la communauté pour la desservir par le biais de nos programmes et services pour plusieurs années à venir.



Voici quelques-uns de nos principaux commanditaires et donateurs - consultez notre site Web sous « Impliquez-vous » pour voir la liste complète

La période des Fêtes est arrivée...



Le programme de Noël du CRCOC avance très bien...cherchez-vous un moyen d'aider les gens en besoin en cette période des Fêtes ? Avec un don de 80 \$ à 270 \$, vous pouvez aider une famille/un individu de notre communauté, en vous assurant qu'ils reçoivent les articles essentiels pour la période des Fêtes.

Une autre façon d'aider durant le temps de Noël est en donnant des jouets aux enfants âgés de 0-14 ans. Le CRCOC, avec l'aide de gens comme vous, veut s'assurer que les enfants trouvent un cadeau sous l'arbre le matin de Noël. Nous vous demandons que tous les dons soient déposés à notre Centre (240, boul. Centrum – unité 105) au plus tard le 12 décembre avant midi. On demande que les cadeaux ne soient pas enveloppés, mais si vous le désirez, vous pouvez toujours inclure un sac-cadeau.

Cherchez-vous un endroit dans votre voisinage où vous pouvez apporter des dons de jouets non emballés ? Plusieurs entreprises et organisations ont monté un kiosque de « L'arbre de Noël » dans leur établissement.



- Banque TD – 4422, ch. Innes
- Core Elements – 2034, boul. St-Joseph
- Orleans United Church – 1111, boul. Orléans
- Orleans Chamber of Commerce – 255, boul. Centrum
- Royal Canadian Legion Branch 632 – 800, boul. Taylor Creek
- The Hair Shoppe – 1999, boul. St-Joseph
- Tigre Géant – 2396, boul. St-Joseph
- Winners HomeSense – 4220, ch. Innes

Événements à venir

Cherchez-vous des événements communautaires qui appuient les efforts du CRCOC ? Joignez-vous à nous et aux entreprises/organisations/groupes dans la communauté et assister aux activités suivantes.

3 décembre 2016 – Collecte de nourriture des pompiers Les pompiers seront présents à certains supermarchés à Orléans pour collecter des produits alimentaires et des dons monétaires et remettront le tout à la banque alimentaire d'Orléans-Cumberland.



11 décembre 2016 – Concert de Noël au Centre MIFO – 14h au 6600, rue Carrière à Orléans. (pour les détails voir page 6)



11 décembre 2016 – Concert-bénéfice de Noël organisé par 'School of Rock' – 14h chez Grace O'Malley au 1151, rue Ogilvie. Merci au groupe 'School of Rock Orleans' pour avoir choisi notre Centre encore cette année comme organisme de charité de choix à qui le groupe offrira les profits de leur concert-bénéfice de Noël 2016. (pour les détails voir page 6)



6 février 2017 – Soirée de reconnaissance - Vin et Fromage du CRCOC. Nous demandons une RSVP à cet événement. Veuillez contacter Cindy MacKay au (613) 830-4357, poste 305 ou cmackay@crcoc.ca. (pour les détails voir page 6)

Dons de nourriture

Où aller pour déposer des dons ?

Cherchez-vous un endroit dans votre voisinage où vous pouvez apporter vos dons de nourriture pour la banque alimentaire d'Orléans-Cumberland?



Voici quelques endroits pour les collectes **durant le mois de décembre** :

- BMO Banque de Montréal – Centre commercial
- Place D'Orléans
- Alterna Savings – 210, boul. Centrum
- Winner/ Home Sense – 4220, ch. Innes
- Village Bruyère – 879, ch. Hiawatha Park
- Bellefleur Physiotherapy – 3095, boul. St-Joseph

Merci pour votre appui et nous vous souhaitons une très joyeuse saison des Fêtes !



Carrefour communautaire bienveillant...

Organisez-vous un barbecue ou une vente de garage dans la communauté cet automne ? Dites-le nous et nous l'afficherons à notre Carrefour communautaire bienveillant.

Un grand merci aux gens de nos quartiers

Nous sommes très reconnaissants du grand appui que nous recevons de notre communauté. Nous voulons remercier les organisations suivantes qui ont donné de leur temps durant les trois derniers mois pour aider aux collectes de nourriture et de dons monétaires, ou qui ont organisé des événements communautaires pour assurer le succès de notre programme alimentaire.

- 3rd Orleans Cub Scouts
- Capital Artisan Guild Christmas Craft Fair
- Capital City Church
- Charlemagne Child Care Services
- Giant Tiger - St. Joseph Blvd.
- Hot Tots Fall Consignment Sale
- Jacobs Full-Belly Mission
- Maple Ridge Public School
- OutGrow Fall Consignment Sale
- Royal Canadian Legion Branch 623
- St. Mary the Virgin - Blackburn
- St. Peters Catholic High School
- St. Theresa Catholic School
- Tiny Hoppers - Orleans

Assistez à une soirée vibrante au son de la musique 'Rock'...

Venez apprécier les talentueux musiciens du groupe 'School of Rock Orleans' dimanche 11 décembre à 14h tout en appuyant le programme de Noël à la banque alimentaire du CRCOC.

L'année dernière, ce spectacle affichait complet ! Cette année, le palmarès du groupe 'School of Rock' vous fera bouger au rythme de la musique...il pourrait même y avoir une petite surprise !

Le coût d'entrée est 5 \$/ ou un don de nourriture qui appuiera notre communauté. Vous trouverez plus d'information au www.schoolofrock.com



Soirée de reconnaissance des donateurs et donatrices



Nous aimerions honorer les individus, propriétaires et gestionnaires d'entreprises qui se sont consacrés pour appuyer la belle communauté dans laquelle nous jouons, vivons et travaillons. Nous demandons votre RSVP à cet événement.

Si vous voulez relaxer et socialiser avec nous, communiquez avec Cindy MacKay avant le 31 janvier en composant le 613-830-4357, poste 305 ou écrivez à cmackay@crcoc.ca.



Vous remercier ne semble pas suffisant...

Plusieurs personnes appuient le CRCOC sur une base mensuelle en donnant des dons alimentaires et monétaires. Leur appui chaleureux aide à maintenir notre banque alimentaire bien approvisionnée pour les personnes qui en ont besoin.

- Dessureault YIG
- Giant Tiger - boul. St-Joseph
- Kardish Health Food Centre - Innes
- Église Orleans United
- Pantry Plus St-Joseph
- Queenswood United Church
- Sobeys Orléans
- St. Helen Anglican Church
- Starbucks Innes
- Tim Hortons Innes
- Tim Hortons St-Joseph

Merci beaucoup à tous pour votre généreux appui !

