



PLANIFICATEUR FAMILIAL



2025-2026

Table de développement social
des Collines-de-l'Outaouais



MERCI!

Ce planificateur familial vous est offert gratuitement grâce au soutien financier de la **MRC des Collines-de-l'Outaouais**.



Salut! Je suis Rico le Renard Inclusif des Collines-de-l'Outaouais!

Rico adore jouer des tours!

Il s'est caché dans les pages qui suivent de ton planificateur.

Peux-tu le retrouver?

Compte bien : combien de fois vois-tu Rico au total?



1 - Activité avec Madame Chocolat

2 - Activité de jardinage avec le Village nourricier de Masham

3 - Activité de confection de tourtières et biscuits festifs

4 - Party d'Halloween de la Maison de jeunes Le Mashado

5 - Activité de jardinage avec le Village nourricier de Masham et le CHSLD

6 - Utilisation de la Station H2O dans un événement extérieur

7 - Guignolée des médias pour le Grenier des Collines

8 - Levée du drapeau pour la Grande semaine des tout-petits



La Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais (TDSCO) est un regroupement de partenaires multisectoriels qui travaillent ensemble à rassembler et à créer, de façon innovante et structurante, les conditions gagnantes pour répondre aux enjeux des collectivités locales en matière de développement social.

Adresse postale : 1694, montée de la Source | Cantley (Québec) | J8V 3H6

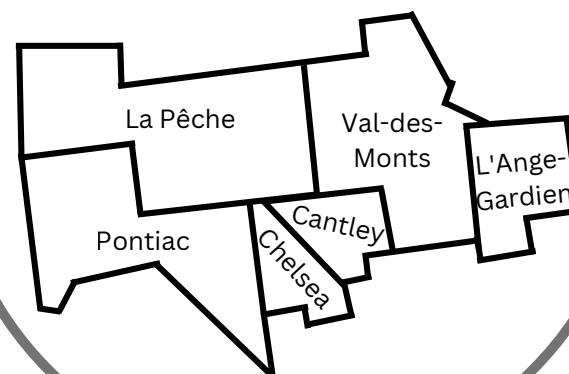
Numéro de téléphone : 873 655-TDSC (8372)

Site Internet : www.tdscoco.org

Page Facebook : @Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais

Territoire

Les Collines-de-l'Outaouais



BALAYEZ LE CODE QR
POUR ACCÉDER À LA
CARTE DU TERRITOIRE :



Vision

En 2026, la TDSCO aura contribué à la cohésion des forces vives des milieux, à la réduction des disparités socioéconomiques sur le territoire et à la création de milieux de vie dynamiques et solidaires.

Mandat

- Promouvoir et défendre les intérêts du développement social
- Favoriser le développement d'actions concertées de l'ensemble des acteurs du milieu
- Créer des espaces de communication et de dialogue
- Consolider et diversifier les ressources

Champs d'intervention

- Le capital social
- Les capacités individuelles et collectives
- Les conditions de vie
- Les services de proximité

Nos actions touchent, de près ou de loin,
plus de 50 000 citoyens!

Qui sont nos partenaires ?

- Une centaine de membres qui sont des représentants d'organisations, des élus et des citoyens
- Plus de 50 organisations représentées qui œuvrent au développement social sur le territoire des Collines-de-l'Outaouais dans divers secteurs : communautaire, santé et services sociaux, scolaire, municipal, etc.

Grand rassemblement
des membres

Commission Jeunesse

- Plein développement des 6-17 ans
- Persévérance scolaire et réussite éducative
 - Parentalité
 - Agir tôt



Commission Milieux de vie

- Lutte aux inégalités sociales
 - Saines habitudes de vie
 - Logement et habitation
 - Services de proximité



Conseil
d'administration

Commission Sécurité alimentaire

- Accessibilité aux aliments sains
- Renforcement des capacités d'agir
- Gestion et valorisation des surplus alimentaires
- Changements organisationnels et politiques



• • • =
*Comités de travail

LES AGENTS DE PROXIMITÉ

des Collines-de-l'Outaouais

Un agent de proximité établit des liens directs avec les membres de la communauté afin de les soutenir, de favoriser leur participation et de les diriger vers les ressources appropriées à leurs besoins.

Pour les familles

Agent de proximité - Ressources Contact des Collines
Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais
873 655-8372
ressources@tdsco.org

Pour les jeunes de 14 à 25 ans

Intervenant de proximité
CJE-Carrefour Emploi des Collines
1 877 770-2435 poste 233
interventions@toncec.ca

Pour la communauté agricole

Travailleur de rang
Écoute Agricole
873 455-5707
tr.outaouais.ouest.ea@gmail.com

Pour les personnes aînées

ITMAV région Est (Val-des-Monts, Cantley, L'Ange-Gardien)
Services aux Aînés des Collines
1-855-662-4637 ext. 244
itmav@servicesauxaines.org

ITMAV région Ouest (La Pêche, Chelsea, Pontiac)
Services aux Aînés des Collines
1-855-662-4637 ext. 246
itmav-ouest@servicesauxaines.org



L'agent de proximité peut t'aider à trouver des ressources selon tes besoins!
le soutien familial, les services alimentaires, de l'information sur les services sociaux, l'accès à des activités enrichissantes, et bien plus encore!

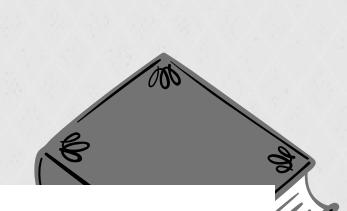
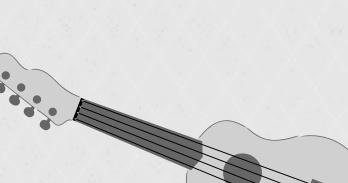
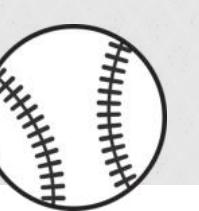
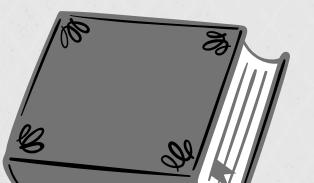


Les municipalités de la MRC des Collines-de-l'Outaouais et leurs bibliothèques

L'Ange-Gardien

Municipalité de L'Ange-Gardien
municipalitedelangegardien.com
819 986-7470

Bibliothèque Bernard-Lonergan
181, rue Joseph (Buckingham)
819 595-7460



Cantley

Municipalité de Cantley

cantley.ca
819 827-3434

Bibliothèque municipale de Cantley
8, chemin River
819 827-6616



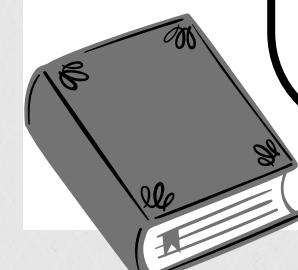
La Pêche

Municipalité de La Pêche
villelapeche.qc.ca
819 456-2161

Bibliothèque Wakefield Library
38, chemin de la Vallée-de-Wakefield
819 459-3266

Bibliothèque Ella-Matte
5, route Principale Ouest
819 456-2627

Bibliothèque du Lac-des-Loups
275, chemin Pontbriand
819 456-3222



Pontiac

Municipalité de Pontiac
municipalitepontiac.com
888 455-2401

Bibliothèque de Quyon
12, rue Saint-John, C.P. 143
819 458-1227

Bibliothèque de Luskville
2024, route 148
819 455-2370

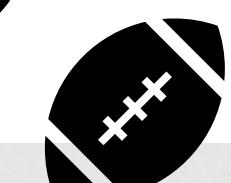


Chelsea

Municipalité de Chelsea

chelsea.ca
819 827-1124

Bibliothèque de Chelsea Library
100, chemin Old Chelsea
819 827-4019



Val-des-Monts

Municipalité de Val-des-Monts
val-des-monts.net
819 457-9400

Bibliothèque du secteur Poltimore
2720, route Principale
819 457-4467

Bibliothèque du secteur Saint-Pierre
24, chemin du Parc
819 457-1911

Bibliothèque du secteur Perkins
17, chemin du Manoir
819 671-1476



Services de garde

L'Ange-Gardien

CPE Le Lièvre et la Tortue
cpelievreetlatortue.ca
819 986-7286 (Vol-à-voile)
819 281-7286 (Bouleaux)
819 617-6279 (Mary)

Cantley

CPE Aux Petits Campagnards
auxpetitscampagnards.net
819 827-5477
Garderie Imagine des Collines
garderieimagine.ca
819 607-4440
Garderie éducative LiliBellules
garderielilibellules.wixsite.com/enfant
819 607-0995

Pontiac

CPE l'Univers des Bambinos
universdesbambinosuniverse.com
819 455-9697

La Pêche

CPE L'Éveil de la nature
cpeleveildelanature.com
819 456-4447
Bureau coordonnateur L'Éveil de la nature
cpeleveildelanature.com
819 456-4447

Val-des-Monts

Garderie de la Forêt Enchantée
819 671-8778
CPE La Cigale et la Fourmi
cigale-fourmi.ca
819 457-2298 (St-Pierre)
819 671-1222 (Perkins)

Chelsea

CPE Aux nids des petits
819 778-2971
CPE Maison Montessori de Chelsea
gw.micro-acces.com/cpe-chelsea/public/Accueil.aspx
819 827-0787

Écoles

L'Ange-Gardien

École des Grands-Pins
des-grands-pins.csscv.gouv.qc.ca
819 986-4135

Cantley

École de L'Orée-des-Bois
oreedesbois.cssd.gouv.qc.ca
819 503-8088
École de la Rose-des-Vents
rosedesvents.cssd.gouv.qc.ca
819 503-8090
École Sainte-Élisabeth
ste-elisabeth.cssd.gouv.qc.ca
819 503-8024

Chelsea

École du Grand-Boisé
grandboise.csspo.gouv.qc.ca
819 503-8807
École Montessori de Chelsea
montessorichelsea.ca
819 827-2784
Chelsea Elementary School
chelsea.westernquebec.ca
819 827-0245

La Pêche

École secondaire des Lacs
deslacs.csspo.gouv.qc.ca
819 503-8810
École au Cœur-des-Collines
coeurdescollines.csspo.gouv.qc.ca
819 503-8809
Wakefield Elementary School
wakefield.westernquebec.ca
819 459-2373

Val-des-Monts

École L'Équipage
equipage.cssd.gouv.qc.ca
819 503-8022

École du Sommet
sommet.cssd.gouv.qc.ca
819 931-2303
École de la Colline
colline.cssd.gouv.qc.ca
819 503-8020

Poltimore Elementary School
poltimore.westernquebec.ca
819 457-2335

Pontiac

École de la Vallée-des-Voyageurs
valleedesvoyageurs.csspo.gouv.qc.ca
819 503-8808
Onslow Elementary School
onslow.westernquebec.ca
819 458-2375



Ressources Jeunesse

Maison de jeunes Le Mashado
mashado.ca
819 456-1100

Maison de jeunes Val-Jeunesse
facebook: maison de jeunes Val-Jeunesse

La Source des jeunes
lasourcedesjeunes.net
819 607-0871

CJE-Carrefour Emploi des Collines
toncec.ca

819 457-4480
The WAY (Wakefield Activities for Youth)

wakefieldyouth.ca
819 459-3531

Pour toute la famille

Maison de la famille l'Étincelle
Facebook : Maison de la famille l'Étincelle
819 456-4696

Maison de la famille de Quyon
Facebook : Maison famille Quyon
819 458-2808

Ressource Contact (Agent de proximité)
tdsco.org/projets/soutien-aux-familles
873 655-8372

Western Quebec Literacy Council
wqlc.org
888 647-3112

Centre de Ressourcement pour la Famille de l'Outaouais (CRFO)
crfo.ca
819 457-4066

Centre Mérédith
centremeredith.ca
819 827-0055

Connexions Resource Centre
centreconnexions.org
819 557-0615

Familles d'abord
famillesdabord.com
819 463-4500

Santé

CLSC
Cantley: 819 459-1112
(option 5, suivi de l'option 1)

Chelsea: 819 459-1112
(option 5, suivi de l'option 2)

La Pêche : 819 459-1112
(option 5, suivi de l'option 3)

Val-des-Monts : 819 459-1112
(option 5, suivi de l'option 4)

CHSLD secteur des Collines
(Sainte-Cécile-de-Masham)

819 459-1112 (option 4)

Hôpital de Wakefield
ciss-soutaouais.gouv.qc.ca
819 459-1112 (option 1)

Bras Outaouais
lebras.qc.ca
1-877-376-BRAS / 376-2727

Services aux aînés

Solidarité de L'Ange-Gardien
solidaritedelangegardien.com
819 986-7470

Services aux aînés des Collines 819 281-4343
servicesauxaines.org
819 457-9191

Centre Action Générations des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre
cagavl.ca

Mieux-être

La Lanterne

lalanterne.org
819 456-4896

Maison Le Ricochet

maisonlericochet.com
819 456-4230

Maison Libère-Elles

maisonlibere-elles.ca
819 827-4044

Les éclaireurs

tdsco.org/projets/les-éclaireurs
873 655-8372

Écoute Agricole

ecouteagricole.com
438 354-2476

Impact

Rivière-Gatineau
877 449-3077

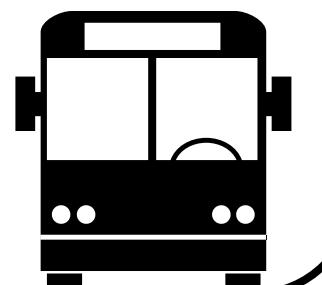
Transport

Transcollines

transcollines.ca
819 456-1114

TransporAction Pontiac

transporaction.com
1 877 648-2227



Services alimentaires

Maison de la famille l'Étincelle (Popote roulante et anti-gaspi)

Facebook: Maison de la famille l'Étincelle
819 456-4696

Village Nourricier de Masham

Facebook: Le Village Nourricier de Masham
873 655-8372

Le Grenier des Collines

legrenierdescollines.com
819 457-1010

Potager Partagé Wakefield

Facebook: Potager Partagé
Wakefield Community Garden

Employabilité et immigration

**CJE-Carrefour Emploi
des Collines**
toncec.ca
877 770-2435

Autres

Société de Saint-Vincent de Paul de Cantley
819 665-3819

Société de Saint-Vincent de Paul de St-Pierre de Wakefield
819 457-4444

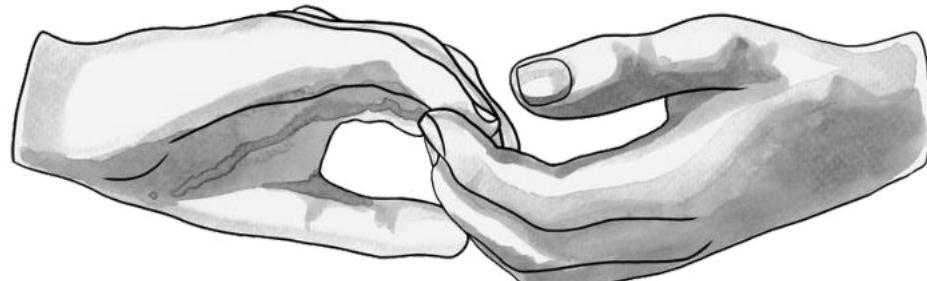
Habitation

Office d'habitation de l'Outaouais (OHO)
ohoutaouais.ca
819 568-0033

Service d'aide à la recherche de logement (SARL)
ohoutaouais.ca/je-cherche-un-logement/service-
d-aide-a-la-recherche-de-logement
819 568-2433



MAINtenant



ensemble

Tout le monde a le pouvoir d'agir
contre la violence conjugale.

Appelez, dénoncez.

819 459-2422, poste 3333

ensemble@mrcdescollines.com



MAISON
Libère-Elles

Les principales installations de votre réseau local de services



- CHSLD des Collines : 819 449-1112, poste 334455
- CLSC Chelsea : 1 844 966-6632
- CLSC Val-des-Monts : 1 888 966-6633
- CLSC multiservices de La Pêche 1 888 966-6634
- CLSC Cantley : 1 888 966-6631
- Hôpital et CHSLD Mémorial de Wakefield

Si vous avez besoin d'aide ou d'orientation,
composez le 811 dès maintenant

Option 1 : parler à un(e) infirmier(-ière)

Option 2 : parler à un(e) intervenant(e) psychosocial(e)

Option 3 : j'ai besoin d'une consultation, mais je n'ai
pas de médecin de famille

cisss-outaouais.gouv.qc.ca



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

Québec

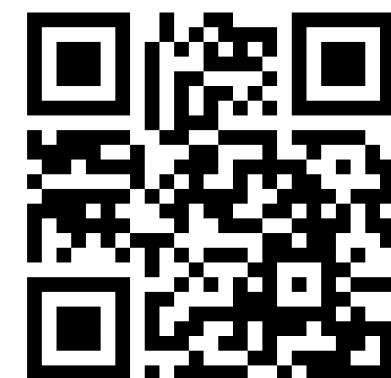
QUIZ HÉROS

Qu'est-ce que le quiz Héros bénévole?

Le quiz Héros bénévole est un quiz ludique qui vous aide à découvrir votre profil de bénévole. Selon le héros bénévole qui vous est attribué, vous aurez accès à une liste d'organismes communautaires qui pourraient bénéficier de vos super pouvoirs!

DÉCOUVREZ QUEL EST
VOTRE HÉROS
BÉNÉVOLE EN FAISANT
LE QUIZ !

BALAYEZ LE CODE QR
POUR DÉCOUVRIR OÙ
FAIRE DU BÉNÉVOLAT!



BÉNÉVOLE

LA RENTRÉE AVEC TRANSCOLLINES

Bienvenue à bord de nos autobus bleus!

Des services pour toute la famille

Transcollines vous propose des options de transport collectif variées, offrant une grande autonomie grâce à des horaires adaptés à la réalité des familles dans les Collines.



Service de lignes fixes

Neuf corridors sont desservis dans les secteurs de Cantley, Chelsea, La Pêche, Pontiac et Val-des-Monts par des autobus à horaires et à arrêts fixes.

Consultez les horaires et trajets ici :
transcollines.ca/me-deplacer

Principaux établissements scolaires desservis :

- Cégep Gabrielle-Roy
- Collège Héritage
- Collège Nouvelles Frontières
- Centre Asticou
- Collège Saint-Alexandre
- Polyvalente Nicolas-Gatineau



Service à la demande (TAD)

Un service sur réservation, avec horaires flexibles et des arrêts virtuels plus près de chez vous, est maintenant disponible dans les secteurs de Cantley, Chelsea, La Pêche, Pontiac et Val-des-Monts.



Horaires du TAD

Cantley • Chelsea • La Pêche • Val-des-Monts

Disponible 7 jours sur 7 Dimanche au jeudi : 5 h 30 à 22 h 30 Vendredi et samedi : 5 h 30 à minuit

Pontiac

Lundi au vendredi : 6 h 30 à 18 h 30



Service adapté

Un service porte-à-porte destiné aux personnes en situation de handicap, qui ne peuvent utiliser le transport collectif régulier.



Service d'appoint

Un service complémentaire, offert lorsque les besoins de déplacement ne peuvent être comblés autrement.

Tous les détails sur nos services : transcollines.ca

Astuces pour une rentrée sans stress

- ✓ Réserve ton TAD plusieurs jours à l'avance pour plus de disponibilité
- ✓ Arrive à l'arrêt au moins 5 minutes avant le départ
- ✓ Prépare ta carte Transcollines + ton reçu avant l'embarquement
- ✓ Aie la monnaie exacte (les chauffeurs ne donnent pas de change)
- ✓ Prévois de l'argent comptant pour le TAD (certains véhicules ne sont pas équipés pour le paiement par carte)

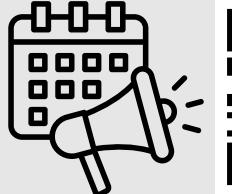


Septembre 2025



Calendrier d'évènements

Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Fête du Travail	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 Journée mondiale Alzheimer	22 Équinoxe d'automne	23	24	25	26	27
28	29	30 Journée nationale de la vérité et de la réconciliation			<p>Pour les familles</p> <p>Agent de proximité - Ressources Contact des Collines</p> <p>Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais 873 655-8372 ressources@tdsco.org</p>	





La Maison des Collines est un centre de soins palliatifs pour les gens de l'Outaouais. C'est un lieu d'accueil où la dignité est au cœur des derniers instants.

Sa mission est de respecter les besoins physiques, émotionnels, spirituels et culturels de chaque résident en offrant un environnement chaleureux et accueillant. Elle les accompagne avec respect, douceur et beaucoup d'attention pour que ces personnes se sentent bien entourées et ce, jusqu'à la fin.

Le travail de la Maison des Collines est possible grâce à l'aide de la communauté.

Que ce soit avec un don, du bénévolat ou en participant à ses activités bénéfiques, chaque geste aide à garder les soins gratuits pour les familles.



819 459-1233



La Maison Des Collines

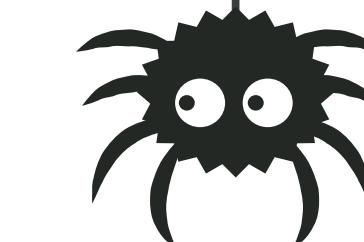


www.lamaisondescollines.org



LA MAISON DES COLLINES

Notes:



Services aux Aînés des Collines
Des Collines **Seniors' Services**

Chez **Services aux Aînés des Collines**, le bien-être, l'autonomie et l'épanouissement des personnes aînées sont mis de l'avant en développant des initiatives et des services à leur bénéfice.

Plusieurs services sont offerts tels que du répit à domicile, des groupes de soutien pour les proches aidants, de l'aide à l'entretien extérieur, des activités sociales et beaucoup plus.

Chez Services aux Aînés, on tisse des liens.

Chaque geste compte pour offrir aux aînés un quotidien empreint de dignité, d'autonomie et de joie.



819 457-9191 ou 1 855 662-4637



Services aux Aînés des Collines



www.servicesauxaines.org



Octobre 2025

 Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 <p>Pour les jeunes de 14 à 25 ans Intervenant de proximité CJE-Carrefour Emploi des Collines 1 877 770-2435 poste 233 interventions@toncec.ca</p>	1 Journée nationale des aînés	2	3	4		
5 Journée mondiale des enseignantes et des enseignants	6	7	8	9	10	11
12	13 Action de grâces	14	15	16	17 Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 Halloween	 

La Maison de jeunes Le Mashado est un lieu d'accueil sécuritaire et inclusif pour les jeunes âgés de 6 à 17 ans de La Pêche.

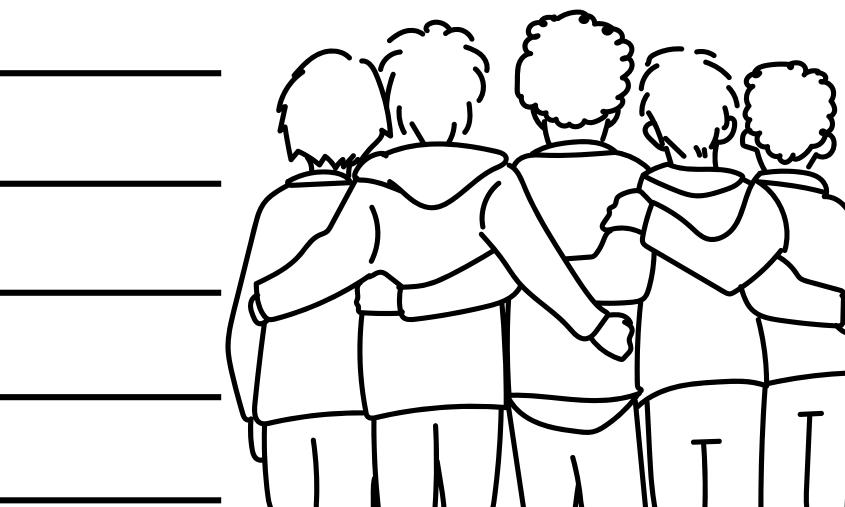
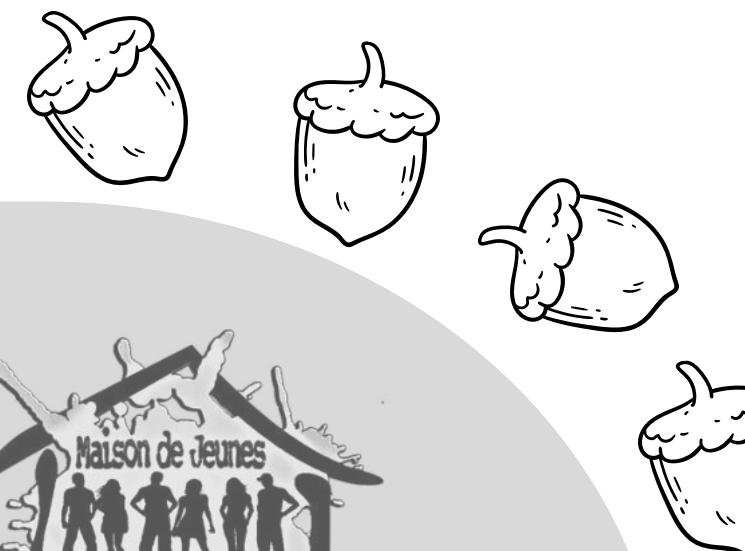
L'organisme favorise le bien-être des jeunes de sa communauté à travers des activités, des ateliers et des interventions. Pour s'amuser, bouger et rencontrer d'autres jeunes, **Le Mashado** est là!

 819 456-1100

 La maison de jeunes - Le Mashado

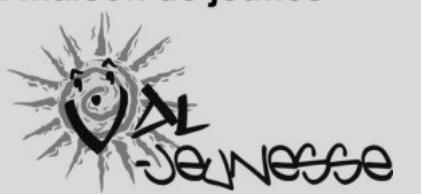
 www.mashado.ca

Notes:



La maison de jeunes Val-Jeunesse de Val-des-Monts est un endroit pour les jeunes de 8 à 17 ans où tu peux pratiquer tes passions tout en t'amusant avec d'autres jeunes de ton âge.

Nous avons deux points de service : nos locaux au **1, chemin St-Joseph** sont ouverts du mercredi au samedi de **18h à 21h**, et nous sommes également présents au centre communautaire du parc Thibault ainsi qu'au gymnase de l'école de la Colline au **24, Chemin du Parc le samedi de 14h à 17h**.

La maison de jeunes

 819 457-4693
 Maison de jeunes Val-Jeunesse

Novembre 2025



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 	 <p>Pour les personnes aînées</p> <p>ITMAV région Est (Val-des-Monts, Cantley, L'Ange-Gardien) Services aux Aînés des Collines 1-855-662-4637 ext. 244 itmav@servicesauxaines.org</p> <p>ITMAV région Ouest (La Pêche, Chelsea, Pontiac) Services aux Aînés des Collines 1-855-662-4637 ext. 246 itmav-ouest@servicesauxaines.org</p>					1
2 Retour à l'heure normale	3	4	5	6	7	8
9	10	11 Jour du Souvenir	12	13	14	15
16	17	18	19	20 Journée mondiale de l'enfance	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Familles d'abord s'engage à fournir un espace sécurisant et bienveillant où chaque famille, quelque soit son parcours, peut trouver des ressources éducatives, des conseils pratiques et un soutien émotionnel, favorisant ainsi son bien-être général et son épanouissement personnel et familial.



819 463-4500



Familles d'abord



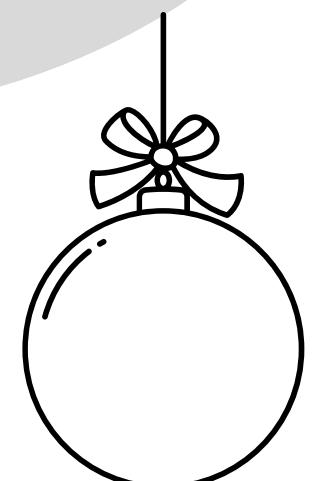
www.famillesdabord.com



Cantley - Val-des-Monts



Notes:



Confection de décos de Noël



MAISON DE LA FAMILLE

L'ÉTINCELLE

La Maison de la famille l'Étincelle est un lieu rassembleur pour toutes les familles de La Pêche. Chaleureuse et accueillante, elle est ouverte à toutes et à tous. On s'y rend pour jouer, apprendre, s'amuser et passer du bon temps ensemble. Elle offre une gamme de services et d'activités qui favorisent la qualité de vie des familles.

Parmi les activités proposées : des ateliers pour les parents et les enfants, des groupes de discussion, des jeux, du soutien familial et même de l'aide pour se procurer des habits de neige.

La Maison de la famille l'Étincelle est là pour offrir un environnement bienveillant à chaque membre de la famille.



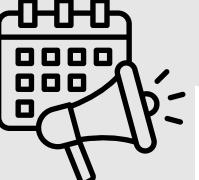
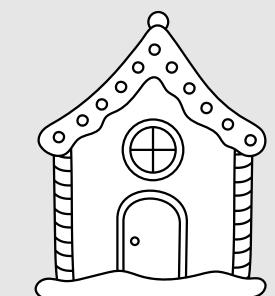
819 456-4696



Maison de la famille l'Étincelle

Décembre 2025

 Jours fériés selon la CNEST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5 Journée Internationale des bénévoles et des volontaires	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 Solstice d'hiver	22	23	24	25 Noël	26	27
28	29	30	31	 	  	



Savez-vous qu'il existe plusieurs frigos-partage sur le territoire de la MRC des Collines-de-l'Outaouais?

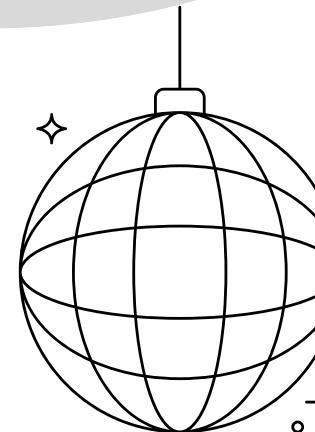
Mais qu'est-ce qu'un frigo-partage? Un frigo-partage, c'est un réfrigérateur accessible en tout temps et à tout le monde, habituellement installé dans un lieu public ou communautaire.

On peut y déposer des aliments qu'on ne veut pas gaspiller, ou en prendre si on en a besoin.

Voici où on peut les trouver :

- 77, route Principale Est, Masham, J0X 2W0 (**Maison de jeunes Le Mashado**)
- 34, chemin de l'Église, Val-des-Monts, J8N 0K4 (**Le Grenier des Collines**)
- 693, Riverside Drive, Wakefield, J0X 3G0 (**Church of the Good Shepherd**)
- 1074, rue de Clarendon, Quyon, J0X 2V0 (**Maison de la Famille de Quyon**)
- 24, chemin Shouldice, Rupert, J0X 1A4 (**Centre Communautaire de Rupert**)

Notes:



La Maison de la Famille l'Étincelle, située à La Pêche, offre également des journées anti-gaspi gratuites lorsqu'elle reçoit des dons alimentaires. Suivez leur page Facebook pour connaître les prochaines dates et ne rien manquer!



Maison de la famille l'Étincelle



Besoin d'aide alimentaire ou matérielle?

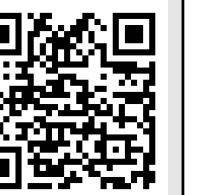
La Société de Saint-Vincent de Paul de Cantley est là pour vous soutenir! Offrant un soutien bienveillant et discret, notre équipe est prête à soutenir les citoyens de Cantley dans les moments difficiles.

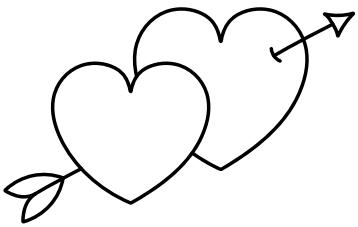


819 665-3819

Janvier 2026

 Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 	Pour la communauté agricole Travailleur de rang <i>Écoute Agricole</i> 873 455-5707 tr.outaouais.ouest.ea@gmail.com		 	1 Jour de l'An	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Vous cherchez à prendre soin de vous et des autres tout en étant au cœur de votre communauté?

En devenant un éclaireur, vous apprendrez à reconnaître les signaux de stress et de détresse chez les autres, leur apportant ainsi un soutien précieux en les référant aux ressources adaptées.

Pour vous inscrire à une formation gratuite ou obtenir plus d'informations, contactez-nous!



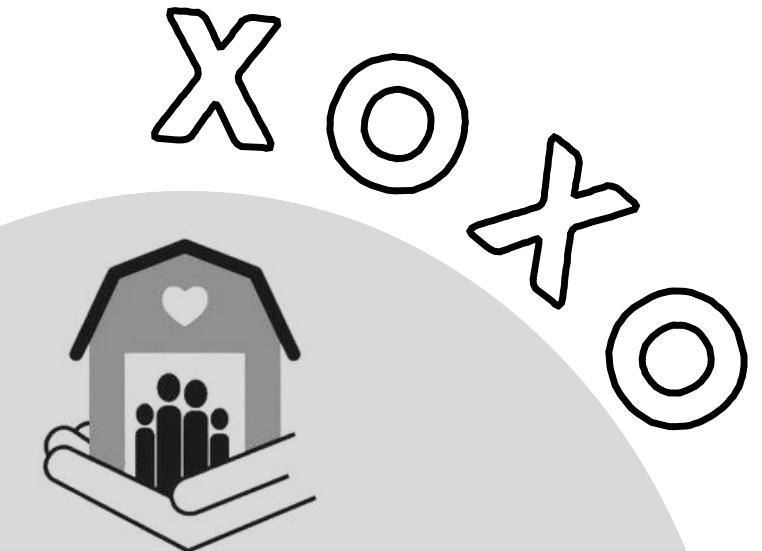
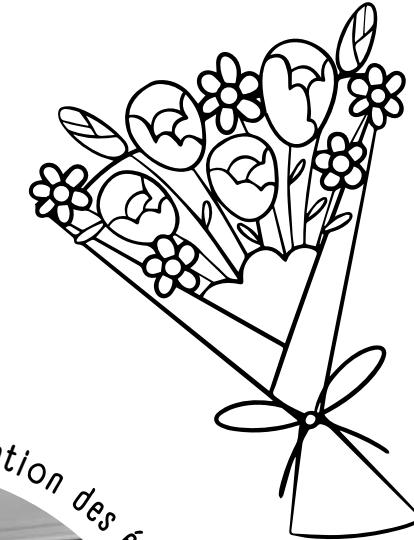
873 655-8372



www.tdsc.org/projets/les-eclaireurs



Notes:



Écoute Agricole a pour mission de promouvoir la santé mentale et offrir des services psychosociaux de soutien et d'accompagnement de proximité à la communauté agricole.

Les services de soutien, d'écoute et d'accompagnement sont:

- Gratuits
- Confidentiels
- Bilingues
- Adaptés à votre réalité agricole



Les interventions peuvent se faire à distance ou à la ferme!

Besoin d'écoute? N'hésitez pas à contacter la travailleuse de rang de votre région!



873 455-5707

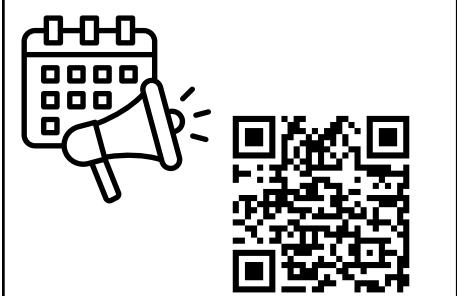


Audrey Arcand Écoute-Agricole



www.ecouteagricole.com

Février 2026



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Jour de la marmotte	3	4	5	6	7
			Semaine de prévention du suicide			
8	9	10	11	12	13	14 Saint-Valentin
15	16	17	18	19	20	21
			Journées de la persévérence scolaire			
22	23	24	25	26	27	28



La mission du **Centre de ressourcement pour la Famille de l'Outaouais (CRFO)** est de supporter les familles et contribuer à leur bien-être en créant un lieu propice à l'échange et l'entraide. Il offre aussi du répit et du ressourcement en permettant le contact avec la nature, avec soi-même et avec autrui dans un environnement chaleureux, sécuritaire et inclusif.

En 2025-2026, le **CRFO** se réinvente avec une nouvelle programmation d'activités pour les familles qui sera prête dès septembre 2025!

Suivez notre page Facebook et notre site Internet ou inscrivez-vous à notre infolettre pour connaître tous les détails.



 819 457-4066

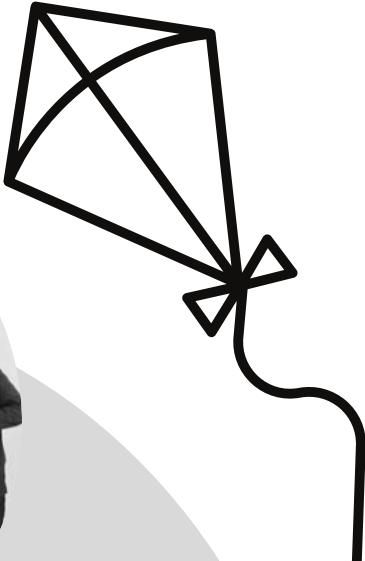
 Centre de ressourcement pour la famille
de l'Outaouais (CRFO)

www.crfo.ca

Notes:



The logo for 'La Lanterne' is a circular graphic. The top half of the circle contains the text 'Quelques participants de La Lanterne' in a black, cursive, sans-serif font. The bottom half of the circle is a black and white photograph showing several people, some of whom are smiling. Below the circle, the word 'La Lanterne' is written in a large, stylized, italicized font. Underneath that, in a smaller font, is the text 'Intégration communautaire de la Ville de la Gutiérre'.



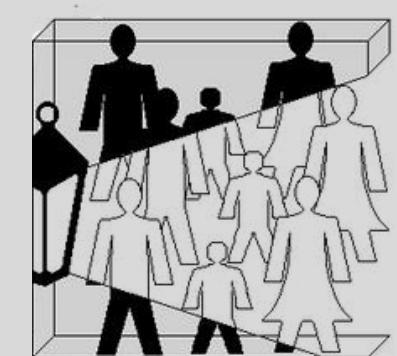
La Lanterne est un organisme dédié à la valorisation des personnes vivant avec une déficience intellectuelle et à la sensibilisation de la communauté à leurs besoins.

Nous accomplissons notre mission à travers des activités qui favorisent le développement et l'autonomie des individus: ateliers artistiques, gymnastiques douces, sorties sociales et plateaux de travail.

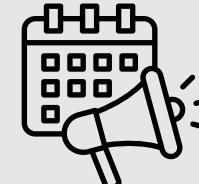
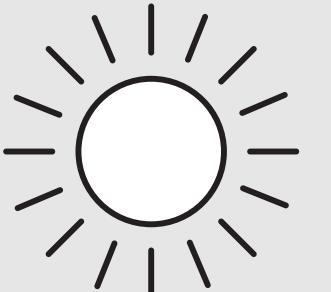
 819 456-4896

 La Lanterne

 www.lalanterne.ca



Mars 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
			Semaine de relâche (CSSPO, CSSD, CSSCV et WQSB)			
8 Début de l'heure avancée	9 Journée internationale des droits des femmes	10	11	12	13 Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive	14
15	16	17 Saint-Patrick	18	19	20 Équinoxe du printemps	21
		Semaine québécoise de la déficience intellectuelle				
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	  	 		



La Maison d'INGRID a pour mission d'offrir des services d'aide et d'hébergement aux femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

Une équipe est présente en tout temps, de jour comme de nuit, y compris les fins de semaine, pour offrir un hébergement, un accompagnement pour les mères et leurs enfants, des services d'écoute et de soutien, ainsi que des activités de prévention de la violence.

Tous les services sont gratuits, confidentiels et disponibles en tout temps.



Notes:



MAISON
Libère-Elles

La **Maison Libère-Elles** offre gratuitement de l'aide spécialisée et de l'hébergement aux femmes et aux enfants victimes de violence. Elle assure un soutien complet pour leur rétablissement physique, émotionnel et social. Un environnement sécuritaire et bienveillant est toujours présent.

La **Maison Libère-Elles** offre une variété de services de sensibilisation à la communauté pour savoir comment aider une personne victime de violence. Les services de la Maison Libères-Elles sont gratuits ! Un camp de jour destiné aux jeunes âgés de 9 à 12 ans est organisé au mois de juillet 2026.

Une porte fermée peut cacher la peur. À la **Maison Libère-Elles**, on ouvre celle du courage et de la liberté, parce que chaque femme mérite de vivre en sécurité.



819 827-4044

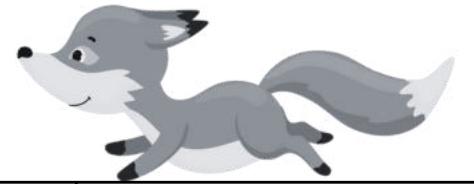


 www.maisonlibere-elles.ca

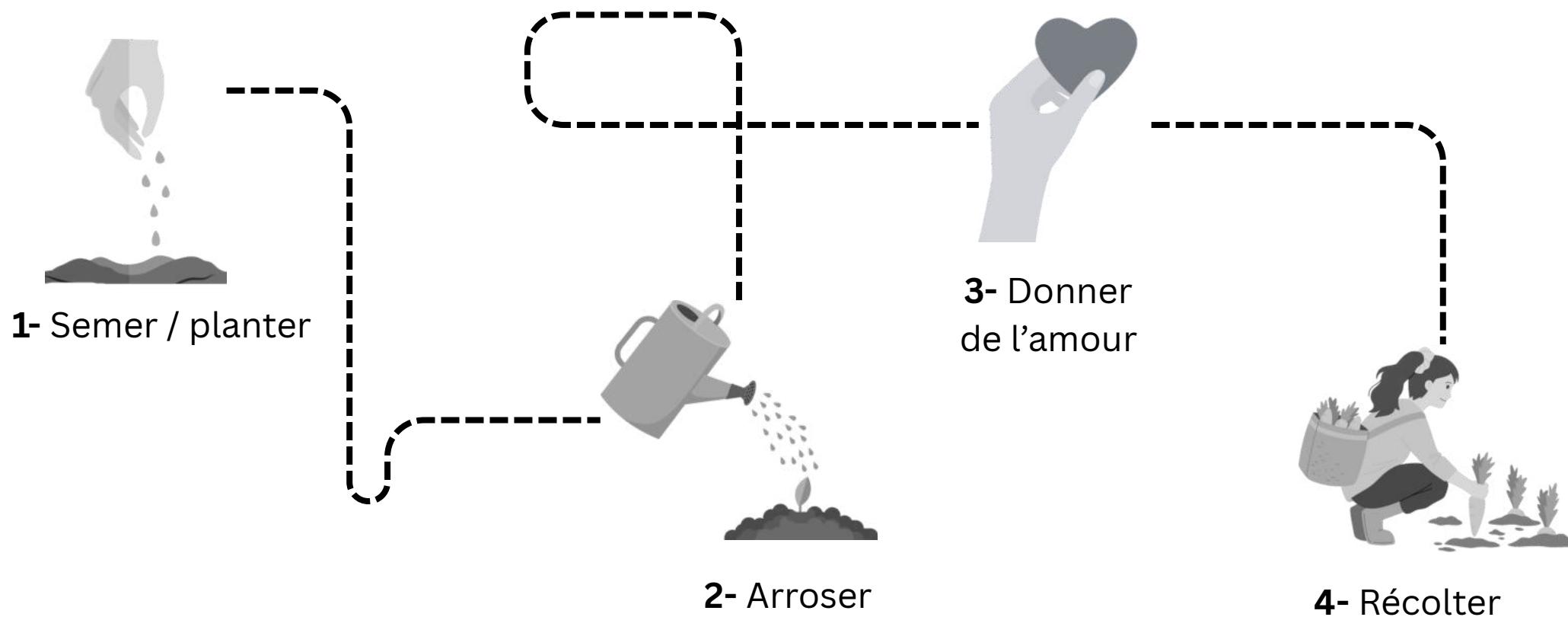


Maison Libère-Elles

Avril 2026



Jours fériés selon la CNESST



Notes:



Les initiatives du village nourricier

- frigo partage au Mashado
- bacs devant le Ricochet
- bac au Mashado
- bac devant SAC/Transcollines
- bacs à l'immeuble La Pêche
- futur jardin dans le Parc Central



Ce projet a pour objectif de rassembler les citoyens de La Pêche et les acteurs locaux autour des questions liées à l'alimentation, à la sécurité alimentaire et au jardinage, en mettant en place des pratiques collectives. Il vise avant tout à renforcer le lien social, à encourager l'entraide et à favoriser une plus grande autonomie alimentaire pour l'ensemble de la communauté.

À travers des actions concrètes et progressives, le Village nourricier cherche à bâtir un système alimentaire durable, fondé sur la solidarité, l'inclusion et le respect de chacun·e.

Le Village nourricier est avant tout un projet par les citoyens et pour les citoyens.

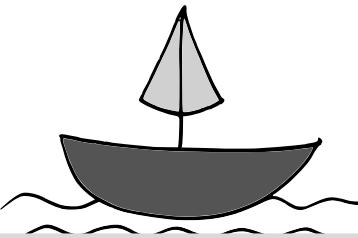
 873 655-8372

 Le Village Nourricier de Masham

Mai 2026

 = Jours fériés selon la CNEST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Balaye le code QR pour accéder au formulaire : 	<p>Aide nous à préparer la 4e édition du planificateur familial en répondant aux questions du formulaire!</p>				 	1 2 Journée nationale du sport et de l'activité physique
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
<p>Fête des Mères</p> <p>La Semaine québécoise des familles (du 11 au 17)</p>						
17	18 Journée nationale des patriotes	19	20	21 Journée mondiale de la diversité culturelle	22	23
24	25	26	27	28	29	30
		31				



Solidarité de L'Ange-Gardien est là pour vous aider dans vos travaux extérieurs en toute saison! On peut vous aider à : aménager le jardin ou la cour, remiser les meubles patio, râcler les feuilles, corder du bois de chauffage, déneiger les entrées et plus encore!

Tu souhaites aider au sein de ta communauté?

Pense au service AIDE-MOI! de **Solidarité de L'Ange-Gardien**.

- Tu peux travailler en solo ou en duo avec un.e ami.e
- Tu fais une bonne action en ayant du plaisir
- Tu poses un geste qui fait une différence dans la vie d'un aîné ou d'une personne vulnérable

N'attends pas pour t'impliquer, contacte-nous!

 819 986-7470, poste 322

 Solidarité de L'Ange-Gardien

Notes:



Le CJE-Carrefour Emploi des Collines est votre allié incontournable pour favoriser votre employabilité et faciliter votre intégration en tant qu'immigrant.

Le CJE-Carrefour Emploi de Collines a également plusieurs initiatives en place pour soutenir les jeunes en région dans leurs projets personnels, professionnels ou autres!

Besoin d'un CV percutant qui vous démarquera? Notre équipe d'experts aide les 14 à 99 ans à créer un CV sur mesure et bien plus encore!

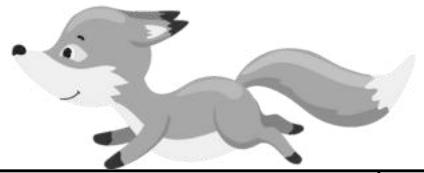
 819 457-4480

 CJE-Carrefour
Emploi des Collines

 www.toncec.ca



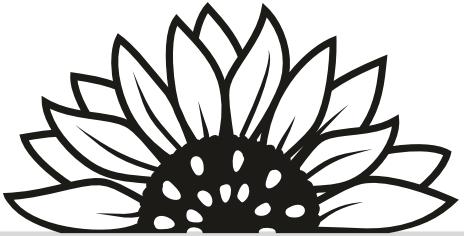
Juin 2026



Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes aînées	16	17	18	19	20
21 Solstice d'été Fête des Pères	22	23	24	25 St-Jean de Baptist's Day	26	27
28	29	30		<p>Pour les jeunes de 14 à 25 ans</p> <p>Proximity worker</p> <p>CJE-Carrefour Emploi des Collines 1 877 770-2435, ext. 233 interventions@toncec.ca</p>		





Fier de son ancrage communautaire, le **Petit Café de Cantley** offre à sa population un endroit chaleureux et convivial, propice aux échanges et à l'engagement citoyen.

C'est un lieu où l'on peut savourer des produits locaux soigneusement sélectionnés, contribuant ainsi à soutenir l'économie locale tout en favorisant une ambiance accueillante et inclusive.



819 827-3334



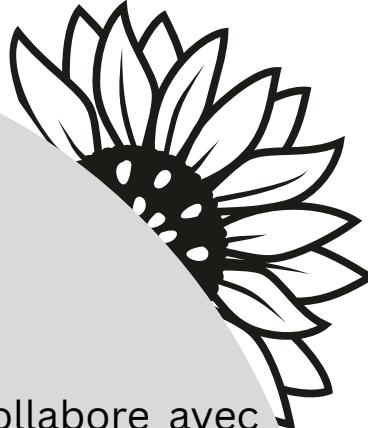
Petit Café de Cantley



petitcafecantley@gmail.com



Notes:



L'Escouade Zéro-Gaspi des Collines collabore avec des bénévoles pour récolter les surplus de légumes dans les fermes de la région.

Vous avez une ferme et souhaitez faire appel à notre service de glanage? Vous aimeriez devenir bénévole et participer aux récoltes? Écrivez-nous!

Les récoltes sont partagées équitablement entre les bénévoles, la ferme, et la banque alimentaire Le Grenier des Collines, ou d'autres organismes communautaires.

Durant la saison estivale, nous offrons gratuitement des paniers de légumes aux deux semaines à 120 ménages de la MRC des Collines-de-l'Outaouais.

Pour vous inscrire à ce programme, contactez-nous!



Escouade Zéro-Gaspi des Collines



escouade.zerogaspi@gmail.com

Juillet 2026

 Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Pour la communauté agricole Travailleur de rang <i>Écoute Agricole</i> 873 455-5707 tr.outaouais.ouest.ea@gmail.com		1 Fête du Canada	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	 



La Source des jeunes a pour mission d'être à l'écoute des besoins des jeunes de 8 à 17 ans. Nous offrons un lieu de rencontre animé par des adultes significatifs et disponibles pour répondre à leurs besoins et à leurs questionnements.

Notre organisme vise la promotion de la santé physique et mentale des jeunes, leur autonomie, leur bien-être et le développement de leur sens critique.

Pour ce faire, nous proposons des activités physiques, culturelles, artistiques et ludiques ainsi qu'une panoplie de projets qui favorisent l'implication des jeunes dans la communauté de Cantley.

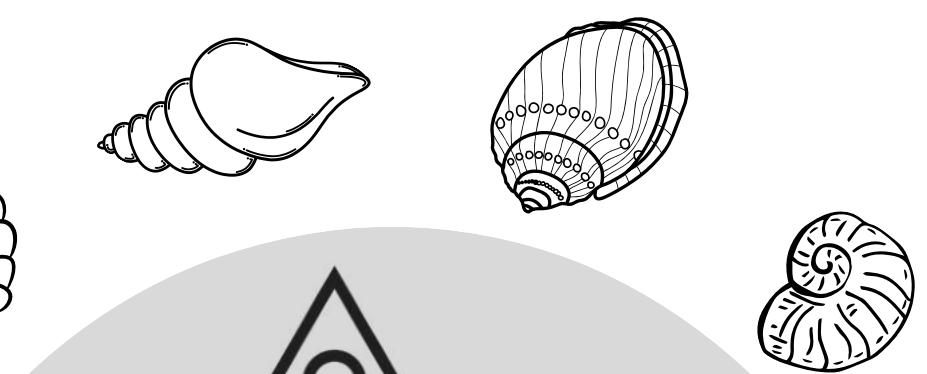
819 607-0871

La Source des jeunes

www.lasourcedesjeunes.net



Notes:



Aire ouverte aide les jeunes à adresser leurs besoins liés à la santé et au bien-être, dans le respect de leur rythme et leurs valeurs, en offrant un soutien rapide, ponctuel et un accompagnement personnalisé.

Un service professionnel est offert pour prendre soin de la santé mentale et du bien-être des jeunes. Les rencontres peuvent se tenir en personne ou en virtuel, selon les horaires. C'est rapide, gratuit et confidentiel. L'équipe peut même se déplacer!

Une ressource conçue sur mesure avec les jeunes des Collines, pour les jeunes des Collines!

819 966-6220

Aire ouverte Outaouais

www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/aireouverte

Août 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 <p>Pour les personnes aînées</p> <p>ITMAV région Est (Val-des-Monts, Cantley, L'Ange-Gardien) Services aux Aînés des Collines 1-855-662-4637 ext. 244 itmav@servicesauxaines.org</p>	<p>ITMAV région Ouest (La Pêche, Chelsea, Pontiac) Services aux Aînés des Collines 1-855-662-4637 ext. 246 itmav-ouest@servicesauxaines.org</p>	 	1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Le Grenier des Collines offre de l'aide alimentaire sous forme de formules-épiceries et de dépannages d'urgence. Le service de livraison à domicile est disponible.

La faim mérite d'être nourrie!

Si vous aimeriez vous impliquer comme bénévole afin de nous aider à réaliser notre mission, contactez-nous!



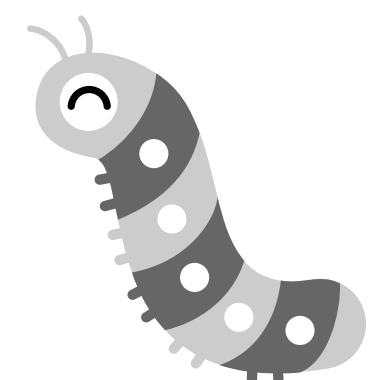
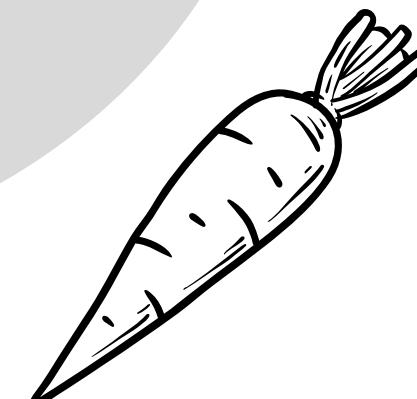
LE GRENIER DES COLLINES

819 457-1010

Le Grenier de Collines - Banque alimentaire

www.legrenierdescollines.com

Notes:



Itsy Bitsy Tots Playgroup



Le Centre de ressources Connexions fait la promotion de la santé physique et mentale, du bien-être social, ainsi que de la vitalité de la communauté d'expression anglaise de l'Outaouais. Il le fait en encourageant l'autonomie des individus, en favorisant leur participation active et en facilitant la collaboration au sein de la région.

819 557-0615

Connexions Resource Centre

centreconnexions.org

Centre de ressources
connexions
Resource Centre

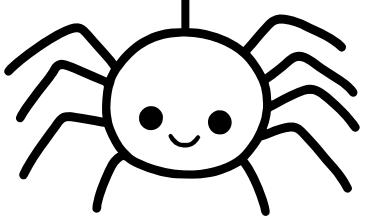
Septembre 2026



 Jours fériés selon la CNEST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	 	1	2	3	4	5
6	7 Fête du Travail	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Journée mondiale Alzheimer	22 Équinoxe d'automne	23	24	25	26
27	28	29	30 Journée nationale de la vérité et de la réconciliation	<p>Pour les familles</p> <p>Agent de proximité - Ressources Contact des Collines</p> <p>Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais</p> <p>873 655-8372</p> <p>ressources@tdsco.org</p>		





À la **Maison le Ricochet**, nous nous consacrons à améliorer de manière globale votre qualité de vie grâce à nos services de réadaptation et de réinsertion.

Nos services :

- un centre de jour avec une programmation variée
- une friperie communautaire
- une menuiserie
- un service de recyclage électronique
- 3 résidences
- ainsi que plusieurs espaces de travail.

819 456-4230

Maison le Ricochet

www.maisonlericochet.com

Notes:



**Maison
le Ricochet**



BRAS Outaouais élabore, développe et promeut des actions communautaires visant à améliorer la qualité de vie des personnes de l'Outaouais concernées par le VIH/sida, à risque d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) ou qui consomment des substances psychoactives.

Au-delà des activités et des services offerts, l'équipe et les membres sont engagés dans un mouvement démocratique et inclusif qui vise l'égalité, la justice sociale et la revitalisation constante de notre société.

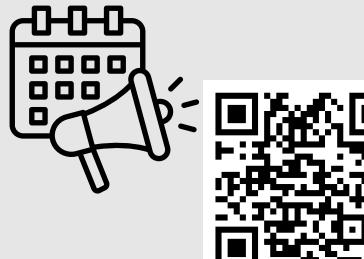
1 877 376-2727

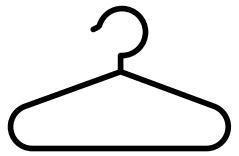
Bras Outaouais

www.lebras.qc.ca

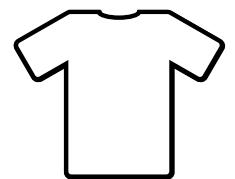
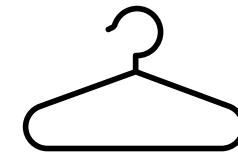
PRÉVENTION ET INTERVENTION EN VIH
BRAS
OUTAOUAISS
ET CONSOMMATION SÉCURITAIRE

Octobre 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pour les jeunes de 14 à 25 ans Intervenant de proximité CJE-Carrefour Emploi des Collines 1 877 770-2435 poste 233 interventions@toncec.ca			 	1 Journée nationale des aînés	2	3
4	5 Journée mondiale des enseignantes et des enseignants	6	7	8	9	10
11	12 Action de grâces	13	14	15	16	17 Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Halloween



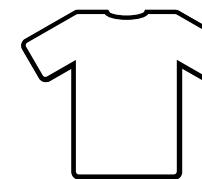
Les friperies de votre territoire



RECYK-T-FRINGUES

1694, montée de la Source, Cantley

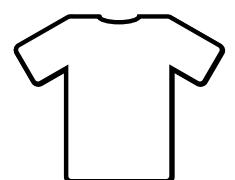
TOUS LES MERCREDIS DE 13H À 19H



CHELSEA FRIPERIE QUASI NEUF

212, chemin Old Chelsea, Chelsea (Old Chelsea)

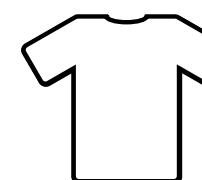
VÉRIFIER LA PAGE FACEBOOK POUR LES HORAIRES



LES TROUVAILLES DE LA COLLINE

9, chemin de la Beurrerie, La Pêche (Masham)

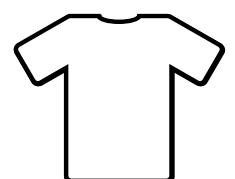
DU MERCREDI AU SAMEDI DE 11H À 16H30



LA MAISON DE LA FAMILLE DE QUYON

1074, rue Clarendon, Pontiac (Quyon)

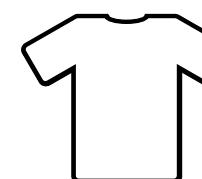
LUNDI ET MERCREDI DE 9H À 16H



FRIPERIE CÔTE DU VILLAGE

1, chemin St-Joseph, Val-des-monts (Perkins)

LUNDI, MERCREDI, VENDREDI ET SAMEDI DE 10H À 15H

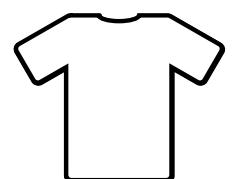


TRÉSORS DE RUPERT TREASURES

24, chemin Shouldice, La Pêche (Rupert)

MERCREDI DE 12H À 16H ET DE 18H30 À 20H30

SAMEDI DE 12H À 16H

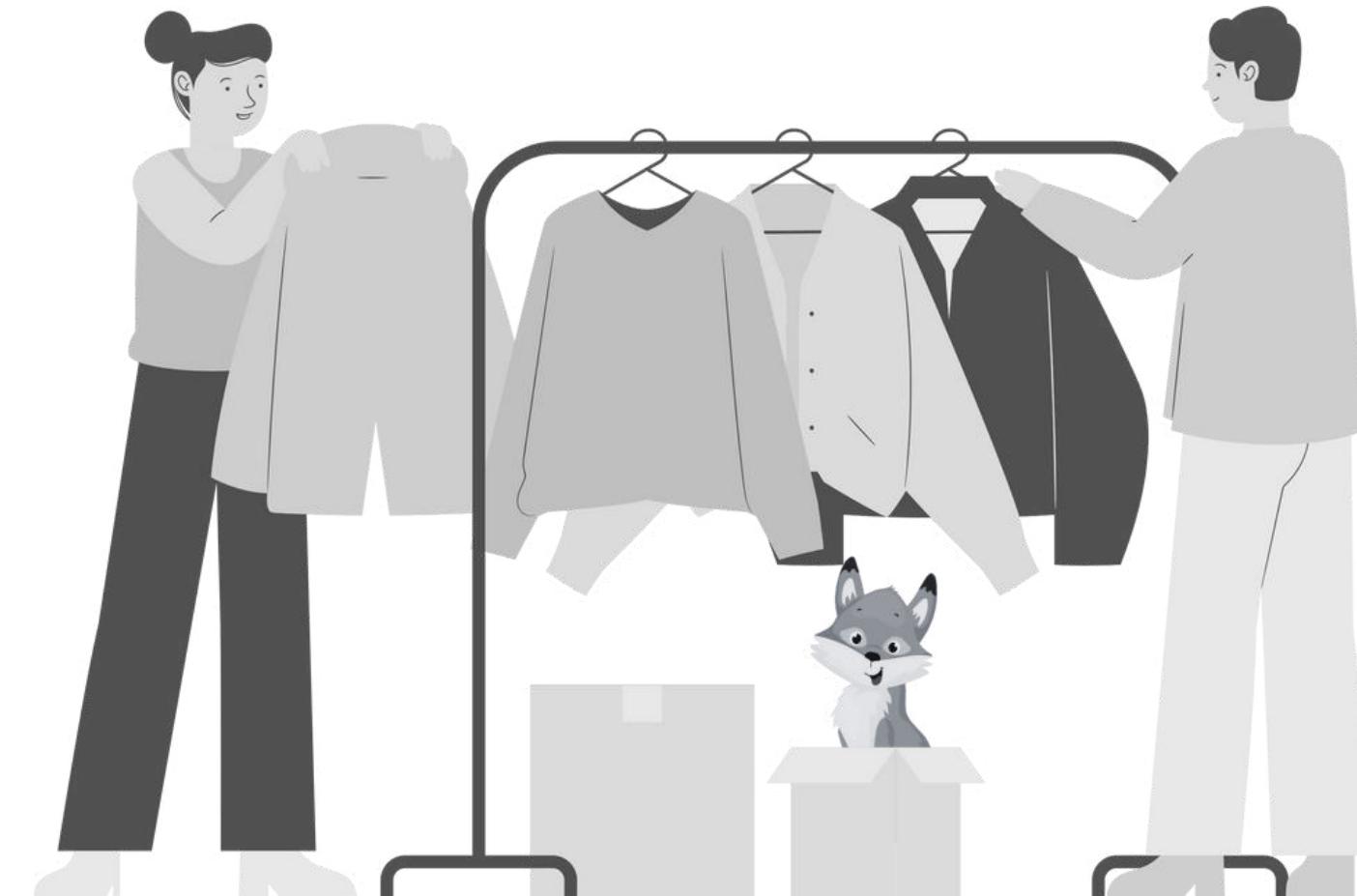


LE COMPTOIR DE ST-VINCENT DE PAUL DE ST-PIERRE DE WAKEFIELD

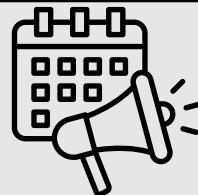
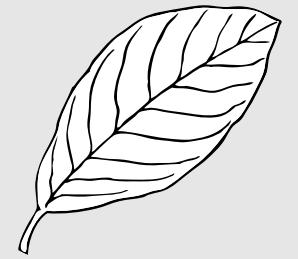
34, chemin de l'Église, Val-des-monts (St-Pierre)

LUNDI AU VENDREDI DE 12H À 15H ET SAMEDI DE 9H À 15H

Notes:



Novembre 2026

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Retour à l'heure normale	2	3	4	5	6	7
8	9	10 Jour du Souvenir	11	12	13	14
15	16	17	18	19 Journée mondiale de l'enfance	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	 		<p>Pour la communauté agricole Travailleur de rang Écoute Agricole 873 455-5707 tr.outaouais.ouest.ea@gmail.com</p>		



Tu veux découvrir des projets inspirants qui bougent dans ta communauté ?
Va jeter un œil à **la chaîne YouTube de la TDSCO** !

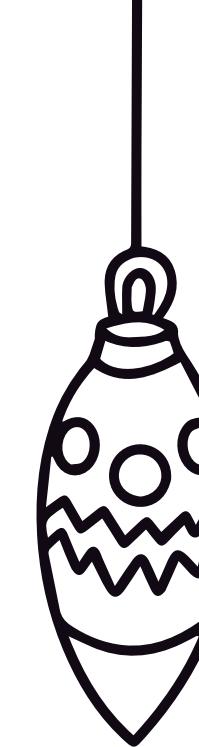
Tu y trouveras des vidéos courtes et dynamiques qui présentent des organismes engagés, des gens passionnés et des idées qui font vraiment une différence.

C'est une super façon de t'informer, de t'inspirer et peut-être même de trouver ta place dans un projet qui te parle. Abonne-toi, partage, et découvre comment toi aussi tu peux avoir un impact !

**Balayez le code QR
afin d'accéder à notre
chaîne YouTube :**



Notes:



L'équipe de la TDSCO au Cocktail dînatoire de 2025



Qu'est-ce que la TDSCO?

La Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais (TDSCO) est un organisme à but non-lucratif regroupant des personnes et des organisations qui collaborent pour résoudre les problèmes sociaux dans la région.

Par le biais de commissions et de comités de travail qui se penchent sur divers enjeux de développement social, les partenaires réalisent des projets collectifs pour améliorer la qualité de vie des citoyens.



873 655-8372



TDS.Collines



www.tdscoco.org



La Table de développement social
des Collines-de-l'Outaouais

Décembre 2026



 Jours fériés selon la CNEST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	 	1	2	3	4	5 Journée Internationale des bénévoles et des volontaires
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Solstice d'hiver	22	23	24	25 Noël	26
27	28	29	30	31	Rico apparaît 17 fois au total!	