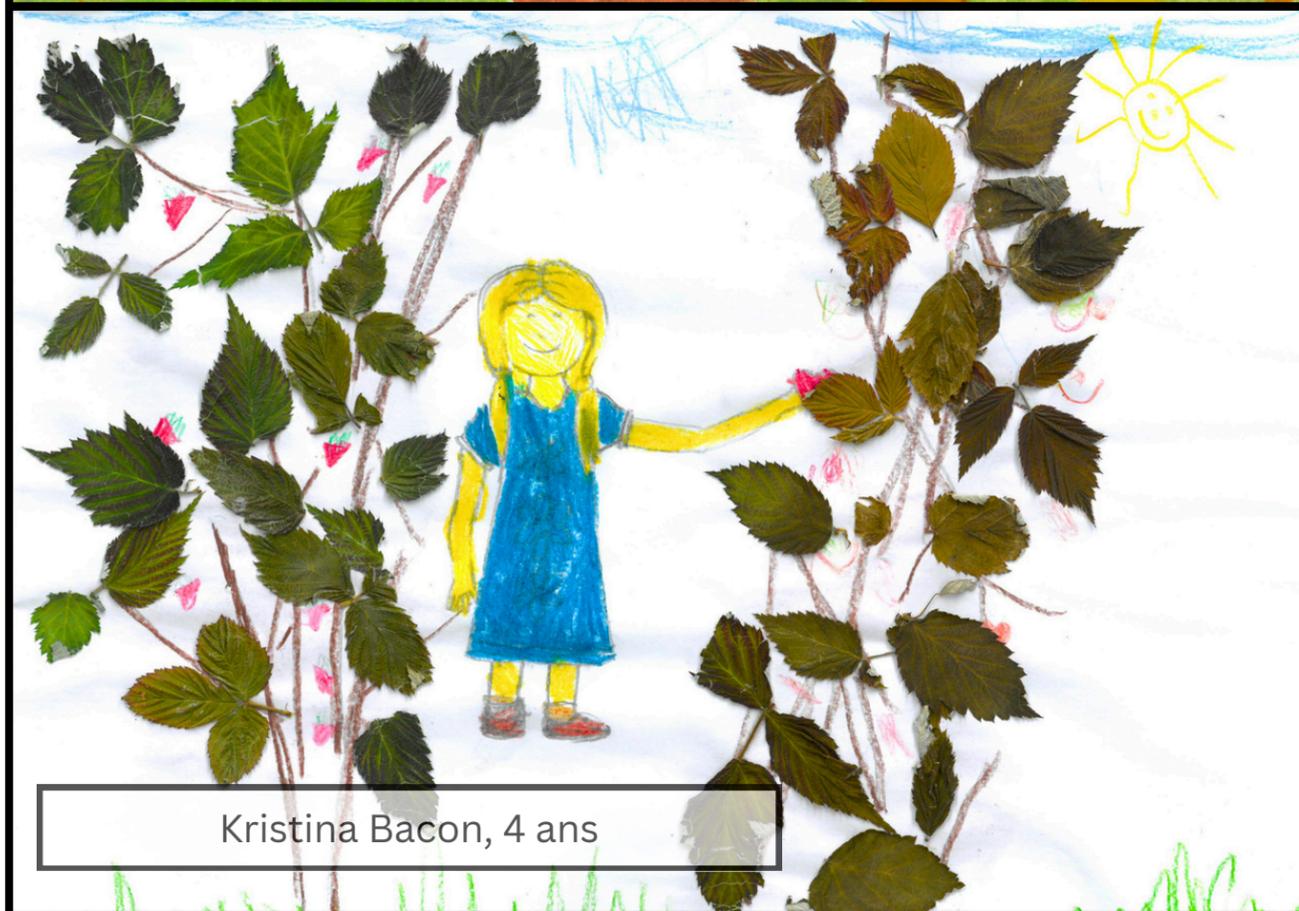




Raphaëlle Héroux, 8 ans



Félix Monette, 12 ans



Kristina Bacon, 4 ans



Jessica Meunier, 31 ans

Planificateur familial 2024-2025
de la Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais





Merçi

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

Merci à tous les participants du concours de dessin.

Félicitations aux quatre gagnants qui se retrouvent sur la page couverture :

- Kristina Bacon, 4 ans
- Raphaëlle Héroux, 8 ans
- Félix Monette, 12 ans
- Jessica Meunier, 31 ans

Chacun s'est mérité une carte-cadeau d'une valeur de 25\$ pour la friperie Trouvailles de la Colline. Un grand merci à la **Maison le Ricochet** pour sa générosité!

Merci également aux membres du comité de travail :

- Centre de ressources Connexion
- CISSS de l'Outaouais
- CJE-Carrefour emploi des Collines
- La Maison des Collines
- Services aux aînés des Collines
- Table de développement social des Collines-de-l'outaouais





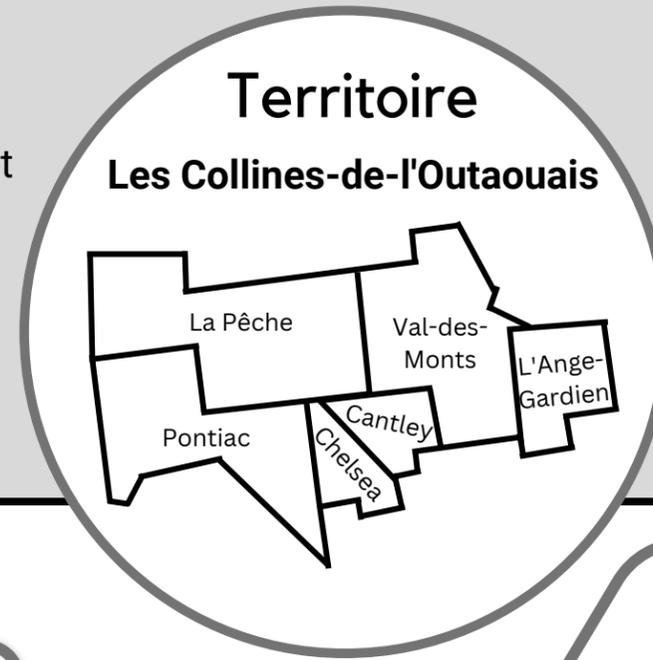
La Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais (TDSCO) est un regroupement de partenaires multisectoriels qui travaillent ensemble à rassembler et à créer, de façon innovante et structurante, les conditions gagnantes pour répondre aux enjeux des collectivités locales en matière de développement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

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

Numéro de téléphone : 873 655-TDSC (8372)

Site Internet : www.tdsko.org

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



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

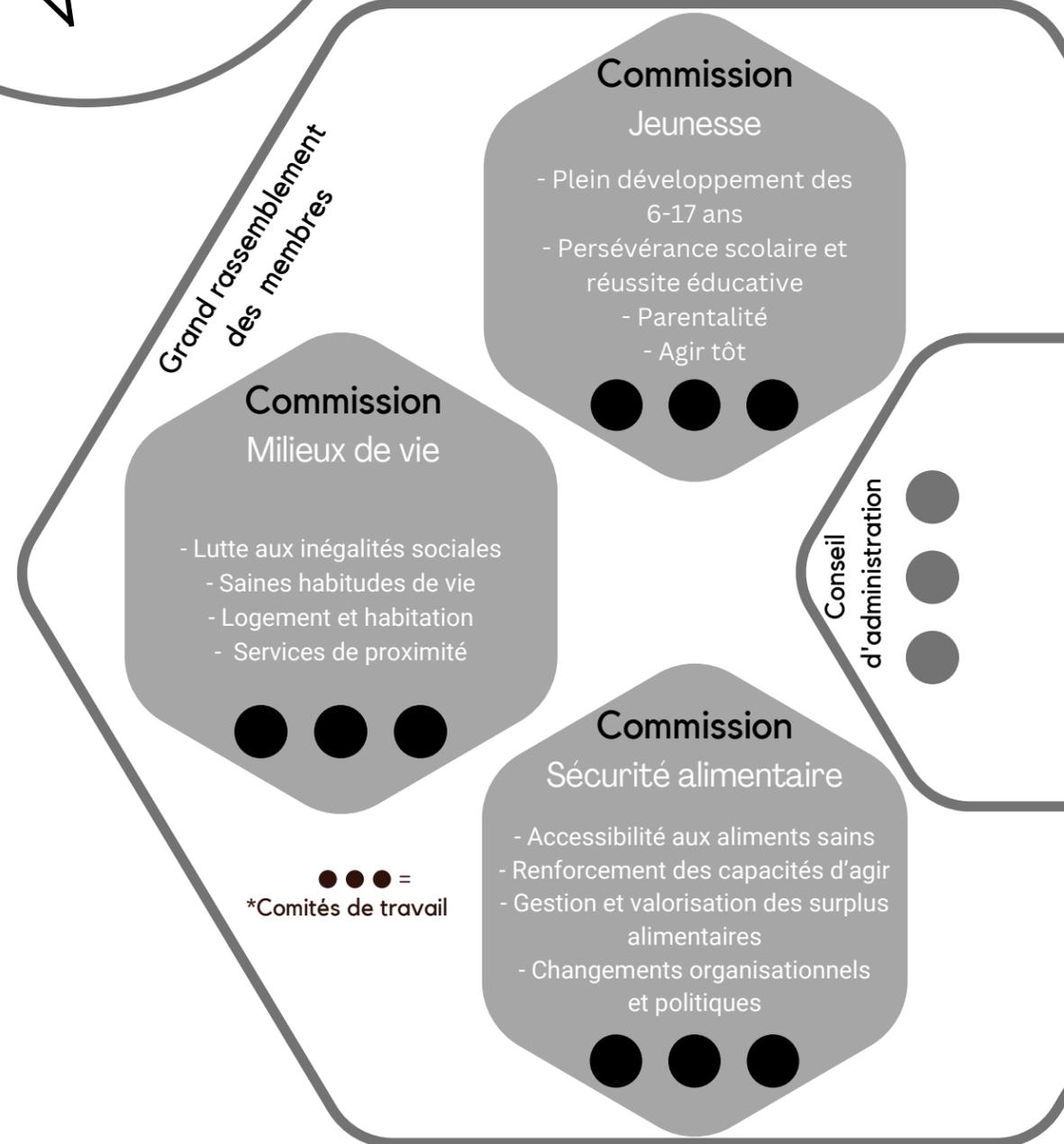
Champs d'intervention

- 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.



Ressources Contact des Collines

Cantley * Chelsea * L'Ange-Gardien * La Pêche * Pontiac * Val-des-Monts

Pour rejoindre l'agent de proximité :

Téléphone : 873 655-8372

Courriel : ressources@tdsco.org

Site internet : www.tdsco.org

Facebook : Ressources des Collines

Soutien alimentaire



Le rôle de l'agent de proximité (AP) est d'offrir du soutien, des références et de l'information. L'AP se tient informé de ce qui se passe dans la MRC des Collines, que ce soit les événements, les activités ou les services.

Difficultés familiales



L'agent de proximité peut
t'aider à trouver des
ressources selon tes besoins!

Soutien émotif, financier
ou matériel



Socialisation

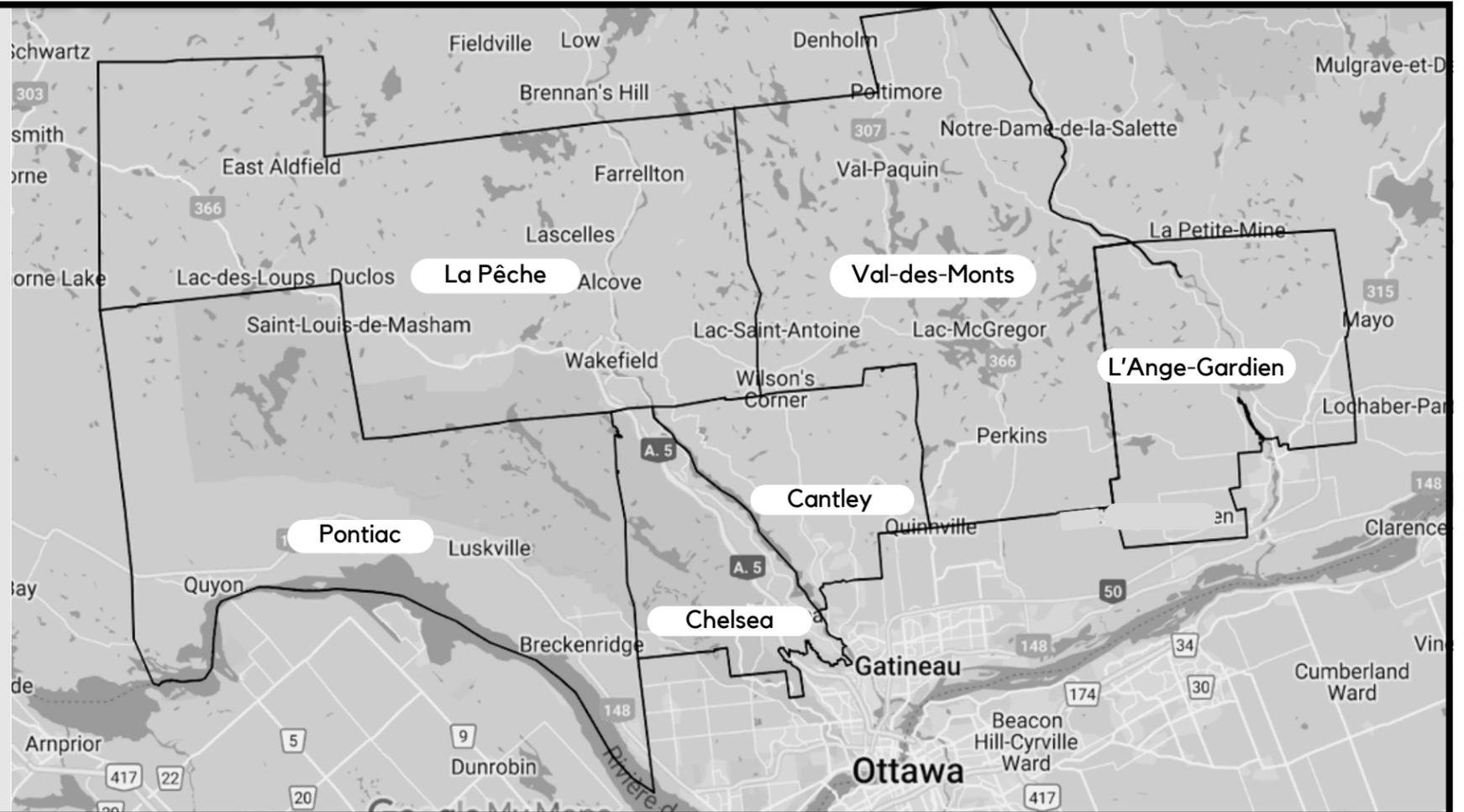


Et plus encore!

Le territoire des Collines-de-l'Outaouais

La Municipalité régionale de comté (MRC) des Collines-de-l'Outaouais regroupe 6 municipalités :

- L'Ange-Gardien
- Val-des-Monts
- Cantley
- Chelsea
- La Pêche
- Pontiac



Les organismes se trouvant dans le planificateur familial desservent la population des Collines-de-l'Outaouais.

Ces organismes contribuent à renforcer le tissu social et la qualité de vie pour les résidents de chez-nous.

Leur engagement soutenu dans des domaines tels que l'éducation, la santé et les services sociaux contribue à faire des Collines-de-l'Outaouais un lieu où il fait bon vivre, travailler et s'engager activement.

Les municipalités de la MRC des Collines-de-l'Outaouais

L'Ange-Gardien

Municipalité de L'Ange-Gardien
municipalitedelangardien.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

Chelsea

Municipalité de Chelsea
chelsea.ca
819 827-1124

Bibliothèque de Chelsea Library
100, Chem. Old Chelsea
819 827-4019

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

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





Répertoire des Ressources



Téléphone : 873 655-TDSC (8372)

Site internet : www.tdsco.org

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

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

Chelsea

CPE Aux nids des petits

819 778-2971

CPE Maison Montessori de Chelsea

[gw.micro-acces.com/cpe-](http://gw.micro-acces.com/cpe-chelsea/publique/Accueil.aspx)

[chelsea/publique/Accueil.aspx](http://gw.micro-acces.com/cpe-chelsea/publique/Accueil.aspx)

819 827-0787

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

Pontiac

CPE l'Univers des Bambinos

universdesbambinosuniverse.com

819 455-9697

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)

Les écoles

École L'Équipage

equipage.cssd.gouv.qc.ca

819 503-8022

École Montessori de Chelsea

montessorichelsea.ca

819 827-2784

École au Cœur-des-Collines

coeurdescollines.csspo.gouv.qc.ca

819 503-8809

École de L'Orée-des-Bois

oreedesbois.cssd.gouv.qc.ca

819 503-8088

École de la Colline

colline.cssd.gouv.qc.ca

819 503-8020

École de la Rose-des-Vents

rosedesvents.cssd.gouv.qc.ca

819 503-8090

École de la Vallée-des-Voyageurs

valleedesvoyageurs.csspo.gouv.qc.ca

819 503-8808

École des Grands-Pins

des-grands-pins.csscv.gouv.qc.ca

819 986-4135

École du Grand-Boisé

grandboise.csspo.gouv.qc.ca

819 503-8807

École du Sommet

somet.cssd.gouv.qc.ca

819 931-2303

École Sainte-Élisabeth

ste-elisabeth.cssd.gouv.qc.ca

819 503-8024

Chelsea Elementary School

chelsea.westernquebec.ca

819 827-0245

Onslow Elementary School

onslow.westernquebec.ca

819 458-2375

Poltimore Elementary School

poltimore.westernquebec.ca

819 457-2335

Wakefield Elementary School

wakefield.westernquebec.ca

819 459-2373

École secondaire des Lacs

deslacs.csspo.gouv.qc.ca

819 503-8810

Centre d'éducation des adultes La Pêche

ceapo.csspo.gouv.qc.ca

819 771-2503, poste 5

Ressources Jeunesse

Centres Jeunesse De L'Outaouais (Les)

425 Bd la Vérendrye E, Gatineau

819 643-4399

Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse de Buckingham

112 Rue Church, Gatineau

819 281-0110

Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse de l'avenue Gatineau

54 Av. Gatineau, Gatineau

819 246-3458

CLSC et centre de protection de l'enfance et de la jeunesse de l'Outaouais

105 Bd Sacré-Coeur, Gatineau

819 771-6631

La Source des jeunes

lasourcedesjeunes.net

819 607-0871

Maison de jeunes Le Mashado

mashado.ca

819 456-1100

Maison de jeunes Val-Jeunesse

facebook.com/maisondejeunesValJeunesse

The WAY (Wakefield Activities for Youth)

wakefieldyouth.ca

819 459-3531

Transport

Transcollines

transcollines.ca

819 456-1114

TransporAction Pontiac

transporaction.com

1 877 648-2227

Pour toute la famille

Centre de Ressourcement pour la Famille de l'Outaouais (CRFO)

crfo.ca

819 457-4066

Centre Meredith

centremeredith.ca

819 827-0055

Centre de ressources Connexions

centreconnexions.org

819 557-0615

Familles d'abord

famillesdabord.com

819 463-4500

Maison de la famille l'Étincelle

facebook.com/Maisondelafamilleletincelle

819 456-4696

Maison de la famille de Quyon

facebook.com/MaisonfamilleQuyon

819 458-2808

Maison Papillon

maison-papillon.org

613 292-0569

Ressources Contact (Agent de proximité - TDSCO)

tdsco.org

873 655-8372

Western Quebec Literacy Council

wqlc.org

888 647-3112

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

Services aux personnes âgées

Centre Action Générations des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre

cagavl.ca

819 281-4343

Intervention SAVA

maltraitance.org

1 888 489-2287

Solidarité de L'Ange-Gardien

solidaritedelangegardien.com

819 986-7470

Services aux Aînés des Collines

servicesauxaines.org

819 457-9191

Santé et mieux-être

Le Bras Outaouais

lebras.qc.ca

1-877-376-BRAS / 376-2727

Écoute Agricole

ecouteagricole.com

438 354-2476

Impact Rivière-Gatineau

877 449-3077

La Lanterne

lalanterne.ca

819 456-4896

La Maison des Collines

lamaisondescollines.org

819 459-1233

Maison Le Ricochet

maisonlericochet.com

819 456-4230

Maison Libère-Elles

maisonlibere-elles.ca

819 827-4044

Prévention du suicide

1 866 277-3553

Multiservices

Carrefour Emploi des Collines (CJE-CEC)

toncec.ca

877 770-2435

Société Saint-Vincent de Paul de Cantley

819 665-3819

Société Saint-Vincent de Paul de St-Pierre de Wakefield

819 457-4444

Pour consulter la carte des ressources, balayer le code QR





MAINTenant



ensemble

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

Appelez, dénoncez.

819-459-2422 poste 3333

ensemble@mrcdescollines.com



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



ciss-ouataouais.gouv.qc.ca

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

Québec

Encore plus de ressources!

Visionnez les capsules découvertes de 19 organismes de notre territoire.
Apprenez-en davantage sur leur offre de services et leur mission.



Nos capsules découvertes mettent en vedette les organismes communautaires suivants :

- Centre de ressources Connexions
- Centre de ressourcement pour la famille de l'Outaouais
- CJE – Carrefour Emploi des Collines
- Familles d'abord
- La Lanterne
- La Source des jeunes
- La Maison de jeunes Le Mashado
- La Maison des Collines
- Le Grenier des Collines
- Maison Libère-Elles
- Maison de la famille de Quyon
- Maison de la famille l'Étincelle
- Maison le Ricochet
- Maison de jeunes Val-Jeunesse
- Petit Café de Cantley
- Services aux Aînés des Collines
- Solidarité de L'Ange-Gardien
- Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais
- Transcollines



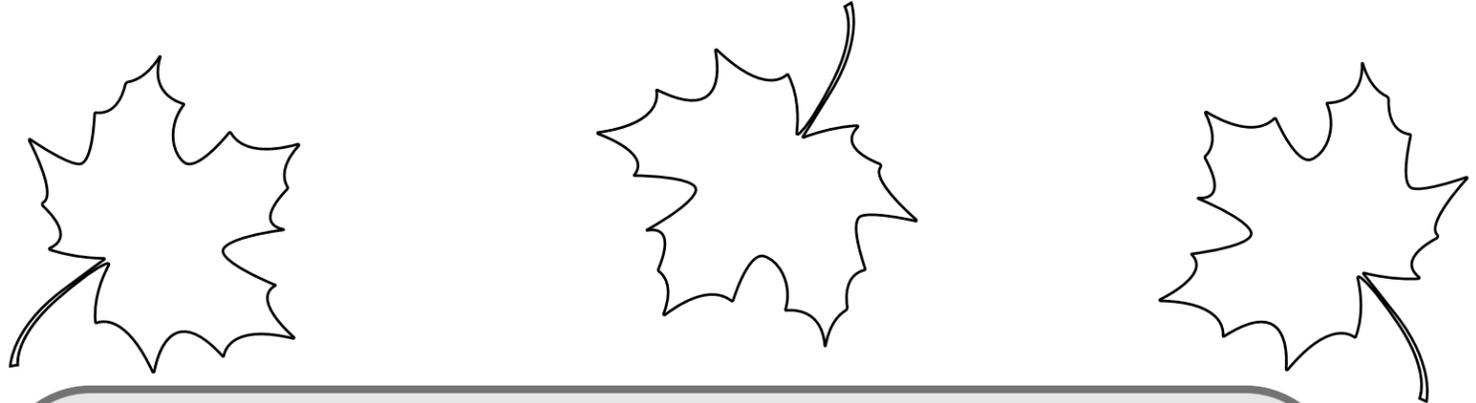
Balayez le code QR afin d'accéder à notre chaîne YouTube :



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

ou tapez notre nom dans la barre de recherche au www.youtube.com

Septembre 2024



Notes:

Votre tout-petit fait son entrée à la maternelle?

Pour vous aider à soutenir votre enfant dans sa **première transition scolaire**, nous vous offrons une panoplie d'outils sur notre site Internet:

tdsco.org/soutien-aux-familles-2/coalition-transition-scolaire

Téléphone : 873 655-8372
Site web : tdsco.org
Courriel : projet-transitions@tdsco.org
Facebook : La Table de développement social des Collines-de-l'Outaouais



● Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Fête du Travail	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15	16	17	18	19	20	21 <small>Journée mondiale Alzheimer</small>
22 <small>Équinoxe d'automne</small>	23	24	25	26	27	28
29	30 <small>Journée nationale de la vérité et de la réconciliation</small>	<p>Tout au long de l'année, La Source des jeunes offre des soirées d'aide aux devoirs, des ateliers culinaires ainsi que d'autres activités thématiques qui plairont à tous ! Les activités sont gratuites et ouvertes aux jeunes de 8 à 17 ans, favorisant ainsi un environnement enrichissant et divertissant pour tous les participants.</p> <p>Téléphone : 819 607-0871 Site web : lasourcedesjeunes.net Facebook : La Source des jeunes Courriel : info@lasourcedesjeunes.com</p>				

Ne cherchez plus ! Carrefour Emploi des Collines (CJE-CEC)

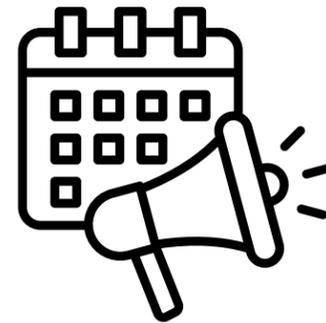
est votre allié incontournable pour:

- Accroître l'employabilité
- Faciliter l'intégration en tant qu'immigrant
- Soutenir la jeunesse dans ses projets professionnels et personnels
- Et plus encore!

**Le CJE-CEC se déplace!*

Téléphone : 819 457-4480 **Site web :** toncec.ca

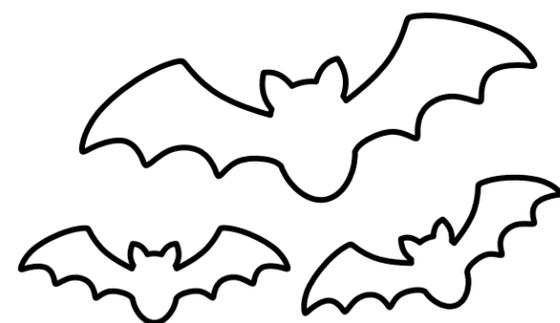
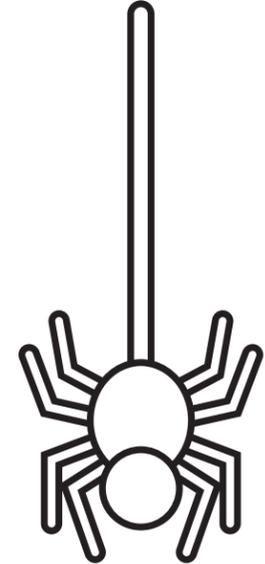
Facebook : CJE-Carrefour Emploi des Collines **TikTok :** toncec



Pour consulter les événements qui se déroulent sur le territoire, balayez le code QR ou visitez le www.tdsco.org/calendrier



Octobre 2024



Notes:

Chez les **Services aux Aînés des Collines**, notre mission est de promouvoir le bien-être, l'autonomie et l'épanouissement des personnes âgées de la MRC des Collines-de-l'Outaouais en développant des initiatives et des services à leur intention.

Téléphone : 819 457-9191 ou 1 855 662-4637
Facebook : Services aux aînés des Collines
Site Internet : servicesauxaines.org
Courriel : info@servicesauxaines.org



 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PLACE AUX CITOYENS! Deux événements à ne pas manquer en novembre. Plus d'information au www.tdsco.org		1 Journée nationale des aînés	2	3	4	5 Journée mondiale des enseignantes et des enseignants
	Semaine contre la violence et l'intimidation à l'école (du 30 septembre au 4 octobre)					
6	7	8	9	10	11	12

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	14 Action de grâces	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	Le Réseau d'Éclaireurs fait la promotion de la santé mentale positive. Devenez éclaireur en vous inscrivant à l'une des formations offertes.  Téléphones : 819 593-1875 / 873 655-8372 Site web : tdsco.org/projets/les-éclaireurs Courriel : Alexandre.Gingras@ssss.gouv.qc.ca	

Vous cherchez un endroit chaleureux, créatif et vibrant pour contribuer à votre communauté ? Contactez dès maintenant l'équipe du **Petit Café de Cantley** par courriel et laissez-nous vous accueillir avec plaisir !



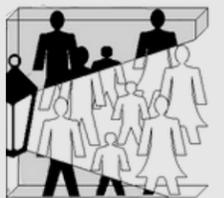
Téléphone : 819 827-3334

Courriel : petitcafecantley@gmail.com

Facebook : Petit Café de Cantley

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.



Téléphone : 819 456-4896

Facebook : La Lanterne

Site Internet : lalanterne.ca

Novembre 2024



Notes:

La Maison Libère-Elles offre de l'aide spécialisée et de l'hébergement aux femmes et aux enfants victimes de violence, en assurant un soutien complet pour leur rétablissement physique, émotionnel et social, dans un environnement sécuritaire et bienveillant.



Téléphone : 819 827-4044

Site Internet : maisonlibere-elles.ca

Facebook: Maison Libère-Elles

 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<p>La période des paniers de Noël approche ! Donnez des produits alimentaires non périssables ainsi que des petites surprises pour illuminer les fêtes de ceux qui en ont besoin. Renseignez-vous auprès des organismes de votre secteur.</p> <p>Si vous avez besoin d'aide alimentaire pour cette période, contactez l'agent de proximité de la TDSCO qui saura vous orienter.</p> <p>Téléphone : 873 655-8372 Courriel : ressources@tdsco.org Facebook : Ressources Contact des Collines</p>						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
<p>Retour à l'heure normale</p> <p>Semaine nationale de l'immigration francophone</p>							

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10	11 Jour du Souvenir	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
Grande semaine des tout-petits (du 18 au 24)						
24	25	26	27	28	29	30
12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes (du 25 novembre au 6 décembre)						
Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances						

Le **Centre de Ressourcement pour la Famille de l'Outaouais (CRFO)** s'engage à supporter les familles et contribuer à leur bien-être en créant un lieu propice à l'échange et à l'entraide. Offrir 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.



Site Internet : crfo.ca

Téléphone : 819 457-4066

Facebook : CRFO - Centre de Ressourcement pour la Famille de l'Outaouais

Transformer un citron en volcan

Matériel nécessaire :

- un citron
- du colorant alimentaire rouge
- du bicarbonate de soude
- une cuillère
- une assiette
- un petit couteau (manipulé par l'adulte)
- du liquide à vaisselle
- un peu d'eau

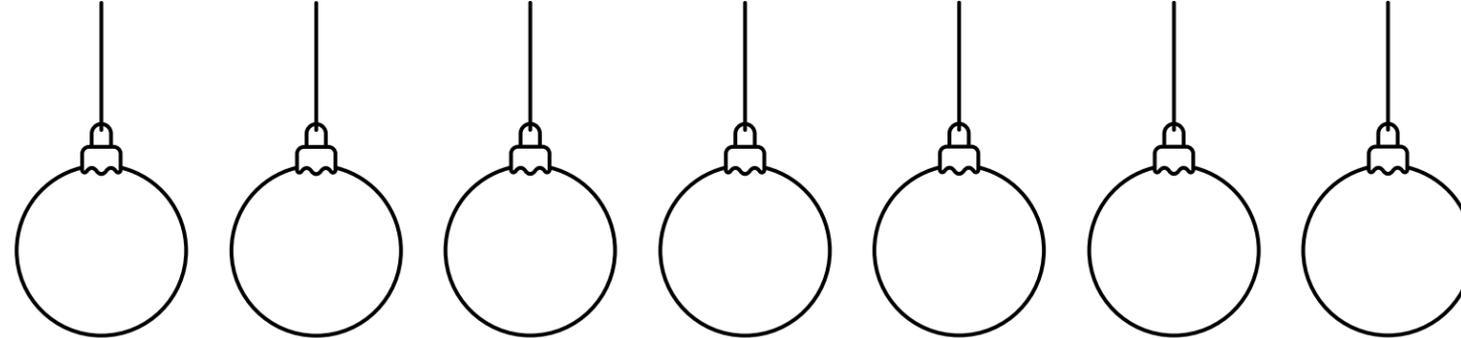
Mode d'emploi :

- demander à l'adulte de trancher la tête du citron;
- creuser le citron à l'aide de la cuillère;
- ajouter 5 gouttes de colorant alimentaire;
- ajouter une cuillère de bicarbonate de soude;
- ajouter quelques gouttes de liquide à vaisselle;
- remuer la cuillère dans le trou;
- ajouter un peu d'eau;
- observer.

www.alloprof.qc.ca



Décembre 2024



Notes:

Connaissez-vous les soins palliatifs de fin de vie offerts à **La Maison des Collines**? Les soins palliatifs, tels une étoile, guident les êtres malades et leurs proches dans l'obscurité de la nuit et les soutiennent afin qu'ils puissent traverser cette épreuve ensemble.



Téléphone : 819 459-1233

Site Internet : LaMaisonDesCollines.org

Facebook : La Maison Des Collines

Courriel : info@lamaisondescollines.org

 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes						
8	9	10	11	12	13	14

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15	16	17	18	19	20	21 Solstice d'hiver
22	23	24	25 Noël	26	27	28
29	30	31	<p>Besoin d'un CV percutant qui vous démarquera? Le Carrefour Emploi des Collines (CJE-CEC) est là! Notre équipe d'experts aide les 15 à 99 ans à créer un CV sur mesure qui met en valeur vos compétences et vos réalisations. Contactez-nous dès maintenant pour décrocher l'emploi de vos rêves! * <i>Le CJE-CEC se déplace!</i></p> <p>Téléphone : 819 457-4480 Site web : toncec.ca Facebook : Carrefour Emploi des Collines TikTok : toncec</p>			



Trouvez des occasions de bénévolat correspondant à vos intérêts et compétences, et aidez les organismes à trouver des bénévoles motivés grâce à la plateforme **Je bénévole**.

Vous êtes à la recherche d'une occasion de bénévolat qui vous permettra de vous impliquer dans une cause qui vous tient à cœur ?

Rejoignez notre communauté pour faire une différence dans le monde qui vous entoure!

Courriel : info@fcabq.org

Facebook : Jebenevole.ca Outaouais **Site Internet :** Jebenevole.ca

Pourquoi soutenir la **guignolée des médias** ?

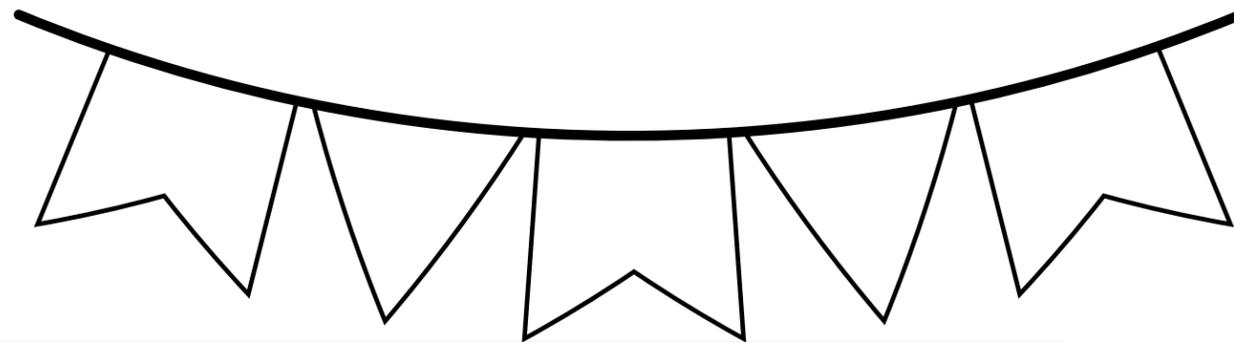
- Vos dons permettront de fournir des paniers de nourriture, des vêtements et d'autres ressources essentielles à des personnes dans le besoin.
- Cette initiative rassemble des gens de tout horizon autour d'une cause commune.
- Chaque contribution aide à apporter un sourire et un peu de réconfort à ceux qui traversent des moments difficiles.

La
guignolée
des
médias

Site Internet : guignolee.ca

Facebook : La guignolée des médias

Janvier 2025



Notes:

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 complets. Notre engagement inclut également un soutien continu pour vos proches, parce que votre bien-être est notre priorité absolue. Faites équipe avec nous et découvrez comment nous pouvons vous accompagner vers un avenir plus positif et épanouissant !

Téléphone : 819 456-4230

Site Internet : maisonlericochet.com

Facebook : Maison le Ricochet



 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>La maison de jeunes Val-Jeunesse se veut un lieu de rencontres animé pour les jeunes de la communauté de Val-des-Monts, offrant une gamme variée d'activités stimulantes et éducatives tout au long de l'année.</p> <p>Facebook : Maison de jeunes Val-Jeunesse</p>	<p>La maison de jeunes</p> 	<p>1</p> <p>Jour de l'An</p>	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	Béatrice Groves 

Le Centre de ressources Connexions offre des services en anglais, tels que :

- Des ateliers sur le rôle parental ainsi que le développement du langage de l'enfant
- Des troussees Let's Play & Talk pour les familles ayant des enfants de moins de 5 ans
- Un service d'information sur les services sociaux et de santé disponibles dans la région de l'Outaouais



Téléphone : 819 557-0615

Site Internet : centreconnexions.org

Facebook : Connexions Resource Centre

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!

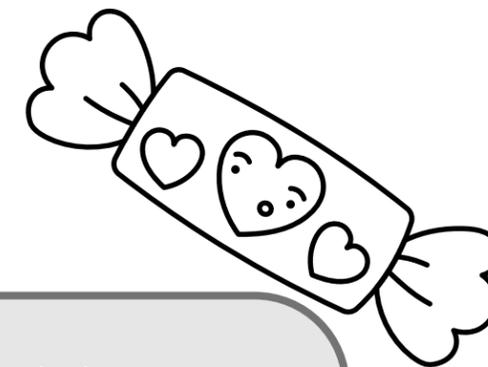


Téléphone : 819 986-7470, poste 322

Facebook : Solidarité de L'Ange-Gardien

Février 2025

Le mois de février est le Mois de l'histoire des Noirs



Notes:

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. En tant qu'organisme communautaire à but non lucratif, elle favorise le bien-être des jeunes de sa communauté à travers des activités, des ateliers et des interventions.



Le Mashado aspire à être une présence significative dans la vie des jeunes afin de favoriser le développement de leur confiance, de leur estime de soi et de leur autonomie.

Téléphone : 819 456-1100

Site Internet : mashado.ca

Facebook : La maison de jeunes - Le Mashado

 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>COMPTE SUR MOI ! Comment aider une personne victime de violence tout en respectant vos limites et en prenant soin de vous ? Cet atelier s'adresse aux proches d'une personne vivant de la violence conjugale (collègue, voisin, ami, famille, employeur, etc.). L'atelier est offert en présentiel ou en vidéoconférence, ainsi qu'en version allongée ou midi-conférence. Les services de la Maison Libère-Elles sont gratuits ! Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations, veuillez nous contacter par courriel.</p> <p>Téléphone : 819 827-4044 Courriel : externe@maisonlibere-elles.ca Site Internet : maisonlibere-elles.ca Facebook : Maison Libère-Elles</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
<p>Jour de la marmotte</p> <p>Semaine de prévention du suicide</p>						



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9	10	11	12	13	14 Saint-Valentin	15
Journées de la persévérance scolaire						
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	 Victoria Bacon

Découvrez les activités de **la Maison de la Famille de Quyon** :

- Ateliers de jeux parents-enfants
- Journées de rencontres estivales ensoleillées
- Café-rencontres chaleureux
- Cuisines collectives savoureuses
- Halte-garderies attentionnées



Téléphone : 819 458-2808

Facebook : La Maison de la Famille de Quyon/ Quyon Family Centre

 **Transcollines**

Notre mission, chez **Transcollines**, est d'assurer la mobilité durable des personnes sur le territoire de la MRC des Collines-de-l'Outaouais et contribuer à son développement en Outaouais rural. Nous misons sur le transport en commun comme vecteur de développement des communautés locales et l'amélioration de la qualité de vie des familles et citoyens de ces territoires.

Téléphone : 819 456-1114

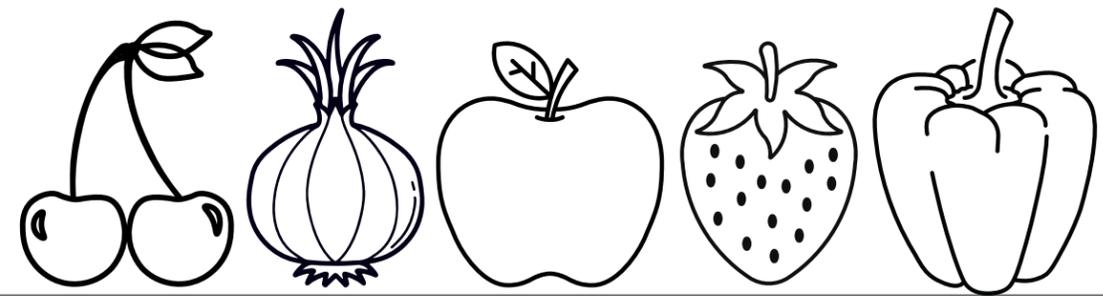
Site Internet : transcollines.ca

Facebook : Transcollines

Mars 2025

Le mois de mars est le Mois de la nutrition

Notes:



Le **Centre de Ressourcement pour la Famille de l'Outaouais**

vous propose des séjours de répit pour les familles et les enfants, des activités ludiques en famille, ainsi que des rencontres thématiques pour les parents avec halte-garderie et des potlucks mensuels en famille. Restez informés de toutes nos initiatives en vous inscrivant à notre liste d'envoi. Contactez-nous dès aujourd'hui pour ne rien manquer !



Téléphone : 819 457-4066

Site Internet : crfo.ca

Facebook : CRFO - Centre de Ressourcement pour la Famille de l'Outaouais

 = Jours fériés selon la CNESST

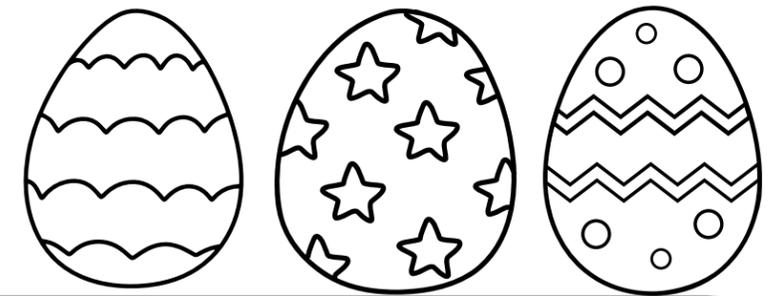
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Le Grenier des Collines est un organisme à but non lucratif qui offre une gamme de services pour soutenir les citoyens de la MRC des Collines-de-l'Outaouais. Parmi leurs services, on trouve la récupération et la distribution des denrées alimentaires, un jardin collectif, le dépannage alimentaire ainsi qu'une formule épicerie solidaire. Il propose également des paniers de Noël et des collations scolaires. Le Grenier des Collines vise à améliorer la qualité de vie des résidents vivant une situation de vulnérabilité en offrant non seulement de l'aide alimentaire, mais aussi des opportunités d'apprentissage et de partage communautaire.</p> <p>Téléphone : 819 457-1010 Facebook : Le Grenier des Collines - Banque alimentaire Site Internet : legrenierdescollines.com</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
Semaine de relâche (CSSPO, CSSD, CSSCV et WQSB)						Journée internationale des droits des femmes

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9 Début de l'heure avancée	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	22
Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (du 17 au 23 mars)						
23	24	25	26	27	28	29
30	31	<p>Vous êtes une femme vivant de la violence conjugale dans la localité de Cantley ? Vous ne pouvez pas vous déplacer pour venir nous rencontrer ? Nous venons à votre rencontre.</p> <p>La Maison d'INGRID se déplace maintenant sur le territoire de la MRC des Collines pour rencontrer les femmes victimes de violences conjugales dans un espace sécuritaire, confidentiel et sans jugement.</p> <p>Téléphone : 873 636-3979, poste 3 Facebook : Maison d'INGRID</p> <p style="text-align: right;">Site Internet : maisondingrid.com</p>				

Colorie-moi!



Avril 2025



Notes:

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 :

Téléphones : 819 593-1875 / 873 655-8372

Site Internet : tdsco.org/projets/les-éclaireurs



 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Besoin d'outils en vue de la première transition scolaire de votre tout-petit? Visitez le : tdsco.org/soutien-aux-familles-2/coalition-transition-scolaire 		1	2 Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme	3	4	5
6	7	8	9	10	11 Journée mondiale de la maladie de Parkinson	12

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	14	15	16	17	18 Vendredi Saint	19
20 Pâques	21 Lundi de Pâques	22 Jour de la Terre	23	24	25	26
27	28 Jour de deuil	29	30	1 mai	2 mai	3 mai
Semaine de l'action bénévole						

CAMP DE JOUR MEILLEURS ENSEMBLES !

Tu veux vivre une expérience différente et avoir du plaisir cet été ?
Inscris-toi par courriel au prochain camp de la **Maison Libère-Elles**
qui aura lieu du 7 au 11 juillet 2025.

Le camp est destiné aux jeunes âgés de 9 à 12 ans. Il se déroule sur le territoire des Collines et est gratuit. Ne manque pas cette chance !

Téléphone : 819 827-4044

Courriel : sensi@maisonlibere-elles.ca

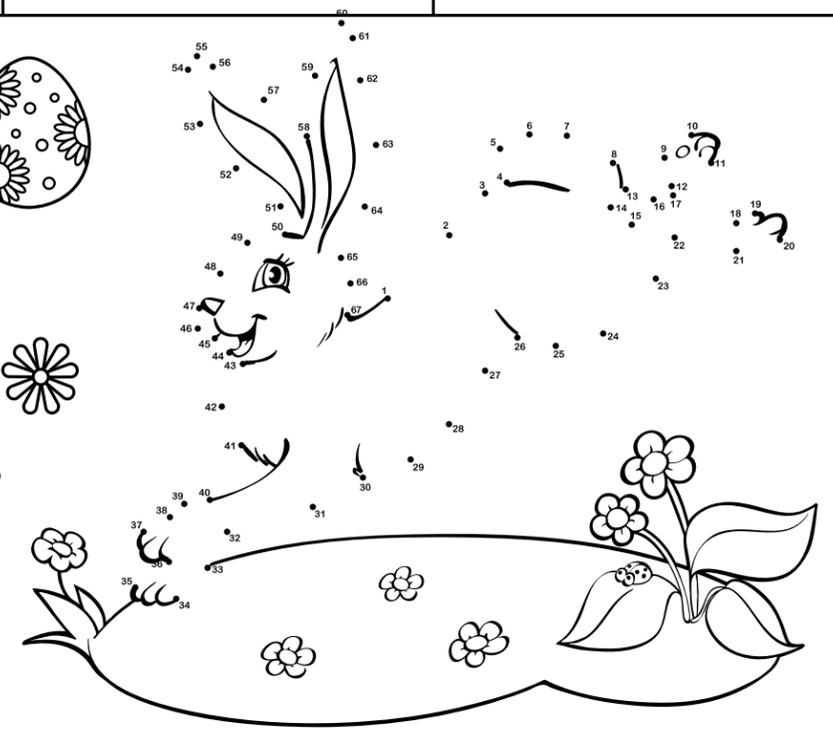
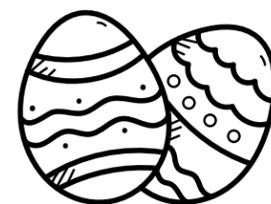
Facebook : Maison Libère-Elles

Site Internet : maisonlibere-elles.ca

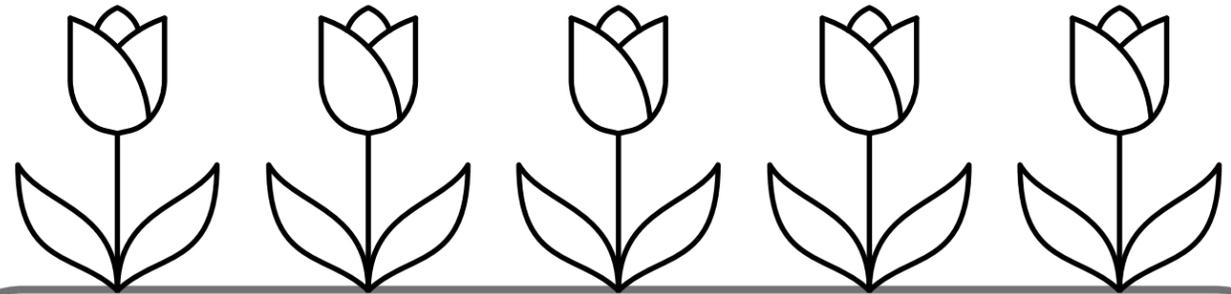
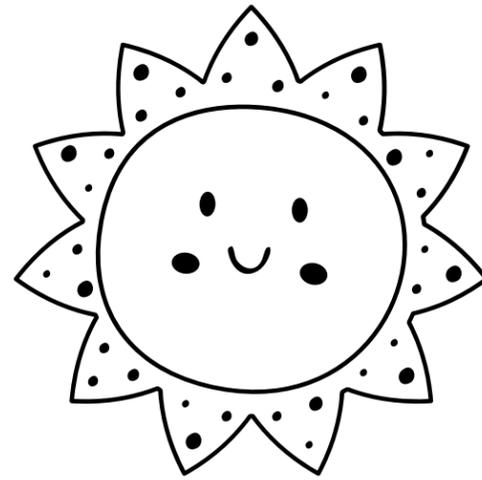


MAISON
Libère-Elles

Relie les points!



Mai 2025



Notes:

Familles d'abord s'engage à fournir un espace sécurisant et bienveillant où chaque famille, quel que 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.



Téléphone : 819 463-4500

Site Internet : famillesdabord.com

Facebook : Familles d'abord

● = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<p>La Maison le Ricochet offre des services de réadaptation-réinsertion sociale et professionnelle aux personnes aux prises avec un trouble de santé mentale d'intensité variable. Nos trois résidences proposent 21 chambres, un centre de jour avec une programmation variée, une friperie communautaire, une menuiserie, un service de recyclage électronique ainsi que plusieurs espaces de travail. Nous vous invitons à venir visiter notre friperie, Les Trouvailles de la Colline, pour magasiner à bas prix.</p> <p>Site Internet : maisonlericochet.com Facebook : Maison le Ricochet Téléphone : 819 456-4230</p>					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
		<p>Journée nationale du sport et de l'activité physique</p>					

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11 Fête des Mères	12	13	14	15	16	17
La Semaine québécoise des familles (du 12 au 18)						
18	19 Journée nationale des patriotes	20	21 Journée mondiale de la diversité culturelle	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

La **Maison de la Famille l'Étincelle** vous propose les jeudis anti-gaspi. Tous les jeudis, des invendus vous sont offerts gratuitement afin de réduire le gaspillage alimentaire en collaboration avec le IGA Famille Charles, Moisson Outaouais et le Grenier des Collines. Ce service est ouvert à tous.

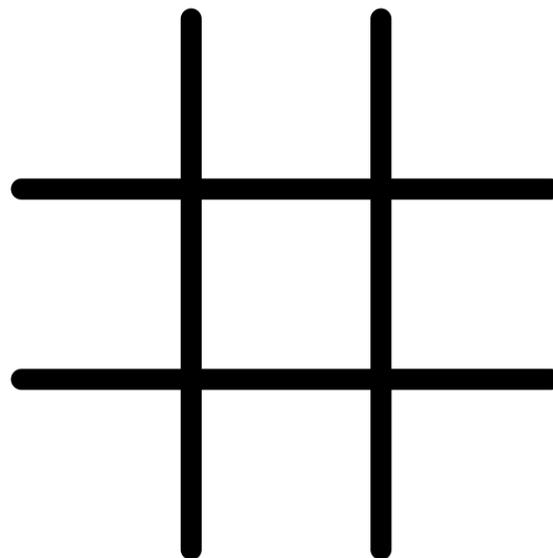


Téléphone : 819 456-4696

Facebook : Maison de la famille l'Étincelle

MAISON DE LA FAMILLE
L'ÉTINCELLE

Tic Tac Toe



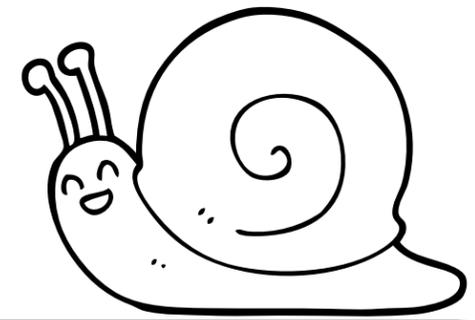
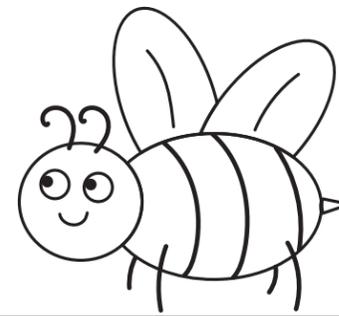
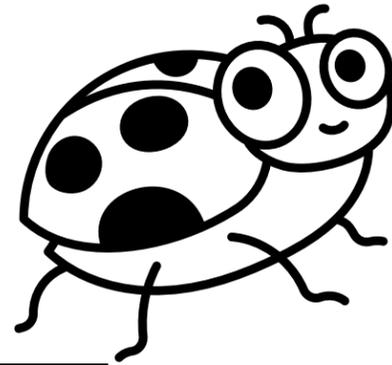
Vous faites votre ménage de printemps?

Pensez à recycler et réutiliser (friperies, donner au suivant, Recyk-T-Fringues, etc.)

Juin 2025

Le mois de juin est le Mois de la Fierté

Notes:



La **Maison de la Famille de Quyon** est un lieu dédié à rassembler et soutenir les familles de notre communauté. Nous organisons des activités préventives et de sensibilisation adaptées à vos besoins.

Nous offrons des services d'aide et d'entraide pour améliorer la qualité de vie des personnes et des familles confrontées à divers défis tels que la pauvreté, l'isolement, le stress, la dépression et bien plus encore.

Rejoignez-nous pour un soutien chaleureux!

Téléphone : 819 458-2808

Facebook : La Maison de la Famille de Quyon/ Quyon Family Centre



 = 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

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
15 Fête des Pères Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées	16	17	18	19	20	21 Solstice d'été	
22	23	24 Fête nationale du Québec	25	26	27	28	
29	30	<p>Vous avez besoin d'aide à domicile ou vous aimeriez faire du bénévolat? Saviez-vous que le service <i>Aide-Moi!</i> de Solidarité de L'Ange-Gardien est là pour vous aider dans vos travaux extérieurs en toute saison? On pourrait vous aider à : aménager le jardin ou la cour, remiser les meubles patio, racler les feuilles, corder du bois de chauffage, déneiger les entrées et plus encore!</p> <p>Téléphone : 819-986-7470, poste 322 Facebook : Solidarité de L'Ange-Gardien</p>					

Les personnes vivant avec le VIH/Sida et les ITSS, ainsi que toutes celles touchées par cette réalité sont au cœur des actions menées par le **BRAS Outaouais**. 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.



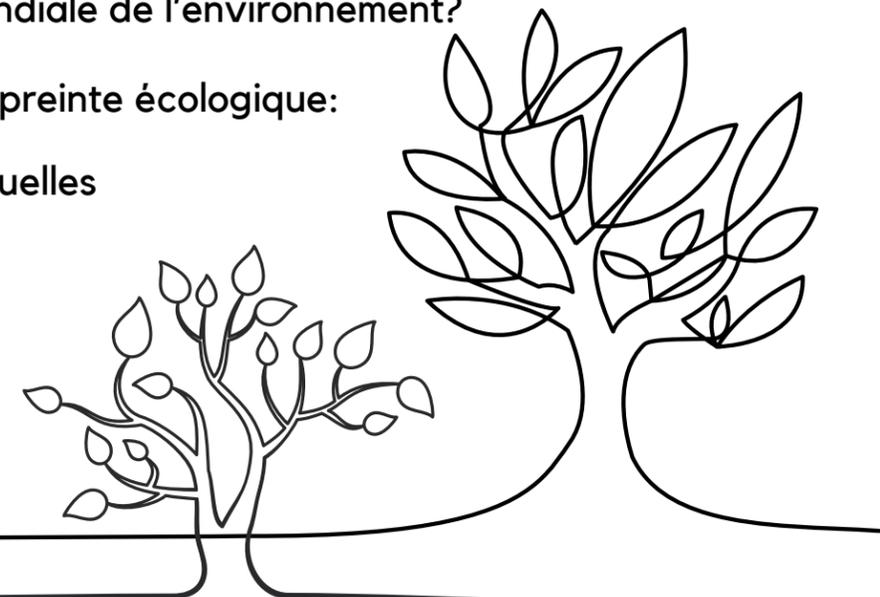
Téléphone : 1 877 376-2727

Courriel : info@lebras.qc.ca

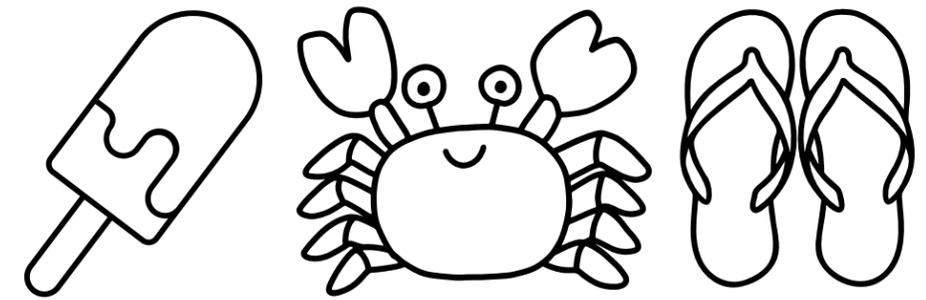
Savais-tu que le 5 juin est la Journée mondiale de l'environnement?

Voici quelques trucs pour réduire ton empreinte écologique:

- Trier correctement les matières résiduelles
- Diminuer ta consommation
- Réutiliser et réparer tes biens
- Acheter des produits locaux
- Privilégier le covoiturage



Juillet 2025



Centre de ressources
connexions
Resource Centre

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'autonomisation des individus, en favorisant leur participation active et en facilitant la collaboration au sein de la région.

Téléphone : 819 557-0615 **Site Internet :** centreconnexions.org

Facebook : Connexions Resource Centre

 = Jours fériés selon la CNESST

Notes:

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Nous préparons la prochaine édition de ce super planificateur familial! Faites nous part de vos commentaires afin de mieux répondre à vos besoins!</p>  <p>tdsco.org/actualites/retroaction-planificateur-2024-2025</p>	1	2	3	4	5	
		Fête du Canada				
6	7	8	9	10	11	12

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	Rébus  Réponse : _____	

Si vous voulez vous impliquer dans votre communauté en misant sur l'autonomie alimentaire et en socialisant avec vos concitoyen.ne.s, participez aux activités du **Village Nourricier de Masham!** Jardinage collectif, formations, ateliers de conserves, activités intergénérationnelles et inclusives, partages d'expertises et de surplus de jardins.

Contactez-nous pour en savoir plus et suivez-nous sur Facebook!

Facebook : Le Village Nourricier de Masham Courriel : vn.masham@tdsco.org



Trempepette crémeuse de maïs

Ingrédients

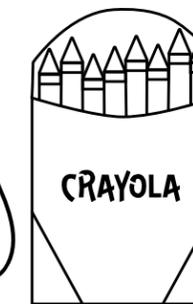
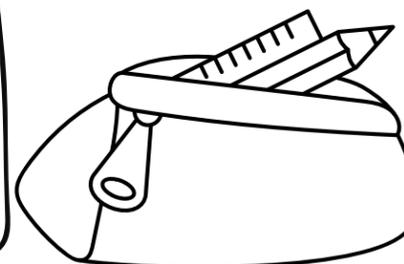
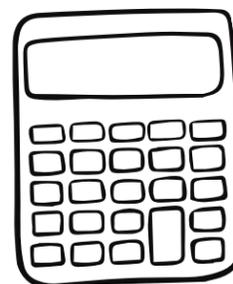
- 750 ml (3 tasses) de grains de maïs crus
- 250 ml (1 tasse) de fromage à la crème tempéré
- 125 ml (½ tasse) d'olives en saumure
- 60 ml (¼ tasse) de saumure d'olive ou 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de ciboulette hachée ou d'oignon vert émincé
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé
- Paprika, pour la garniture



Préparation

- 1- Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2- Dans un robot culinaire, verser les grains de maïs et pulser quelques coups pour les hacher légèrement.
- 3- Ajouter le fromage à la crème, les olives, la saumure (ou le sel), la ciboulette (ou l'oignon vert) et l'ail. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
- 4- Verser la préparation dans un plat allant au four. Ajouter le fromage râpé et mélanger.
- 5- Cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et coloré.
- 6- À la sortie du four, saupoudrer la trempepette de paprika. Servir la trempepette chaude, accompagnée de légumes et de pain.

Août 2025



Notes:

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.



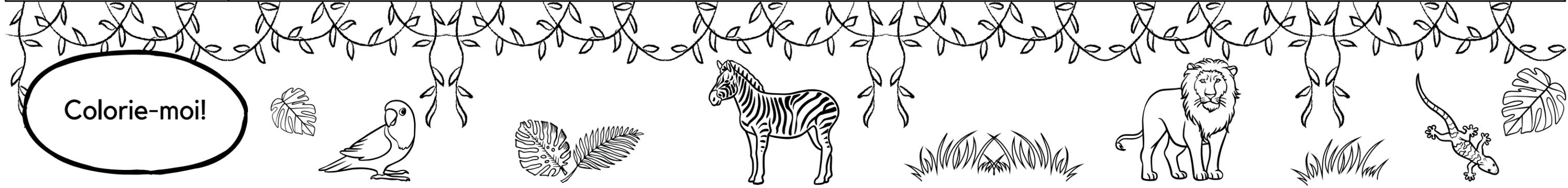
Téléphone : 819 827-3334

Facebook : Petit Café de Cantley

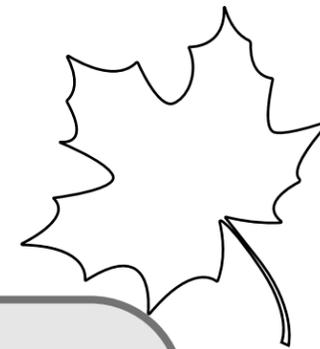
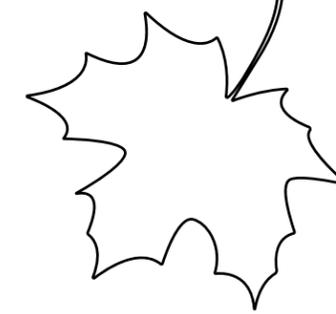
 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<p>L'Escouade Zéro-Gaspi des Collines est à la recherche de bénévoles pour l'aider à lutter contre l'insécurité alimentaire! Si tu souhaites donner un coup de main pour récolter des fruits et légumes chez nos producteurs locaux afin de soutenir la banque alimentaire et les organismes communautaires, écris au contact ci-dessous. En échange de ton temps, tu pourras repartir avec une portion des produits récoltés.</p> <p>Site Internet : legrenierdescollines.com Courriel : projets@legrenierdescollines.com Facebook : Escouade Zéro-Gaspi des Collines</p>						1	2
3	4	5	6	7	8	9	

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10	11	12 Journée internationale de la jeunesse	13	14	15	16
17	18	19 Journée mondiale de l'aide humanitaire	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	<p>À la Maison des Collines, notre mission consiste à offrir des soins palliatifs de fin de vie de grande qualité, assurant confort et bien-être optimal aux résidents. De plus, nous accompagnons avec dignité, respect et bienveillance non seulement les résidents, mais aussi leurs proches tout au long de cette période délicate, afin de leur offrir un soutien complet et humain.</p> <p>Téléphone : 819 459-1233 Facebook : La Maison Des Collines Site Internet : LaMaisonDesCollines.org Courriel : info@lamaisondescollines.org</p> 					



Septembre 2025



Notes:

La Maison d'INGRID a pour mission d'offrir de l'aide et de l'hébergement aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants. Notre objectif est de sensibiliser, d'informer et de prévenir la population sur les divers enjeux liés à la violence conjugale.

Nous sommes à votre disposition pour échanger et animer des séances de formation sur la violence conjugale auprès de différents organismes ou institutions de la région.

Site Internet : maisondingrid.com

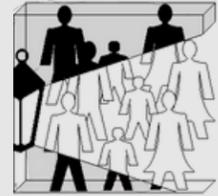
Facebook : Maison d'INGRID

Téléphone : 873 636-3979, poste 5



 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 <p>Félix Monette</p>	<p>1</p> <p>Fête du Travail</p>	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
Journée mondiale Alzheimer	Équinoxe d'automne					
28	29	30	<p>La Lanterne offre des services de jour à 14 personnes/jour. Nous offrons des activités pour personnes vivant avec une déficience intellectuelle : ateliers artistiques, gymnastiques douces, sorties sociales et plateaux de travail.</p> <p>Téléphone : 819 456-4896 Site Internet : lalanterne.ca</p> <p>Facebook : La Lanterne</p> 			
		Journée nationale de la vérité et de la réconciliation				

Pour les enfants âgés de 0 à 5 ans et leurs parents, notre programme de groupes de jeux hebdomadaires offre une occasion unique de s'amuser en famille. Chaque semaine, **Familles d'abord** propose un nouveau thème captivant que nous explorons à travers une variété d'activités divertissantes telles que des bricolages créatifs, des chansons joyeuses, des histoires captivantes et des jeux interactifs.



Téléphone : 819 463-4500

Site Internet : famillesdabord.com

Facebook : Familles d'abord

Pâte à modeler maison

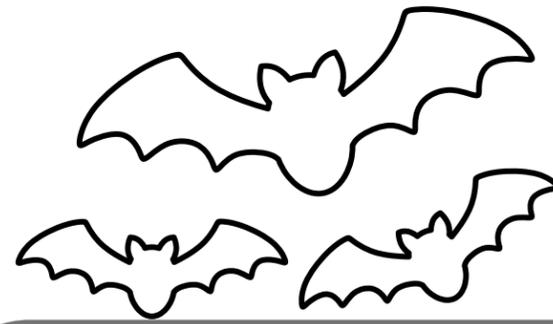
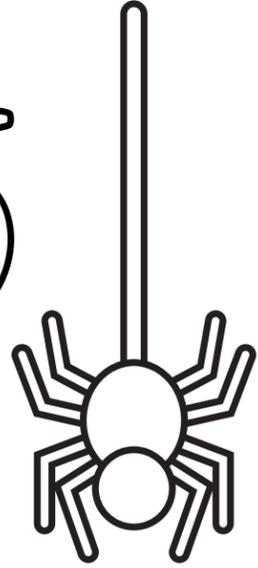
Ingrédients :

- 300 g de farine
- 380 ml d'eau chaude
- 250 g de sel
- 1 c. à soupe bombée de bicarbonate
- 2 c. à thé d'huile
- Colorants alimentaires gels ou liquides (optionnel, pour colorer la pâte à modeler)

1- Dans un petit saladier, mélanger la farine, l'eau et l'huile jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2- Ajouter le sel et le bicarbonate. Mélanger à nouveau.

3- Verser la préparation dans une casserole et faire cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la préparation se décolle des bords de la casserole et devienne épaisse et pâteuse.
4- Arrêter le feu et transférer la pâte sur une planche à découper ou une assiette. Laisser refroidir 1 ou 2 minutes puis pétrir vigoureusement la pâte avec les mains. Séparer la pâte en plusieurs boules.
5- Placer chaque boule dans un bol différent, verser un peu de colorant alimentaire sur chaque boule et malaxer longuement pour que la couleur se diffuse dans la pâte.
6- Conserver la pâte dans du film transparent au réfrigérateur pour ne pas qu'elle durcisse. Si votre pâte est trop épaisse ou dure, une heure dans du film transparent permettra de la ramollir.

Octobre 2025



Notes:

La Maison de la famille l'Étincelle est un organisme communautaire accueillant pour les familles de La Pêche, offrant une gamme complète de services et d'activités visant à améliorer leur qualité de vie. Notre objectif est de renforcer les liens familiaux grâce à un soutien personnalisé, des ressources éducatives adaptées et des événements communautaires enrichissants.

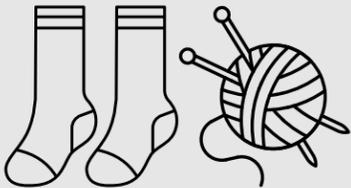


Téléphone : 819 456-4696

Facebook : Maison de la famille l'Étincelle

● = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Besoin d'aide alimentaire ou matérielle ? La Société Saint-Vincent de Paul de Cantley est là pour vous soutenir ! Offrant un soutien bienveillant et discret, notre équipe est prête à vous aider dans les moments difficiles. Téléphone : 819 665-3819			1 Journée nationale des aînés	2	3	4
5 Journée mondiale des enseignantes et des enseignants	6	7	8	9	10	11

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
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	Rébus 

Services aux Aînés des Collines est l'organisme de référence pour la réalisation et la coordination d'initiatives et favorise la santé, le bien-être, l'autonomie et l'épanouissement des personnes âgées de la MRC des Collines. Il est également l'interlocuteur privilégié auprès des instances publiques et communautaires pour toute question relative aux aînés. Nos services : SOS proches aidants, Intervention en milieu, Aide-moi et bien d'autres.



Téléphone : 819 457-9191 ou 1 855 662-4637

Site Internet : servicesauxaines.org

Facebook : Services aux Aînés des Collines

Courriel : info@servicesauxaines.org

 **Transcollines**

Besoin d'un « lift » ?

Réservez votre transport à la demande (TAD) !

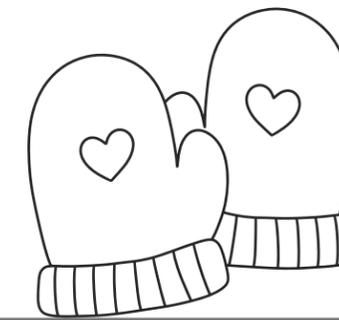
En plus du réseau d'autobus à lignes fixes, un service de transport à la demande, à horaires et trajets flexibles, qui fonctionne via une application, est disponible dans la MRC des Collines-de-l'Outaouais !

Téléphone : 819 456-1114

Site Internet : transcollines.ca/alademande

Facebook : Transcollines

Novembre 2025



Notes:

Le Grenier des Collines assure la sécurité alimentaire des personnes dans le besoin sur le territoire de la MRC des Collines-de-l'Outaouais, en fournissant un soutien essentiel et en promouvant l'accès à une alimentation saine et équilibrée pour tous les résidents.



LE GRENIER DES COLLINES

Téléphone : 819 457-1010

Site Internet : legrenierdescollines.com

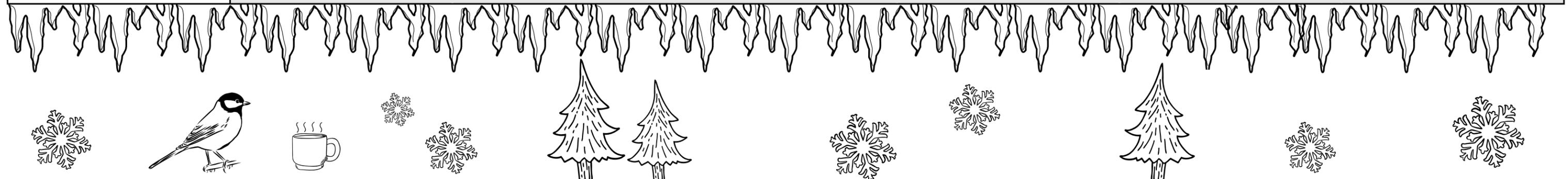
Facebook : Le Grenier des Collines - Banque alimentaire

● = Jours fériés selon la CNESST

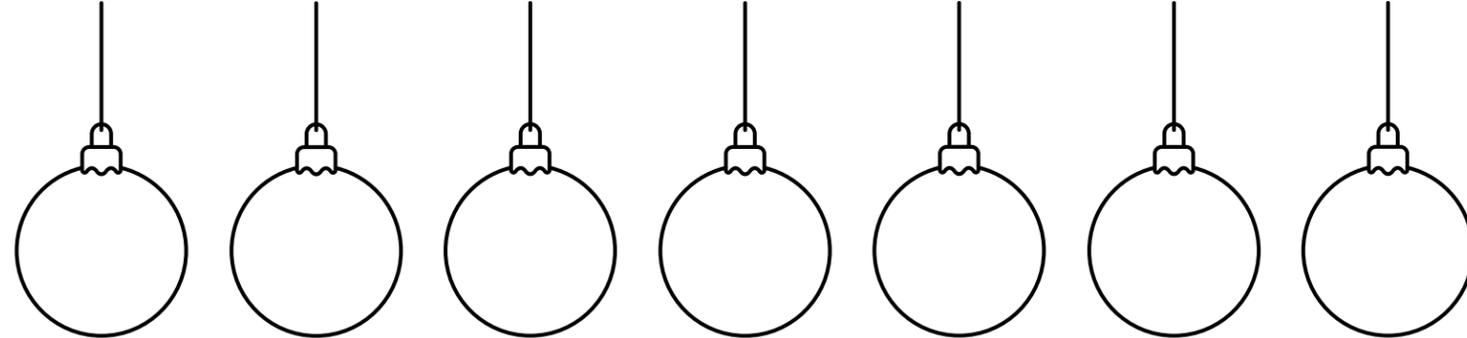
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>La Maison de jeunes Le Mashado dispose d'un frigo-partage à l'extérieur qui permet à tous d'accéder à de la nourriture gratuitement. Nous invitons les membres de la communauté à venir y déposer des aliments et autres articles qu'ils n'utilisent pas à la maison afin d'aider les autres. Le Mashado est un lieu où les jeunes âgés de 6 à 17 ans peuvent participer à des activités gratuites ou à faible coût. Ils ont accès à de la nourriture, des jeux, à des adultes significatifs et à une intervenante.</p> <p>Téléphone : 819 456-1100 Site Internet : mashado.ca Facebook : La maison de jeunes - Le Mashado</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
Retour à l'heure normale						



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
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	<p>La période des paniers de Noël approche ! Donnez des produits alimentaires non périssables ainsi que des petites surprises pour illuminer les fêtes de ceux qui en ont besoin. Renseignez-vous auprès des organismes de votre secteur.</p> <p>Si vous avez besoin d'aide alimentaire pour cette période, contactez l'agent de proximité de la TDSCO qui saura vous orienter</p> <p>Téléphone : 873 655-8372 Courriel : ressources@tdsco.org Facebook : Ressources Contacte des Collines</p>					



Décembre 2025



Notes:

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.



Téléphone : 819 607-0871

Site Internet : lasourcedesjeunes.net **Facebook** : La Source des jeunes

 = Jours fériés selon la CNESST

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Rébus  _____	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
					Journée Internationale des bénévoles et des volontaires	

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
14	15	16	17	18	19	20
21 Solstice d'hiver	22	23	24	25 Noël	26	27
28	29	30	31	<p>Tu as entre 15 et 99 ans et tu te questionnes sur la jeunesse, l'employabilité, l'immigration, les études, la vie, le bénévolat, l'entrepreneuriat et plus? Nous sommes là pour toi! *Le CJE-CEC se déplace!</p> <p>Téléphone : 819 457-4480 TikTok : toncec Site web : toncec.ca Facebook : CJE-Carrefour Emploi des Collines</p> 		

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 que dans le gymnase de l'école de la Colline au 24, Chemin du Parc le samedi de 14h à 17h.

La maison de jeunes

Téléphone : 819 457-4693

Facebook : Maison de jeunes Val-Jeunesse



Comment participer à la **guignolée des médias** ?

- Vous pouvez faire un don en ligne sur le site Internet ou en personne lors de nos collectes dans toute la région.
- Joignez-vous à nous lors des événements de collecte pour partager un moment de solidarité avec la communauté.
- Encouragez vos amis et votre famille à participer et à donner. Plus nous sommes nombreux, plus notre impact sera grand !

La
guignolée
des
médias

Site Internet : guignolee.ca

Facebook : La guignolée des médias