

campus 3

Votre journal l'Étincelle



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

Mot de la directrice générale

Neige, glace, verglas, pluie verglaçante, slush, redoux, pluie, neige, tempête, neige, neige... Quel hiver exceptionnel (ou infernal pour d'autres) nous vivons présentement, hiver canadien ne cessent de me répéter des membres, je dirais plutôt hiver alaskien !!! Je voudrais vous remercier de votre patience et un remerciement tout particulier aux gars de la maintenance qui ont pelleté, déneigé et déglacé comme jamais cette année, un gros merci les boys. Et que dire de mon équipe de la sécurité des locataires-bénévoles qui se sont assuré de la sécurité des accès, de la température ambiante qui a été quasi impossible à gérer vu les changements drastiques, un gros merci messieurs!

Mais, faut pas lâcher, le printemps viendra bien assez vite et l'été avec ses canicules.. ouffff... il paraît que la visualisation aide, alors essayons-nous... Fermez-vous les yeux et essayez de vous remémorer l'été, l'été dernier ou l'été de votre enfance. Sentez le gazon vous chatouiller les pieds, humer l'odeur du gazon fraîchement coupé, ressentez la chaleur du soleil sur votre peau, captez quelques sons de battements d'ailes d'oiseaux, concentrez-vous et tentez de sentir le parfum des fleurs, si vous ne le sentez pas, bouger vos mains pour faire une brise... Sentez-vous maintenant ?

Si vous ne le sentez pas, c'est peut-être parce que vous avez besoin d'un p'tit coup de main et pour ça nous avons une activité faite sur mesure pour vous : les semences pour notre jardin communautaire. Pour tous ceux qui sont intéressés au projet, nous fournissons les coquilles d'œuf en carton et les semences. Vous les démarrez et nous les planterons dans nos bacs dans la cour arrière, dans notre jardin communautaire des locataires. De plus, une nouveauté cette année, nous planterons également pour les membres à l'avant, vous serez invité à y participer et à vous servir.

Dans l'attente que les fleurs et les légumes poussent, nous allons avoir bien d'autres activités dont notre reconnaissance des bénévoles. Ça me prend tout mon p'tit change pour ne pas vous dévoiler le déroulement de la soirée, l'équipe vous prépare une belle soirée en perspective et j'ai bien hâte de vous la faire découvrir... surtout la p'tite surprise... !!!

Parlant surprise, notre projet-pilote intergénérationnel avec une garderie les vendredis a été agréablement surprenant. Les enfants se sont promenés dans nos installations avec des bénévoles, ils ont préparé une surprise... Mais chut... il paraît que je ne peux rien dire... mais juste pour vous teaser : j'ai vu votre surprise!!!

Que s'est-il passé au courant des derniers mois que vous auriez peut-être loupé ?

- * 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. Allez faire un tour, vous verrez que cette entreprise locale encourage notre organisation et les propriétaires sont enthousiastes.
- * 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.
- * Nous continuons à fabriquer des abris-frigos pour l'escouade anti-gaspillage.
- * Les cours de maquillage pour aînés ont connu un grand succès auprès de nos membres.

Je remercie tous ceux qui ont pris au vol mon invitation lors de mon dernier mot pour passer me saluer et se présenter, j'ai fait de très belles connaissances. Ces diverses discussions me permettent de mieux vous connaître et de mieux m'enligner dans mon poste de DG.

Ainsi va la neige, ainsi va la pluie, ainsi va l'hiver... ainsi viendra le printemps...

- Lemy



Inscriptions

Cours en collaboration avec Nouvel-Horizon

Cours en collaboration avec le centre d'éducation des adultes des Draveurs,
Édifice Nouvel-Horizon **SESSION PRINTEMPS 2019**

Pré-inscriptions : **Seulement pour ceux ou celles qui ont suivi des cours en collaboration avec le C.E.A.D., édifice Nouvel-Horizon durant la session d'hiver 2018/2019.**

Date : du 11 au 15 mars 2019
Lieu : au Campus 3

Inscriptions : **POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS!**

Date : du 25 mars au 5 avril 2019 de 9h à 15h

Lieu : au Centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon
100, rue de de la Baie, Gatineau (Québec) J8T 3H7 (819) 561-9395

Paiement : au Campus 3 au 196, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 0E6
Du 15 avril au 26 avril 2019

VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT :

1. REMPLIR le formulaire d'inscription qui sera accessible sur le site Internet de l'édifice Nouvel-Horizon du 23 mars au 5 avril 2019. Cette procédure ne vous assure pas une place à ce cours, mais vise à diminuer l'attente lors de l'inscription.
2. VOUS PRÉSENTER au centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon au 100, rue de de la Baie, Gatineau (Québec) J8T 3H7 (819) 561-9395
3. Être résident du Québec
Votre carte d'assurance maladie (ou une autre preuve de résidence vous sera exigée);
ET
Un certificat de naissance ou un document d'immigration (**original exigé**).
4. Vous devez vous présenter **en personne** pour l'inscription (aucune personne ne peut vous représenter).
5. Vous devez obligatoirement être un membre actif du Campus 3 pour l'année 2018-2019. Et payer la carte de membre au coût de 25 \$.
6. Le paiement de vos cours et de votre adhésion pourra se faire au Campus du 15 avril au 26 avril 2019.

Veuillez prendre note que les cours auront lieu au Campus3,
situé au **196 rue Notre-Dame, Gatineau.**

SEMAINE DES BÉNÉVOLES

campus3

Dans le cadre de la semaine
des bénévoles

Vous êtes invité à la

GRADUATION DES BÉNÉVOLES

Avec l'humoriste
CHANTAL FLEURY

« Acclamée par la critique, l'humoriste vous fera rire aux larmes »

Quand : Vendredi 3 mai 2019

Où : Campus3

Déroulement de
la soirée :

Arrivé 15 h 30

Cocktail à 16 h

Souper à 18 h

Spectacle à 19 h 30

Coût : Une invitation sera remise aux
bénévoles sous peu & 20 \$ pour les
conjoint(e)s/ invités

MENU : Choix de boeuf bourguignon OU poitrine de
poulet, accompagné de pommes de terre et carottes
suivi d'un mille feuilles pour dessert

Un bénévole c'est...

«Toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial ».

Le bénévolat est donc un don de soi librement consenti et gratuit.

De la part de la comptabilité,
Merci à tous les bénévoles du Campus 3. Votre dévouement et votre implication sont grandement appréciés au sein de notre équipe et font toute la différence!

Merci chers collègues-bénévoles, sans vous, tout l'ensemble de nos tâches serait bien difficile à effectuer. Vous faites un travail formidable et on vous aime beaucoup.

Ginette et son équipe

Merci pour votre générosité en tant que bénévole. Votre aide est beaucoup appréciée autant votre aide ou votre sourire !

Rachel

Gros bisous sur les deux joues pour vous les bénévoles que j'ai le plaisir de côtoyer tous les jours. Vous faites une différence dans la vie des gens autour de vous.

Merci xoxox
Bella/isabelle

Une salutation à tous nos bénévoles du Campus3, M. et Mme Brigras, M. Charon, M. Fréchette, Mme Denault, Gordon et j'en passe... qui, par leur grand dévouement, contribuent au développement de leur milieu. Vos actions passent souvent inaperçues, mais sont grandement appréciées par la direction et les employés(es) du Campus3. Merci du fond du cœur d'être là pour nous appuyer!

Marc-André, Entretien ménager

Le seul mot qui me vient en tête, c'est MERCI ! Merci de donner de votre temps et surtout, merci de croire en Campus3. Sans vous, l'accomplissement de notre mission serait... mission impossible !

Du fond du cœur, Karine xox

Payés en sourires, en rires et en câlins!

Depuis environ 2 ans, le programme *Lire et faire lire* recrute des bénévoles pour aller lire aux petits de 4 à 8 ans dans toute la région, d'Aylmer à Thurso. Cet hiver, ce sont environ 120 personnes qui sont inscrites comme bénévoles, dont une soixantaine sont actifs. Chaque semaine ils rencontrent plus de 120 enfants avec qui ils partagent le plaisir de la lecture. Comme bénévoles, bien entendu ils et elles ne sont pas rémunéré(e)s pour leur travail, mais si les sourires, les rires et les câlins des enfants pouvaient se monnayer, ces bénévoles seraient à coup sûr millionnaires! Merci à toutes celles et tous ceux qui consacrent du temps à aider les enfants à découvrir que les mots se transforment comme par magie en histoires qui peuvent être tour à tour palpitantes, bizarres ou émouvantes. Ce que vous faites pour les enfants a une valeur inestimable!

Anne Michaud
Coordonnatrice Lire et faire lire (secteurs Gatineau et Petite-Nation)

ÉVÉNEMENT À VENIR



COACHING

Retrouve-TOI

& campus **3**



Vous invitent à
New York
en mai prochain



- 3 nuits au New Jersey
- Tours guidés dans la ville
- Croisière de la Statue de la liberté
- Occupation simple, double, triple et quadruple

Rester à l'affût pour tous les détails



Le :Chœur du Temps

Nous aimerions vous présenter une chanson à laquelle Le Chœur du temps est particulièrement attaché : « *Ami Reviens* ». Ce chant de Jacques Michel nous rassemble et fait appel à l'amitié et au partage.

***Ami reviens, reviens souvent,
Si t'en as le goût ou le temps
Égayer le noir, colorer le blanc,
Mettre du pastel en moi pour un moment
Quand tu m'arrives,
Plus rien n'est pareil...***

Quand on arrive à la chorale le vendredi matin, on se sent fébrile, on a hâte d'échanger avec les choristes. Notre bavardage monte de plus en plus jusqu'à ce que notre chef de chœur trouve le moyen de nous ramener à l'ordre. Tout au long de la pratique, chaque pupitre apporte son intensité et, petit à petit nous arrivons à donner toutes ses couleurs à la chanson.

***Ami, reviens quand tu voudras
Ça m'fait du bien quand tu es là
Plus rien n'est semblable, plus rien n'est pareil
C'est comme si tu me donnais d'autres oreilles
Quand tu me parles...***

À la fin de la pratique, nous repartons remplis d'énergie, de lumière et de beauté. Notre plus cher souhait : revenir le vendredi suivant, parce que ça nous fait du bien et que plus rien n'est pareil.

À VENDREDI PROCHAIN !



LIRE ET FAIRE LIRE

Le bonheur de la lecture pour les petits par les aînés



Créé en France dans les années 90 par le romancier Alexandre Jardin et des gens impliqués dans les mouvements sociaux, Lire et faire lire a traversé l'Atlantique pour s'installer au Québec en 2002. Le but de ce programme est de faire se rencontrer des aînés (50 ans +) et de jeunes enfants (4 à 8 ans) dans une activité de lecture à voix haute.

Lire et faire lire poursuit 2 objectifs :

- * Susciter le plaisir de la lecture chez les enfants
- * Favoriser les liens entre les générations.

Pour participer à Lire et faire lire, il suffit d'être âgé(e) de 50 ans+ et d'avoir envie de partager de bons moments avec des enfants, dans leur école ou leur CPE, en leur faisant découvrir des livres de tous genres. Les sessions de lecture se déroulent durant 8 semaines en automne (octobre à décembre), en hiver (février à avril) ou au printemps (avril à juin). Chaque séance dure 45 à 60 minutes, une fois par semaine, et réunit un(e) bénévole et 3 à 5 enfants.

Lire et faire lire vous propose une formation de base et des conseils afin de faire de ces rencontres des moments ludiques et agréables. Vous rencontrerez d'autres bénévoles-lectrices/lecteurs qui aiment la lecture et pourrez participer à diverses activités durant l'année (ateliers sur la lecture à voix haute, ateliers sur la recherche en bibliothèque, rencontres sociales, etc.).

Plus de 150 bénévoles sont déjà inscrits à Lire et faire lire Gatineau mais il en faut beaucoup plus pour répondre à la demande des écoles et CPE de l'Outaouais!

Contactez-nous soit par téléphone au 819-663-3305 poste 220, par courriel à lfgatineau@gmail.com, ou encore, rendez vous sur le site www.lireetfairelire.qc.ca et cliquez sur « antenne locale » puis sur « 07. Outaouais ».

Joignez-vous à nous pour transmettre le plaisir de lire à une nouvelle génération de lecteurs!

À VENIR ...

Club de marche du Campus3 2019

Le club de marche reprend ses randonnées pour la saison. Bienvenue à tous les intéressés. Il s'agit d'une activité à la fois intéressante, agréable et gratuite pour tous les membres.

Quand : Tous les jeudis, dès le 16 mai, départ à 9 h 30. S'il pleut, le départ est annulé.

Départs :

En mai, les 16, 23 et 30 au Lac Leamy, dans le stationnement de la plage. Entrée au boulevard Fournier.

En juin, les 6, 13, 20, 27 au Lac Leamy, dans le stationnement no. 1. Entrée au boulevard Fournier.

En juillet, les 4, 11, 18, 25, dans le stationnement de la ruelle du Como, en arrière du restaurant Sterling, 835 rue Jacques-Cartier

En août, les 1, 8, 15, 22, 29, au parc Jacques-Cartier, dans le stationnement en face du CHSLD la Pietà.

En septembre, les 5, 12, 19, 26, au bout de la rue Ste-Marthe, en arrière de l'Église Ste-Rose.

Bonne randonnée et bonne saison 2019

Le club de marche du Campus3



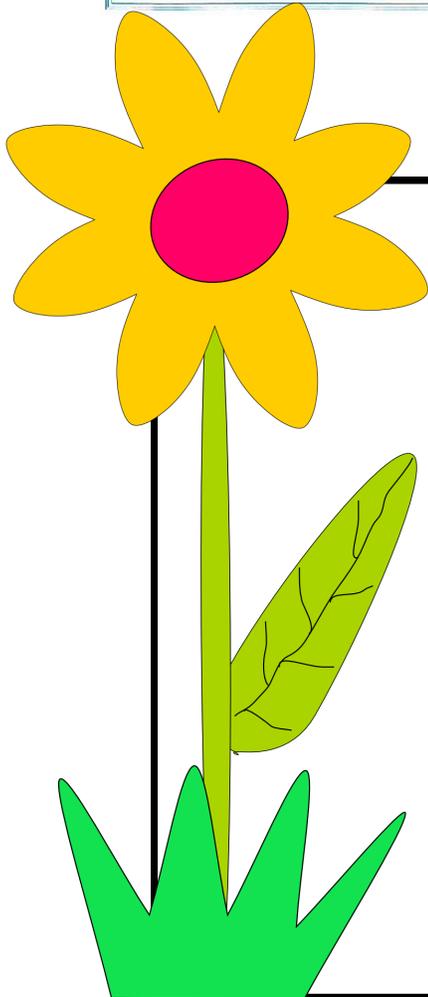
T I R A G E

À gagner :
ce magnifique COFFRE en chêne
AVEC FOND EN CÈDRE
Le tirage aura lieu à la fête des bénévoles



1 billet pour 0,99 \$
3 billets pour 2 \$
10 billets pour 5\$

BILLETS DISPONIBLES À L'ACCUEIL OU À LA MENUISERIE



Le jardin du site enchanteur

Avec le mois de mars qui est arrivé, ça nous fait penser au printemps, au soleil et aux fleurs. Nous désirons savoir ce que vous souhaiteriez voir pousser dans le jardin cet été. De plus, nous sollicitons votre aide pour commencer les pousses à la maison.

Nous laisserons des coupons, où vous pourrez mettre vos idées et/ou votre nom, à l'accueil du Faubourg ainsi qu'à l'accueil du Campus3.

Merci beaucoup !

La St-Valentin du Faubourg



VOTRE PAGE

« Ma petite cocotte »

Quand je t'ai pris dans mes bras
Pour la première fois.

J'étais émerveillée par ta douceur,
Ta confiance en moi.

Tu étais tellement bien, dans mes bras
On se retrouvait à nouveau.

Cette sensation de bien-être,

Était du bonheur.
Merci de faire partie de ma vie.

Tu m'as touchée la première fois,
Que tu m'as dit :

« Moi aussi, je t'aime ma cocotte »

Mamie.

J'ai des rides ...



Je me suis regardé dans le miroir et j'ai découvert que j'avais beaucoup de rides autour des yeux, de la bouche, du front.

J'ai des rides parce que j'ai eu des amis et on a ri, on a ri souvent, jusqu'aux larmes, et puis j'ai rencontré l'amour, qui m'a fait essorer les yeux de joie.

J'ai des rides parce que j'ai eu des enfants, et je me suis inquiétée pour eux dès la conception, j'ai souri à toutes leurs nouvelles découvertes et j'ai passé des nuits à les attendre.

Et puis j'ai pleuré.

J'ai pleuré pour les personnes que j'ai aimées et qui sont parties, pour un peu de temps ou pour toujours, ou sans savoir pourquoi.

J'ai veillé aussi, j'ai passé des heures sans sommeil pour de beaux projets

pourtant pas toujours aboutis, pour la fièvre des enfants, pour lire un livre, j'ai veillé aussi pour me lover dans les bras aimants. J'ai vu des endroits magnifiques, de nouveaux endroits qui ont eu tous mes sourires et mes étonnements, et j'ai revu également d'anciens endroits qui m'ont fait pleurer.

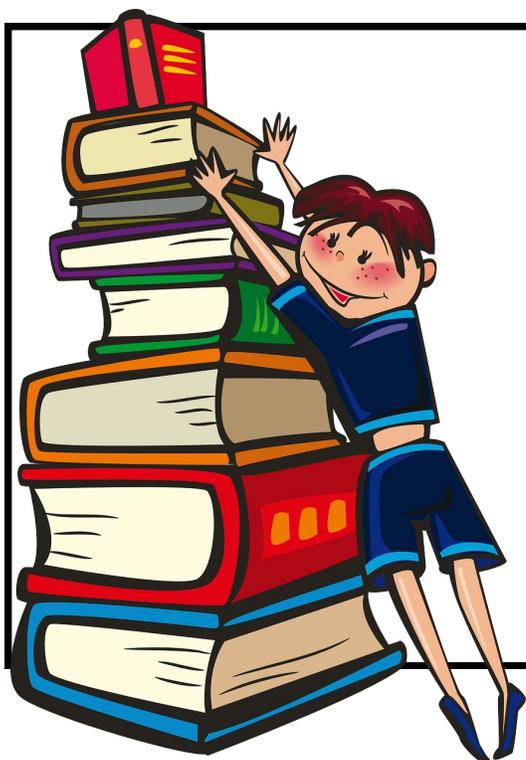
Dans chaque sillon sur mon visage, sur mon corps, se cachent mon histoire, les émotions que j'ai vécues et ma beauté plus intime... et si je devais enlever tout ceci... je m'effacerais moi-même.

Chaque ride est une anecdote de ma vie, un battement de cœur, c'est l'album photo de mes souvenirs les plus importants.

- Marinella Canu

MOMENT DE DÉTENTE

	1		8			5	4	
	7	6						
5					9			
				3			9	5
1		5		7		6		2
9	6			2				
			7					6
						3	2	
	4	1			2		7	



Bibliothèque

Avis à tous,

Il est très important d'indiquer quand vous prenez un livre et quand vous le rapportez à la bibliothèque du Campus3.

C'est un bénévole qui s'occupe de la bibliothèque, s.v.p. facilitez-lui la tâche.

Merci de votre collaboration !

ÉVÉNEMENTS DU CAMPUS3



Le temps des sucres arrive à grands pas, c'est pour cette raison que notre centre de répit HébergeVac vous ouvre ses portes le temps de vous sucrer le bec !!

Réserver le plus tôt possible.

Nous sommes très heureux de vous présenter notre groupe d'enfant préscolaire qui participe aux activités intergénérationnelles. Merci à nos bénévoles qui font en sorte de sortir d'égayer ces belles matinées et merci à aux parents qui ont accepté que leur enfant y participe !



AUTRES ÉVÉNEMENTS À VENIR

Société Alzheimer
OUTAOUAIS QUÉBÉCOIS

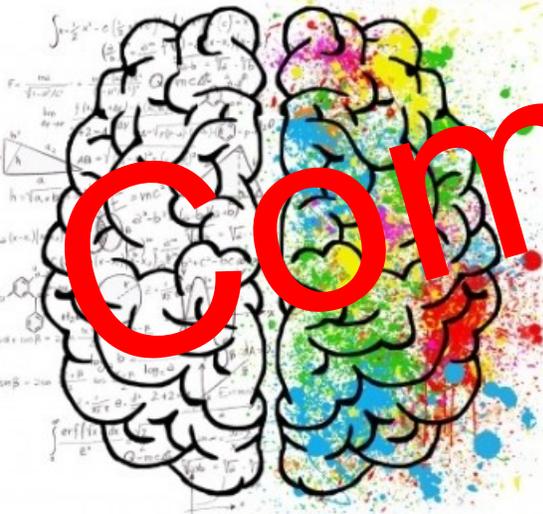
Musclez vos méninges

Présenté par la société d'Alzheimer

Donné par Mélanie Marcotte

Du 23 avril au 25 juin 2019

de 13 h 30 à 15 h 30



- Comment mieux utiliser sa créativité

- Comment oxygéner ses neurones

- Bien nourrir son cerveau

Coût : 10 \$ pour 10 séances de 2 h

Réserver votre place le plus tôt possible à l'accueil du Campus3

Nous sommes agréablement surpris des inscriptions pour cette formation. Sachez que nous travaillons présentement sur une seconde séance. Nous aurons plus de détails dans les prochaines semaines.



Noter que les bureaux seront fermés le vendredi 19 avril et le lundi 22 avril 2019



AUTRES ÉVÉNEMENTS À VENIR

SUIVI CLINIQUE
EN INDIVIDUEL
OU EN COUPLE

SERVICES OFFERTS

- + Sexothérapie
- + Psychothérapie
- + Coaching relationnel
- + Consultation pour troubles de comportement et de dépendance
- + Coaching motivationnel
- + Enseignement de la méditation

CONTACT



Pour les services de sexologie, de psychothérapie et de coaching relationnel.

Martine Poirier
819 921-4030
martinepoirier@
groupeequanime.com



Pour les services concernant le rétablissement des troubles de comportement, des dépendances et de coaching motivationnel.

Denis Chénier
514 795-8665
denischenier@
groupeequanime.com

Adresses

Bureau Gatineau

160, boul. de l'Hôpital, bureau 504
Gatineau (Québec) J8T 8J1

Bureau Terrebonne

3455, boul. de la Pinière, bureau 103
Terrebonne (Québec) J6X 0A1

GRUPE Équanime

POUR UN MEILLEUR
ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL
ET MENTAL



PROGRAMMATION 2019

La mission de Groupe Équanime est de permettre à quiconque de s'épanouir sur les plans affectif, psychologique, émotionnel et spirituel. Vous trouverez dans cette brochure la description de séminaires et d'ateliers qui serviront à obtenir un meilleur équilibre personnel.

* Ateliers « Présence à soi »

Ces ateliers de 8 semaines, jumelant réflexion et méditation pleine conscience, ont pour but de vous élever en conscience.

Ils vous permettront un moment d'accalmie et d'intériorisation, afin d'apaiser l'agitation de l'esprit.

Ces séances méditatives serviront à vous réapproprier, par l'expérience concrète, la maîtrise de vos pensées et de vos émotions.

Premier bloc de méditation 8 semaines
16, 23, 30 mars

6, 13, 20, 27 avril et 4 mai 2019

Deuxième bloc de méditation 8 semaines
14, 21, 28 septembre

5, 12, 19, 26 octobre et 2 novembre 2019

Les samedis de 10 h à 11 h 30

20 \$ (comptant seulement)

Campus 3 – 196, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec)

* Séminaire « Renaître à soi »

Ce séminaire s'adresse à toute personne déterminée à rompre avec elle-même pour créer un nouveau soi afin de s'élever en amour.

Les objectifs :

- Identifier l'origine de nos blessures affectives;
- Comprendre l'origine de nos émotions, de notre mal-être en relation;
- Apprendre comment renoncer aux dynamiques relationnelles malsaines;
- Faire la paix avec son passé pour mieux négocier avec son présent.

8, 9 et 10 mars 2019

8, 9 et 10 novembre 2019

Du vendredi 13 h au dimanche 17 h

850 \$ occupation double (dépôt de 250 \$ demandé)

Centre de Vie – 14, chemin du Petit 5 Rang, Ripon (Québec)

* Séminaire pour couples « La Traversée »

Ce séminaire vous permettra d'élever votre relation amoureuse à un niveau supérieur.

Les objectifs :

- Recréer un espace d'intimité amoureuse et sexuelle;
- Transformer les conflits en opportunités;
- Favoriser le rapprochement par la communication authentique;
- Définir une sexualité saine;
- Réécrire les scénarios et choisir l'union plutôt que la discordie;
- Préparer ensemble un futur stimulant.

12, 13 et 14 avril 2019

Du vendredi 18 h au dimanche 17 h

1 300 \$ par couple (dépôt de 250 \$ demandé)

Centre de Vie – 14, chemin du Petit 5 Rang, Ripon (Québec)

* Séminaire « Plonger au cœur de soi »

Ce séminaire s'adresse à toute personne qui souhaiterait se ressourcer et s'intérioriser.

Les objectifs :

- Prendre un temps de pause dans l'année pour se recentrer et s'intérioriser;
- Acquérir des techniques de respiration et de méditation pour calmer l'agitation de l'esprit, atténuer les préoccupations;
- Acquérir des outils pour développer la pleine conscience corporelle (apprendre à ressentir);
- Profiter de ces deux jours pour se retirer du « trafic » et plonger au cœur de soi.

29, 30 novembre et 1^{er} décembre 2019

Du vendredi 18 h au dimanche 16 h

600 \$ occupation double (dépôt 250 \$ demandé)

Centre de Vie – 14, chemin du Petit 5 Rang, Ripon (Québec)

* Événement – Conférence « L'amour en 3D »

Au travers une mise en scène, Denis Chénier et Martine Poirier vous amèneront dans l'univers du couple en trois dimensions pour mieux comprendre l'écart entre ce que nous présentons, ce que nous sommes et ce que nous pensons.

Les objectifs :

- Comprendre la psychologie de l'amour;
- Démystifier les croyances liées à une relation amoureuse;
- Apprendre le fonctionnement d'une relation saine.

Vendredi 15 février 2019

19 h 30 à 21 h

25 \$ (comptant seulement)

Campus 3 – 196, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec)

LA SAINT-VALENTIN DE L'ATELIER DE JOUR





Encore une fois cette année, Campus3 est récompensé par le programme de dons des employés de Bell.

Nous avons reçu un appréciable don de Bell en reconnaissance du bénévolat effectué par ses retraités. Dans ce cas-ci, Bell discerne les heures de bénévolat de monsieur Desormeaux, qui donne de son temps à la menuiserie du Campus3.

Une fois de plus, nous remercions Bell d'appuyer Campus3 dans sa mission.

Toute l'équipe du Campus3

SOLUTIONS DES JEUX

2	1	9	8	6	7	5	4	3
8	7	6	5	4	3	2	1	9
5	3	4	2	1	9	8	6	7
4	2	7	6	3	8	1	9	5
1	8	5	9	7	4	6	3	2
9	6	3	1	2	5	7	8	4
3	9	2	7	8	1	4	5	6
7	5	8	4	9	6	3	2	1
6	4	1	3	5	2	9	7	8

Votre horoscope du mois de mars

Entre le **5 et le 28 mars**, gare aux malentendus et aux messages qui se perdent. Sur le plan financier, il faudra vérifier les comptes de près et surveiller les dépenses, car **Mercur**e est rétrograde en **Poissons**. Le **6**, la **Nouvelle Lune** donne envie d'étudier toutes les propositions qui se présentent et de sauter à pieds joints dans la nouveauté. Le **7**, avec **Uranus** qui revient en **Taureau**, on cherche un moyen d'améliorer son quotidien, d'ajouter du confort. Le **21**, la **Pleine Lune** en **Balance** entraîne une vague de passion amoureuse.

Bélier



Amour : La première semaine, des tensions perturbent vos amours, au point de friser la rupture. Et puis, comme par magie, vous retrouvez un dialogue apaisant et le sens de l'humour !

Travail et Argent : Vous n'avez pas les idées claires en matière de finances. Ne prenez pas de risque inutile et n'entamez pas de projet coûteux.

Gémeaux



Amour : En couple, vous êtes comblée. Vos discussions, complices et profondes, mettent au clair ce qui vous tracasse, sans élever la voix. Célibataire, le climat est favorable pour une rencontre intéressante.

Travail et argent : Vous avez du mal à obtenir ce que vous voulez entre le **5 et le 29** car **Mercur**e retarde le bon déroulement de vos affaires. Au quotidien, c'est un peu compliqué à gérer.

Lion



Amour : En couple, des rapports de forces peuvent faire leur apparition dès le **15** du mois. En solo, vous cédez à une aventure sans lendemain.

Travail et argent : Vos démarches sont un peu ralenties entre le **5 et le 22**. Les affaires ne tournent pas toujours rond mais vous ne rencontrez pas de difficultés majeures.

Taureau

Amour : Vos amours ne sont pas à la fête : vous le trouvez trop superficiel ou vous avez le sentiment de ne pas aller dans la même direction. Prenez de la distance, le temps d'y voir plus clair.



Travail et argent : Mars, Saturne et Neptune vous permettent de conjuguer action, détermination et inspiration. Vous faites vos preuves dans tous vos projets.

Cancer

Amour : D'un côté, vous avez envie de vous rapprocher de certains amis, de l'autre, vous commencez à faire le tri. Certains liens vous semblent inintéressants, plus du tout adaptés à ce que vous êtes devenue.



Travail et argent : Votre esprit d'initiative vous vaut du succès dans vos affaires. Des ouvertures intéressantes s'offrent à vous, même si vos négociations ne sont conclues qu'en toute fin de mois.

Vierge

Amour : Dès le **5**, **Mercur**e entraîne des soucis de communication au sein de votre couple. Méfiez-vous des erreurs d'interprétation et vérifiez les intentions de votre compagnon avant de prendre la mouche.



Travail et argent : Malgré quelques contretemps, vous mettez vos talents au service de vos ambitions et prouvez que vous avez un sacré potentiel.

Votre horoscope du mois de mars (suite)

Balance



Amour : Soit tout s'arrange sous votre toit, soit vous vous épanouissez sous d'autres sphères. En tout cas, Vénus vous donne des ailes pour séduire, conquérir et explorer.

Travail et argent : Vous avez l'impression que rien ne tourne rond et que votre bonne volonté ne suffit pas à déjouer certains tours du destin. Ne vous surchargez pas sinon vous risquez d'en découdre !

Sagittaire



Amour : **Uranus** peut vous donner des envies de liberté. Vénus vous ouvre à de nouveaux horizons si vous êtes seule ou si votre couple balbutie. Vous provoquez le changement. Le **25**, vous vous sentez épanouie.

Travail et argent : Du **5 au 28**, vous ramez. **Mercur**e nuit au bon déroulement de vos affaires, que ce soit d'un point de vue pratique ou financier. Tout prend plus de temps que prévu.

Verseau



Amour : Dès le **2**, Vénus consolide vos relations et renforce vos sentiments. Elle favorise les rencontres sincères. A partir du **17**, Mars apporte une touche pimentée à vos rapports de séduction.

Travail et argent : **Mercur**e est gênant pour vos affaires. Cette planète entraîne des dépenses inattendues ou des factures oubliées et majorées. De même, un contrat qui devait renflouer vos comptes peut être reporté...

Scorpion



Amour : **Uranus** anime le couple à partir du **7**... au point de vous embarquer dans des contrées nouvelles. En duo, vous insufflez de pep en proposant plus de fantaisie. En solo, c'est le coup de foudre !

Travail et argent : Si vous êtes amenée à faire des choix judicieux, ne laissez pas la peur vous envahir, vous avez toutes les capacités nécessaires pour trouver la bonne voie.

Capricorne



Amour : **Vénus** est pleinement rassurante : vos liens sont moins passionnels, mais ils sont solides ! La période est propice aux discussions et aux échanges intellectuels et constructifs.

Travail et argent : Dès le **7**, **Uranus** apporte un souffle nouveau à vos entreprises, le moment est enfin venu de récolter les fruits de vos expériences passées et d'accéder à plus d'autonomie.

Poissons C'est votre anniversaire !

Amour : Jusqu'au **27**, vous ne vous comprenez pas tout, vous avez l'impression d'être une extraterrestre ou de ne pas parler la même langue . On ne vous donne ni le temps, ni l'occasion de mettre en avant les bons côtés de votre personnalité. En fin de mois, vous videz votre sac.



Travail et argent : **Uranus**, qui revient en **Taureau** dès le **7**, puis l'influence de **Saturne** et **Pluton**, vous offrent à la fois de l'audace et un bon sens de l'organi-

Escouade anti-gaspillage



Les frigos anti-gaspi sont des réfrigérateurs libre-service qui sont accessibles aux passants 24 heures sur 24. Le but est d'éviter le gaspillage alimentaire en partageant nos surplus alimentaires avec nos concitoyens (surplus de jardins, légumes et fruits moins populaires dans la maison, etc.). Il est donc possible en tout temps d'y déposer des aliments et d'en prendre de façon anonyme. La seule règle à respecter est d'y mettre ni des aliments non périmés, ni de la viande ou du poissons ou des pots déjà entamés.

8 frigos anti-gaspi sont déjà en place dans la région, soit trois à Hull (un au Dépanneur Sylvestre et un à la La Manne de L'île, un à la Maison communautaire Daniel-Johnson, un au BRAS, puis un à la Soupe populaire), un à Buckingham (à La mie de l'entraide), un à Val-des-Monts (au Grenier des Collines) et un à St-André-Avellin (à la Maison de la famille de la Petite-Nation).

Chaque frigo est associé à un organisme communautaire afin d'assurer la propreté du réfrigérateur. Nous cherchons à doubler le nombre de frigos anti-gaspi cet été alors passez le mot et aidez-nous à faire des petits en devenant un organisme qui en adopte un. Nous avons les ressources et l'expertise nécessaires afin de vous trouver un réfrigérateur et d'y construire un bel abri en bois afin qu'il soit en sécurité lors des intempéries.

N'oubliez pas: de la nourriture en trop pour vous peut être vitale pour d'autres. Pour plus d'informations, veuillez consulter ce reportage de Radio-Canada, filmé en décembre 2016 : <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1004683/frigos-gaspillage-alimentaire-alimentation-pauvrete->



RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE ENJEUX DES AÎNÉS EN OUTAOUAIS 2019



TCARO

Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais

Informations générales de l'enquête

La Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais a visé avec ce sondage à identifier les enjeux prioritaires pour les personnes âgées de la région, à cibler les besoins et à guider les interventions.

Les aînés forment un groupe hétérogène et il faut donc prendre en considération leur diversité pour répondre à leurs besoins. La participation a permis une représentation des préoccupations des aînés de la région de l'Outaouais et les résultats serviront à concrétiser un plan d'action.

De ce fait, 3 388 personnes ont donné leurs avis, leurs opinions aux différents enjeux identifiés. Toutefois, pour des raisons logistiques, seuls les sondages complétés **ENTIÈREMENT** ont été utilisés pour traiter les données.

Ainsi 1 490 sondages répondaient à ce critère, ce qui est nettement significatif pour avoir une fiabilité des données. De ce nombre, 282 réponses ont été traitées via des sondages reçus par la poste, soit près de 19% des réponses compilées.

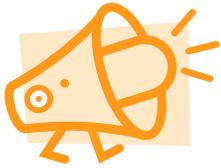
Un rapport spécifique a également été fait pour chacune des tables locales/MRC incluant la ville de Gatineau, ainsi que pour chacune des organisations partenaires de la TCARO dont les membres ont participé au sondage. Ce rapport distinct sera acheminé dans les prochains jours.

La compilation des résultats de cette enquête permettra aux membres du comité des enjeux de la TCARO de préparer les discussions, les échanges pour le **FORUM ANNUEL** du 17 avril prochain. Ce **FORUM** servira notamment à établir un plan d'action quinquennal pour déterminer et prioriser les enjeux qui préoccupent les aînés de l'Outaouais.

LES ENJEUX DES AÎNÉS

Les principaux enjeux qui préoccupent les aînés sont, en ordre d'importance :

1. Leur santé - 70 % des aînés en sont préoccupés
2. Leurs finances personnelles - 56 % des aînés en sont préoccupés
3. Les comportements des banques - 55 % des aînés en sont préoccupés
4. Les droits des grands parents, fin de vie, etc. - 50 % des aînés en sont préoccupés
5. L'accès aux technologies de l'Information - 44 % des aînés en sont préoccupés
6. Le logement - 44% des aînés en sont préoccupés
7. L'âge - 43 % des aînés en sont préoccupés
8. Le transport - 40 % des aînés en sont préoccupés
9. L'isolement/Solitude - 39 % des aînés en sont préoccupés
10. Les liens intergénérationnels - 38 % des aînés en sont préoccupés
11. La maltraitance /Intimidation - 33 % des aînés en sont préoccupés
12. L'alimentation - 27 % des aînés en sont préoccupés
13. Le suicide - 22 % des aînés en sont préoccupés



LES PETITES ANNONCES



Aux membres du Campus3:

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



Le Campus3 et son équipe offrent ses sincères condoléances à la famille pour le décès de madame Francine Giroux.

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

Chaise élévateur pour le bain & Toilette portative

Prix à discuter

Claude Charron APT#102
Ou au 613-606-4464

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.

DONS DE NYLON, LAINE ET PHENTEX RECHERCHÉS

Pour permettre aux tricoteuses de poursuivre leur excellent travail toute l'année !

Venez voir leurs magnifiques tricots à l'accueil du Campus3
Plein de bonnes idées cadeaux !

Besoin d'un pelleteur

Pour une galerie lors de tempête

Marie-André Sincennes
819-663-0076