

L'étince

e
campus3



C'EST LA RENTRÉE !!!

campus3

196, rue Notre-Dame Gatineau
(Québec) J8P 0E6
(819) 663-3305
info@campus3.ca
www.campus3.ca

Mot de la présidente du CA

Dans l'ensemble, l'année 2018-2019 fut une période d'ajustements et de changements. Dans un premier temps, l'année a été marquée par un changement à la Direction générale : le 26 avril 2018, le CA entérinait la proposition de nommer Madame Lemy Nguyen au poste de directrice générale de Campus 3; en remplacement de Monsieur Sylvain Germain qui prenait une retraite bien méritée après 30 ans à la direction de notre organisation.

On peut aussi remarquer que les activités d'opérations, les cours et les services offerts se diversifient pour répondre aux besoins de notre clientèle.

Comme par les années antérieures, un travail colossal a été accompli par les membres de notre conseil, par le personnel et par de nombreux bénévoles qui se donnent sans compter pour le mieux-être de nos aînés.

Les réalisations 2018-19 comprennent, entre autres :

- ◆ Le Conseil d'administration et la Direction, avec le support de Madame Linda Savard de la firme Axion ont commencé l'élaboration du nouveau plan stratégique 2019-2022. En date du 31 mai 2019, la collecte des informations auprès des membres et employés est maintenant terminée, les résultats ont été présentés au CA. Nous avons accueilli un professeur-chercheur spécialisé sur le vieillissement lors d'une de nos séances afin de nous guider vers les tendances à venir. La prochaine étape sera la réflexion sur les valeurs et les objectifs stratégiques.
- ◆ L'antenne de « Lire et faire lire » en Outaouais a été un grand succès : la Table d'Éducation de l'Outaouais a reconduit la subvention de 2018-2019. Les résultats sont positifs et les bénévoles lecteurs aiment leur expérience. À chacune des saisons, une soixantaine de bénévoles de Aylmer à Thurso font la lecture à plus de 120 enfants âgés de 4 à 8 ans.
- ◆ L'antenne de l'Université du Troisième âge en Outaouais continue ses activités et le nombre de participants est en hausse constante. Pour l'année 2018-2019, l'UTAO a eu 490 inscriptions d'étudiants qui ont assisté à 8 cours, 4 ateliers et 23 conférences. La Direction de Campus3 et le Conseil d'administration de l'UTAO travaillent présentement à finaliser le protocole d'entente.
- ◆ Pour répondre à la demande, Campus3 a finalement offert ses premiers cours de menuiserie. L'expérience s'est avérée très positive, les deux cours offerts ont affiché complet. Pour l'automne 2019, le cours d'initiation reviendra à la programmation et un cours plus avancé sera également à l'horaire vu la grande demande.

- * Également à la demande des membres, un projet intergénérationnel impliquant des aînés bénévoles et des enfants de niveau préscolaire a été mis à l'essai durant l'hiver 2019. L'implantation du projet pilote dans nos installations s'est faite harmonieusement, les aînés et les enfants ont développé de beaux liens. Vu l'enthousiasme des deux générations, le projet reviendra en septembre 2019 avec une participation accrue dans diverses activités déjà existantes au Campus3.
- * Lors de la soirée des bénévoles du 3 mai dernier, le CA a annoncé que la salle à manger de Campus3 porterait désormais le nom de : Salle Germain J. Matthieu. Cette décision a été prise en octobre 2018 afin de reconnaître le travail extraordinaire de Monsieur Matthieu lors de la conception, construction et mise en service du Faubourg Jean-Marie-Vianney.

Comme par les années passées, vous trouverez dans le rapport annuel le résumé des activités des comités du C.A., fait par la personne responsable du comité. À ce point, je veux remercier toute l'équipe du Conseil d'administration qui collabore efficacement au bon fonctionnement et au climat de Campus3 par sa disponibilité et son implication tout au long de l'année. C'est un plaisir de collaborer avec vous pour faire avancer les dossiers et supporter le personnel dans ses activités.

Par contre, le travail est loin d'être terminé et l'année 2019-2020 sera certainement pleine de rebondissements. Qu'il soit question de la finalisation et de la mise en place du nouveau plan stratégique, de rénovations et d'aménagement d'HébergeVac, de mise en place d'un processus de maintien des actifs, les défis sont grands et demandent l'implication de tous les membres.

J'aimerais remercier nos bailleurs de fonds, nos élus, les employés de la ville de Gatineau ainsi que nos partenaires pour le support constant apporté à nos différents projets. Leur soutien est d'une grande importance pour nous.

Je tiens à remercier très sincèrement tous les employés du Centre pour leur implication, leur bonne humeur, leur patience et leur dévouement envers nos aînés. Un merci très spécial à Madame Lemy Nguyen, nouvelle directrice de Campus3, c'est grâce à son leadership et sa flexibilité qu'elle a su relever le défi haut la main.

Finalement, un merci bien spécial à tous nos bénévoles, votre engagement indéfectible est une pierre angulaire dans les réalisations de Campus3

Ginette Séguin Roberge



Mot de la Directrice générale

Chers partenaires,

Ma première année comme Directrice générale au Campus 3 est maintenant terminée. Je me rappelle comment j'étais quelque peu anxieuse à l'idée de remplacer un homme qui a fait sa marque durant 30 des 40 années de l'organisation. Il a bien plus que seulement façonné et construit le Centre des aînés de Gatineau, il lui a insufflé une âme.

Ce que 2018-2019 a été pour moi, ce n'est pas un mot, un événement, mais bien une émotion qui est montée en moi : Fierté ! J'ai profité de cette année en mordant à pleines dents dans toute cette organisation qu'est Campus3. À votre écoute, toute l'équipe a mis sur pied différents projets qui, j'espère, ont su répondre à vos demandes. Voici quelques nouveautés au Campus3 :

- ◆ Un cours d'ébénisterie pour débutants;
- ◆ Un cours de maquillage pour aînés;
- ◆ Activités intergénérationnelles;
- ◆ Le jardin communautaire du Faubourg;
- ◆ La fabrication des abris-frigos pour l'escouade anti-gaspillage;
- ◆ Grâce à Jacques Lauzon, un bénévole à la menuiserie, l'Échelle du monde expose dorénavant une panoplie de nos produits fabriqués par nos bénévoles-ébénistes;
- ◆ Notre service de traiteur jusqu'à votre domicile;
- ◆ Notre service de traiteur a, à la demande de Centraide, servi du chili pour 300 personnes à l'hôtel de ville d'Ottawa en reconnaissance des bénévoles-fonctionnaires fédéraux qui ont aidé à la campagne de financement;
- ◆ Finaliste du prix Excelor de la Chambre de commerce de Gatineau en économie sociale"
- ◆ Le souper des bénévoles/nouvelle formule;
- ◆ L'inauguration de la salle à manger Germain J. Matthieu;
- ◆ La conférence avec Benoit Pelletier en collaboration avec l'UTAO.

Quand je fais visiter le Campus3, je me gonfle de fierté tel un coq (ou une coquette) et, plus j'avance dans les couloirs, de salle en salle, de programme en programme, de projet en projet, leurs yeux s'écarquillent et moi, gonflée à bloc de fierté, je poursuis. Nous y allons de Oohhh, wwoooowwww, aaahhhh... Et, à la fin de la visite, une chose constante, de visiteur en visiteur, demeurerait : vos membres ont tous d'l'air heureux ! Me voilà fière d'être Directrice générale de Campus3.

Après un an à la Direction, chose certaine, je peux vous confirmer que l'équipe d'employés en place, en est une composée de personnes au grand cœur et dévouées à la mission. Les changements et les imprévus sont toujours turbulents et dérangeants dans une organisation. Malgré tout, à chacune des discussions et des échanges, les employés ont mis le membre, le client, le Centre, au cœur des prises de décisions. Comme le dit si bien l'expression, «je suis bénie des dieux » d'être entourée d'une équipe formidable.

Mon équipe ne s'arrête pas aux employés, j'ai des membres du Conseil d'administration géniaux! Ils sont pour moi une source d'inspiration. Ils ont tant bâti dans leur vie professionnelle qu'ils représentent un panier rempli d'expérience et surtout de sagesse dans lequel je peux puiser. La présidente, madame Ginette Roberge, est d'une telle générosité de son temps et de sa patience avec mes nouvelles fonctions, un gros merci.

Nous avons beau construire les plus belles installations, mettre sur pied les «meilleurs supen» programmes, mais au bout du compte une chose importe, c'est de constater votre plaisir de venir au Campus3.

Pour mon année 2018-2019, je remercie TOUS les sourires que j'ai vus, TOUTES les blagues que j'ai entendues, TOUS les ricanements qui m'ont fait sortir de mon bureau, TOUTE votre aide afin de passer au travers des moments plus difficiles et occupés et TOUTE votre énergie contagieuse !

Lemy Nguyen



CAMPUS3 EN ACTION AVEC SES PARTENAIRES

40 ans, devinez qui fête aussi ses 40 ans? Le Centre d'entraide aux aînés !!!! Depuis 40 ans, ils participent à l'amélioration de la qualité de vie des aînés et des proches aidants! Merci et BRAVO !!



VIE ACTIVE TOUJOURS EN ACTION



Olivia Bouffard - Conseillère Viactive

CLUB DE VÉLO



DE L'ACTION CE N'EST PAS CE QUI MANQUE AU CAMPUS3



Voici l'équipe de l'université du troisième âge de l'Outaouais qui vous souhaite un très bel été.

Elle a concocté pour vous toute une **programmation pour l'automne 2019**.

Des **sujets** aussi variés que le Moyen-Orient et l'Afrique, le Brexit, Frida Khalo, les changements climatiques, la génétique, notre empreinte carbone dans les aliments, les champignons.

Des **conférenciers** passionnants tels que Benoit Pelletier, Daniel Lessard, Raymond Ouimet, Michel Normandeau.

Vous pouvez consulter la programmation à l'adresse indiquée plus haut.

Les **inscriptions en ligne** seront possibles à partir du **jeudi 1er août**.

Suivez-nous, on vous tient au courant!



Pour les aînés qui se cherchent une activité, en voilà une belle offerte par la ville de Gatineau : un vélo, une ville !

Un parvis d'église de tout temps a servi à réunir, à rassembler et à offrir un espace de discussion. Le 24 août, notre député a organisé une journée citoyenne pour les résidents de Chapleau, journée très réussie!!! J'entends enfants rire, adultes discuter et, par-dessus tout, un groupe de personnes animées par la superbe journée!

Des journées comme celles-ci font du bien aux gens, on sort de sa cour arrière et entre deux bouchées de maïs on partage notre quotidien. Merci Mathieu pour cette journée!!





L'ATELIER DE MENUISERIE DU CAMPUS 3 EN ACTION !



Festiv'Arts de Montpellier ! Que ce soit pour une patate, pour sortir de la ville ou pour "zyeuter" l'art, notre équipe de bénévoles de la menuiserie s'est relayée toute une fin de semaine pour représenter fièrement le Campus3!

Saviez-vous que l'atelier de menuiserie roulait grâce à nos bénévoles dévoués? Ils proposent des projets, ils maintiennent l'inventaire, ils reçoivent les clients, ils accompagnent les clients dans leurs projets, ils innovent dans les techniques, ils fabriquent, ils vernissent, ils réparent.... et ils sont nos fiers représentants !!!

Un gros merci à Jacques Lauzon qui a apporté l'idée et à tous ceux qui ont, sans aucune hésitation, tout orchestré!



Les débordements de colle

Les débordements de colle nous assurent que nous avons appliqué assez de colle et que le joint sera solide mais, si nous voulons appliquer une teinture, ce débordement deviendra un cauchemar.

La teinture n'adhère pas au bois contaminé par la colle. Sur une surface très accessible, le sablage en profondeur règlera le problème mais dans les espaces restreints, le problème est plus sérieux.

Il ne faut surtout pas essayer la colle avec un chiffon humide. La colle sera diluée et contaminera une plus grande surface et les taches seront plus apparentes.

Si l'espace vous le permet, vous n'avez qu'à laisser figer la colle de 20 à 30 minutes et de l'enlever avec un couteau ou un ciseau à bois bien affûté et un léger sablage sera suffisant.

Si vous faites une bonne planification de votre projet et prévoyez les débordements de colle, vous pourriez appliquer du ruban cache (masking tape) sur les surfaces susceptibles d'être contaminées et de le retirer après le collage. La teinture révélera alors le grain du bois et non la contamination de la colle.

Amusez-vous bien.

Gérard Lafleur
Bénévole

Qui sera le gagnant de cette belle horloge grand-père fabriquée par nos artisans de l'Atelier de la menuiserie.

Le tirage se fera au party de Noël des membres le 13 décembre prochain.

Billets en vente à l'accueil ou à l'Atelier de menuiserie.

Quelle œuvre d'art

Bravo Antoine !



CAMPUS 3 EN ACTION AVEC LA VILLE DE GATINEAU

La Ville de Gatineau en collaboration avec le Campus3 a lancé, le 9 septembre dernier, le premier parcours santé pour les aînés!

Stephan Ouimette de Myokin Santé est venu nous faire une démonstration et nous parler des différentes façons d'aborder le parcours mais également du parc.

Nous avons eu la chance d'avoir notre député provincial, Mathieu Levesque en pleine activité physique... allez hop les genoux et les bras, notre conseiller municipal, Jean-Francois Leblanc et toute l'équipe de la Ville!!

En passant.... le parc est magnifique, venez le découvrir!!

Et n'oubliez pas de venir vous inscrire à l'accueil du Campus3 pour les séances gratuites avec notre [Stéphan Ouimette Kinésologue](#).

Venez apprivoiser le parcours dès le jeudi 19 septembre de 12h30 a 13h30.



On apprend, on s'informe et on bouge au CAMPUS3



Atelier d'automassage pour proche aidant et toute personne intéressée

Le **Campus 3** et le **Centre d'entraide aux aînés** vous invitent à un atelier « **santé** » !



Animatrice: Madame Andrée Turpin

Madame Turpin est diplômée en massothérapie et membre de l'association des massothérapeutes professionnels du Québec (A.M.P.Q.). Elle travaille depuis plus de 25 ans dans un CHSLD de l'Outaouais.

L'automassage est une technique qui consiste à se masser soi-même et vise à éliminer les tensions accumulées. Cette thérapie se pratique à l'endroit qui vous convient, à tout moment et offre rapidement de nombreux bienfaits. Venez ressourcer *l'ensemble de votre corps* en pratiquant ces doux gestes de mieux-être!

Quand : lundi 4 novembre 2019
Durée : 18h45 à 20h
Où : Campus 3
196, rue Notre-Dame, Gatineau
Coût : 10 \$ par personne

Inscription limitée : svp, vous inscrire au **Campus 3** en vous présentant à l'accueil ou en vous inscrivant par internet au <http://campus3.ca/cours-et-activites/automne-2019/>



Ateliers gratuits Série sur le Lâcher-prise

Le **Centre d'entraide aux aînés** et le **Campus 3** vous invitent à une série d'ateliers gratuits, qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et toute personne intéressée.



Animateurs

Marquis Bureau est formateur depuis 30 ans. Il s'intéresse aux approches participatives et transformationnelles qui contribuent au développement du potentiel humain. Il collabore activement à différents programmes aux Universités d'Ottawa et Saint-Paul. Il est partenaire du Groupe Courage international inc.

Michel Charron est un enseignant à la retraite, qui s'intéresse au mieux-être et au développement de la personne. Il anime des ateliers à l'ARO et aux organismes BRAS et Action positive.

La série comprend 3 ateliers de 3 heures sur le **Lâcher-prise**. Vous pouvez vous inscrire à un seul atelier ou à la **Série**.

1. **Ranimer le feu du courage : 1er octobre 2019**

L'atelier permettra au proche aidant d'explorer les types d'actions possibles lorsqu'il est affecté par l'épreuve.

2. **Principes et pratiques conduisant au lâcher-prise : 15 octobre 2019**

Les défis se dressent, mais avec l'aide d'exercices concrets, de créativité et de bonnes communications, le lâcher-prise permet au proche aidant de faciliter de nombreuses situations au quotidien, conduisant à une vie plus libre et saine.

3. **Le cadeau du lâcher-prise : 29 octobre 2019**

Identifier comme proche aidant, ses propres besoins pour ensuite s'approprier sa confiance en soi, en l'autre et en la vie.

Cette série est offerte les **mardis de 18h30 à 21h30**, au **Campus 3**, 196, rue Notre Dame, Gatineau.

Inscription obligatoire : au **Campus 3**, en vous présentant à la Réception ou par téléphone au 819 663-3305, poste 217



LES PROGRAMMES SOCIAUX DU CAMPUS 3 EN ACTION



Faut en profiter avant que la saison estivale passe... la soirée était magnifique alors les clients de notre centre de villégiature d'Hébergevac ont décidé de souper à l'extérieur! Quelle belle idée... je me demande bien qui a bien pu l'avoir celle-là!



LES PROGRAMMES SOCIAUX DU CAMPUS 3 EN ACTION



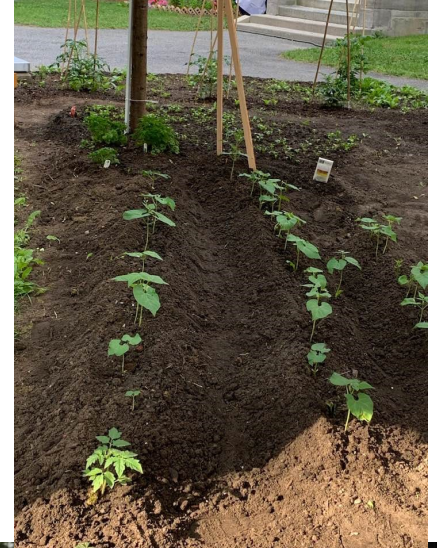
Quelle belle journée!!! Notre groupe Alzheimer du Centre de jour en profite joyeusement... BBQ fait par les employés et musique fournie par notre grand bénévole Claude Charron! Si Dame Nature pouvait être d'humeur à nous offrir des journées comme celles-ci souvent, nous profiterons de la cour du Campus3 tout l'été!!!

Les logements du Faubourg en ACTION

Qu'on appelle ça un jardin collectif ou communautaire, dans ce cas-ci vous choisirez l'appellation de votre choix! Tous y ont contribué: locataires du Faubourg, administration du Campus3, comité des locataires et employés! Les cueillettes ont débutées, tous en profitent! Bravo aux deux grands bénévoles coordinateurs: Mesdames Paquette et Huguette Paradis et Monsieur Claude Charron, vous mettez de la vie dans notre communauté Campus3!!



Joyeux anniversaire à Madame Bissonnette, la doyenne des logements du Faubourg !



En période estivale de vacances, nos aînés aussi ont besoin de sortir et profiter du beau temps, de socialiser en dégustant de la bonne tarte maison et d'échanger dans un décor bucolique!

Briser l'isolement chez l'aîné ça peut se faire de différentes façons....dont profiter du parc Dalton à quelques minutes du centre-ville.



Le Chœur du Temps

Voilà déjà 30 ans

Couplet 1

1989

Amis chantons ensemble
Ne formons qu'un seul chœur
Nos chants si beaux résonnent
Allons-y avec ardeur
Sopranos, altos, ténors, basses
À chacun ses couleurs
Pour faire jaillir la flamme
De ceux que nous aimons.

2019

REFRAIN...

Trente années déjà écoulées
Nous sommes le Chœur du temps
Et nous chantons sans cesse
Pour émouvoir les gens
Un plaisir que l'on partage
Nous comble de bonheur
Mélodies et paroles
On y met tout notre cœur.

Couplet 2

Si vous imaginez
Que ça fait trop longtemps
Ne vous méprenez guère,
Chanter nous garde jeunes
La joie déborde de nos cœurs
La paix en fait autant
Canons et harmonies
Heureux comme des enfants.



Chantez avec nous sur l'air de "Partons la mer est belle."

Et c'est reparti pour le Chœur du temps...

Idée originale de Francine Pantalone, fille de Michèle Routhier, alto
En collaboration avec Louise Lampron, Diane Lavigne et Louise

Les cours ont débuté.

Tous les membres sont heureux de leur rentrée.

Campus3 vous remercie de votre présence et votre collaboration quand il s'agit de changement de salle ou des stationnements.



Pour toute information, n'hésitez pas à vous présenter à l'accueil, Élisabeth et son équipe de bénévoles se feront un plaisir de vous servir !

Jeu 1

4		5			
		1			5
3			2	4	
	4	2			3
2			5		
			3		6



Jeu 2

Jeu 193 MOTS CACHÉS

MOT DE 7 LETTRES

Arrivé en hâte

A	bondé	D	F	L	P	T
accusé	bourse	dalle	faisane	lâche	perler	tapage
affalé	bouvril	dalot	fièvre	loger	perversion	U
aïlier	brume	débit	frisée	M	plume	untel
argileux	C	début	G	mamelle	porche	
ariette	censé	dépôt	griffe	morose	poupin	
assaillir	ciselé	destiner	H	oreille	préconçu	
B	clerc	E	huard	O	R	
balise	culinaire	écru	I	outrer	rabouter	
bébête		édito	indien		radin	
bêcheur		égaux	input		rainure	
bêtes		émaux			raser	
bifocale		évacuée			réséda	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	E	R	I	A	N	I	L	U	C	B	M	A	M	E	L	L	E	A
2	O	T	I	D	E	H	C	A	L	T	O	L	A	D	E	B	U	T
3	O	R	E	I	L	L	E	C	R	C	X	U	E	L	I	G	R	A
4	E	L	E	S	I	C	C	E	B	E	E	A	R	I	E	T	T	E
5	D	E	B	I	T	O	R	B	E	N	A	N	E	S	I	L	A	B
6	X	U	A	M	E	T	A	E	C	A	C	P	S	B	E	T	E	S
7	L	E	T	N	U	B	S	B	H	S	C	E	U	E	G	A	U	X
8	E	D	N	O	B	I	S	E	E	I	U	R	U	B	R	U	M	E
9	N	I	D	A	R	F	A	T	U	A	S	V	C	C	R	E	L	C
10	E	P	A	F	N	O	I	E	R	F	E	E	N	P	E	G	N	B
11	E	E	D	H	E	C	L	L	E	I	G	R	O	O	S	R	I	O
12	D	R	E	U	I	A	L	A	L	E	A	S	C	R	O	I	P	U
13	A	L	S	A	D	L	I	F	L	V	P	I	E	C	R	F	U	V
14	V	E	E	R	N	E	R	F	I	R	A	O	R	H	O	F	O	R
15	E	R	R	D	I	R	U	A	A	E	T	N	P	E	M	E	P	I
16	E	R	U	N	I	A	R	E	T	U	O	B	A	R	E	G	O	L
17	R	E	S	A	R	E	U	R	C	E	L	L	A	D	E	P	O	T
18	T	U	P	N	I	D	E	S	T	I	N	E	R	E	M	U	L	P

Vous trouverez ici dans cette page les partenaires, les comités et les bailleurs de fonds avec lesquels Campus 3 travaille en étroite collaboration.

LES PARTENAIRES

- CISSS de l'Outaouais
- Cité collégiale
- Collège Nouvelles-Frontières
- Emploi Québec
- STO
- Le député Mathieu Lévesque
- Le député Steven MacKinnon
- ID Gatineau
- Investissement Québec
- Chambre de commerce de Gatineau
- UQO
- Centre Nouvel-Horizon
- Lire et faire lire
- Université du troisième âge de l'Outaouais
- Ministère de la famille
- Ville de Gatineau

LES COMITÉS

- ⇒ Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA)
- ⇒ Table régionale de concertation des aînés retraités de l'Outaouais (TCARO)
- ⇒ Table des aînés de Gatineau (TAG)
- ⇒ Comité itinérance (PAGSIS)
- ⇒ Regroupement des OSBL d'habitation et d'hébergement avec support communautaire en Outaouais (ROHSCO)
- ⇒ Table de concertation régionale TSA-DI
- ⇒ Fédération québécoise du loisir en institution-Région de l'Outaouais (FQLI)
- ⇒ Table du soutien à l'autonomie des aînés (SAPA)

LES BAILLEURS DE FONDS

- ⇒ Centraide Outaouais
- ⇒ Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Solutions des jeux

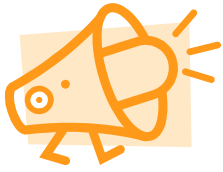
Jeu 1 Jeu 2

Solution du Sudoku de la page 8.

4	3	5	1	6	2
6	2	1	4	3	5
3	5	6	2	4	1
1	4	2	6	5	3
2	6	3	5	1	4
5	1	4	3	2	6

À venir

21 septembre	Journée mondiale de la maladie Alzheimer
30 sept-6 oct	Semaine québécoises des centres communautaires pour aînés
1er octobre	Journée internationale pour les personnes âgées
14 octobre	Congé Action grâce, le Centre sera fermé
31 octobre	HALLOWEEN



LES PETITES ANNONCES



Aux membres du Campus3:

Si vous avez une petite annonce à mettre dans le journal, c'est gratuit

Gardiennage de chiens.

Vous voulez faire garder votre animal de compagnie pour une journée, une semaine ou 1 mois. Nous sommes disponibles:

Francine et Jean-Yves
819-439-1202

Vous ne savez plus quoi faire avec certains objets ?

Exemples : cadres, bibelots, vieux bijoux, etc.

L'Atelier de jour est à la recherche de petits cadeaux pour offrir à leur clientèle lors des parties de bingo.

Comme vous savez, le Campus3 a une bibliothèque au sous-sol pour ses membres.

Les livres que nous acceptons sont des romans en français seulement.

La bibliothèque déborde de livre présentement et ce sont des bénévoles dévoués qui s'occupent de placer les livres. Nous aimerions que vous ne déposiez pas vos livres directement à la bibliothèque, mais à l'accueil du Centre.

Merci de votre collaboration !



L'image vous rappelle quelqu'un ?

L'incontinence urinaire
touche 28% des femmes
entre 55 et 69 ans.

LA CLINIQUE SANTÉ
SEXUALITÉ DU PLATEAU
PEUT VOUS AIDEZ!

SANTESEXUALITEDUPLATEAU.CA
201-195 RUE ATMOSPHÈRE
GATINEAU, SECTEUR DU PLATEAU 819-771-5000