

# L'étince

e  
campus 3



*C'est la rentrée!*

**campus 3**

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

## **PROGRAMMATION HIVER/PRINTEMPS 2020**

### **INSCRIPTIONS EN LIGNE ET EN PERSONNE POUR LES COURS DU CAMPUS3**

Vous pouvez faire votre adhésion, renouvellement et inscription aux cours et aux activités sur Internet du **11 novembre au 6 décembre 2019** sur notre site web. (*excepté pour les cours offerts en collaboration avec le centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon*).

**Pour ceux qui n'ont pas accès à Internet**, présentez-vous à l'accueil du Campus3 du **11 novembre au 6 décembre 2019** entre 8 h et 12 h ou entre 13 h à 16 h, au 196, rue Notre-Dame, Gatineau.

Tous les paiements par Internet devront être faits par carte de crédit (Visa ou MasterCard seulement).  
Les paiements en personne peuvent se faire par interac, comptant ou par chèque.

Toutes personnes souhaitant participer aux cours, aux activités, aux conférences et aux événements doivent avoir 50 ans et plus et défrayer le coût relié à ces derniers et celui de la cotisation annuelle qui est de 25 \$/personne.

#### **Politique de remboursement**

- En aucun temps, la cotisation annuelle ne peut être remboursée.
- Aucun remboursement des frais de cours ou d'activités, excepté avec la présentation d'un certificat médical au plus tard, **cinq jours ouvrables avant** le début du cours ou de l'activité choisie.  
Le CAMPUS 3 remboursera les frais de cours et d'activités s'il doit les annuler.

Détails au <http://campus3.ca/cours-et-activites>

#### **Édifice Nouvel-Horizon      SESSION HIVER 2020**

**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'automne 2019**  
**Date** : du 4 au 8 Nov. 2019 **Si vous manquez ces dates vous devez faire votre inscription au centre Nouvelle Horizon.**  
**Lieu** : au Campus 3

---

**Inscriptions** : **POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS!**  
**Date** : du 25 novembre au 6 décembre 2019 de 9h à 15h  
**Lieu** : au Centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon  
100, rue de la Baie, Gatineau (Québec) J8T-3H7      (819) 561-9395  
**Paiement** : au Campus 3 au 196, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 0E6  
À partir du 7 janvier 2020

#### **VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT** :

**REEMPLIR** le formulaire d'inscription qui sera accessible sur le site Internet de l'édifice Nouvel-Horizon du **23 novembre au 6 décembre 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 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 Campus3** pour l'année 2019-2020.  
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 **après le 7 JANVIER 2020**

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

**Lieu** : **Au Centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon**  
**100, rue de de Baie, Gatineau (Québec) J8T-3H7      (819) 561-9395**  
**Paiement** : **Au Campus 3, 196 rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 0E6 (819) 663-3305**

# Méchoui de la rentrée !



Plus de 150 personnes ont participé à notre méchoui de la rentrée. La journée était magnifique, le soleil était présent et nous avons eu la visite de quelques députés !

Félicitations à Monsieur Lecot qui a remporté une paire de billets pour la pièce Taj Mahal—Top passion : Au pays des Marahadjahs.

## Souper de Noël d'antan

Soyez des nôtres à l'occasion de la fête de Noël organisée par le Campus3.

**13 décembre 2019**  
**Souper traditionnel servi dès 18h**  
**Prix de présence**  
**Tirage 50/50**  
**Service de bar payant**

**Membres : 26 \$**  
**Non-membres : 31 \$**

Billets en vente à l'accueil du 18 novembre au 5 décembre 2019. Aucun billet ne sera vendu après cette date.



## Le Chœur du Temps recherche des ténors!



Saviez-vous que la chorale du Campus3, le Chœur du Temps, envahit l'église de ses douces voix tous les vendredis matins? ... Oui, nous vous l'avons déjà partagé! Mais saviez-vous qu'ils étaient nombreux? Et saviez-vous que le groupe est à la recherche de quelques choristes?

Les répétitions sont les vendredis matins de 9h00 à 11h30. Une belle façon de débiter la fin de semaine dans la bonne humeur. Le chœur est aussi à la recherche de basses chez les hommes. Bienvenue à tous! Venez vivre l'expérience du chant chorale!

# Gagnez une de ces magnifiques couvertures!



## TIRAGE

1 billet pour 1\$  
3 billets pour 2\$  
10 billets pour 5\$

**Gagner une de ces Magnifiques Couvertures**

**Le tirage aura lieu le 13 décembre 2019 au souper de Noël**



## Qu'est ce que le programme PAVRE?

### PAVRE

**BRISER** l'isolement et la solitude des aînés en favorisant l'autonomie

**AIDER** au développement d'un réseau de soutien

**ACCROÎTRE** le bien-être et le sens de l'appartenance

**ASSURER** un meilleur arrimage des services offerts par les principales ressources communautaires et institutionnelles

**EXPLORER** et mieux comprendre le phénomène de l'isolement par le biais de différentes activités

**TRAVAILLER** en collaboration avec les ressources du milieu

#### Qu'est-ce que le programme PAVRE?

C'est un programme offert par le Campus3 qui vise à rejoindre des aînés (50 ans et plus) vulnérables et à risque d'exclusion.

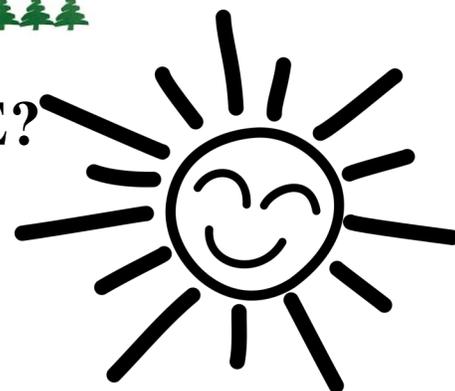
#### Services offerts

**RENCONTRER** les personnes ciblées pour mieux connaître leurs besoins

**INFORMER** et **RÉFÉRER** ces personnes aux ressources appropriées pour répondre à leurs besoins

**ACCOMPAGNER** ces personnes dans leurs démarches pour obtenir ces services

Campus 3 est un organisme communautaire qui répond aux besoins d'engagement, d'apprentissage, de soutien et de socialisation des personnes de 50 ans ou plus résidant sur le territoire de la Ville de Gatineau. Grâce à son solide réseau de partenaires, d'employés et de bénévoles, il offre des cours et des services variés, des activités récréatives diversifiées et de l'hébergement.



Le pavre,  
c'est ça!



Pour une travailleuse de milieu du PAVRE composez le 819-663-3305 poste 206

campus3

196, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 0E6

campus3

196, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 0E6

[www.campus3.ca](http://www.campus3.ca)

# Club de vélo

Le 24 septembre dernier fut la dernière journée du club de vélo! Si vous êtes intéressés à y participer l'an prochain, les inscriptions auront lieu au printemps 2020. Restez à l'affût!

Bravo aux participants



P.S. les inscriptions pour le **club de raquettes** sont débutées sur la plateforme! Info en page 9.



# Ouverture du salon de socialisation !



Le Campus3 a procédé à l'ouverture de son salon de socialisation où les locataires y sont les bienvenus pour venir discuter!

Dans ce salon, il y aura pour les locataires et les membres du Campus3 des services de pédicure, massage, esthétique, barbrière!

Le salon de socialisation est situé à l'entrée des logements (entrée rue Vianney)!

Allez y faire votre tour! D'autres services pourraient se rajouter prochainement.

Pour plus d'informations, contactez **Johanne** au 819-360-0535.

# Le cannabis : Bienfaits et méfaits

Auteur : Mario Viens—Intervenant en toxicomanie du CIPTO

Depuis le 17 octobre 2018, il est légalement possible d'acheter et de consommer du cannabis à des fins récréatives sur le territoire canadien. Certes, cette décision du gouvernement fédéral apporte toujours son lot de questionnement, et ce, en raison des multiples règles contenues dans la loi. De plus, ce qui amène davantage de questionnement, c'est l'entrée en vigueur de la phase 2, depuis la mi-octobre 2019, où il est possible de faire usage de produits comestibles avec des concentrés modérés de THC. On croit que la disponibilité des produits dans les commerces autorisés devrait se faire au début du mois de décembre. Toutefois, la variété peut différer d'une province à l'autre, car l'application de la loi diffère selon le territoire. Néanmoins, avant de faire usage de cannabis, il est important de s'informer des règles applicables à votre province afin de ne pas avoir de mauvaises surprises.

Avant de poursuivre, il est important de définir ce qu'est le cannabis. Il s'agit d'une plante originaire de l'Asie, mais elle est maintenant cultivée à travers le monde, dont le Canada. Nous retrouvons trois grandes catégories de cannabis, l'Indica, le Sativa et l'Hybride. L'Indica est, généralement, reconnu pour ses effets analgésiques, car il offre un effet de relaxation, tout en calmant le stress et l'humeur. De son côté, le Sativa favorise les activités cérébrales et présente un meilleur ratio entre la teneur en THC et en CBD qu'il contient. De son côté, l'Hybride est un mélange de l'Indica et du Sativa. Ce mélange permet une diversité dans le produit et un effet qui pourrait s'avérer différent en raison de la présence des deux variétés.

La marijuana présente plusieurs cannabinoïdes, mais deux ont fait l'objet de plusieurs études importantes et il est requis de les connaître avant de prendre la décision d'en faire usage. Tout d'abord, il y a le THC (tétrahydrocannabinol) qui est la principale molécule active du cannabis, ce qui donne l'effet psychoactif, le « buzz », l'euphorie. Le THC est exprimé en pourcentage et il est souvent très variable en raison d'une offre de produit très diversifiée. Plus le pourcentage est élevé, plus les effets ressentis seront élevés. Concernant le CBD (cannabidiol), il s'agit de la substance non psychoactive de la marijuana. Il est reconnu pour ses propriétés médicales. On dit que le CBD pourrait avoir une efficacité dans la gestion des douleurs chroniques et qu'il pourrait amoindrir les effets psychoactifs désagréables du THC, comme la paranoïa et l'anxiété.

Maintenant, il faut se demander sous quelles formes nous pouvons retrouver le cannabis. Tout d'abord, il y a la forme classique, c'est-à-dire la forme séchée. Il s'agit de la fleur du cannabis que l'on nomme marijuana. Ensuite, il y a les concentrés solides, comme le haschich et le « Shatter ». Il y a, aussi, les concentrés liquides, comme l'huile. Par la suite, nous avons les préparations comestibles, comme les biscuits, les bonbons et bien plus. Il y a, aussi, les produits pour usage topique, comme les pommades, les huiles, les lotions, les baumes et les crèmes. Finalement, il y a le E-liquide à base de cannabis pour le vapotage. En ce qui concerne les méthodes de consommation du cannabis, elles sont très variables. Notamment, il y a la méthode classique, le « joint », qui est la façon la plus connue. Une autre façon serait en le mangeant ou en le buvant. Par exemple, il est possible d'avoir des biscuits, des gâteaux, du thé et même des boissons gazeuses à base de cannabis. Finalement, une méthode, relativement nouvelle, est le vapotage qui consiste à aspirer les vapeurs de cannabis dans un dispositif de vaporisation.

On se demande souvent quels sont les avantages et les inconvénients de la consommation de cannabis. De nombreuses études scientifiques tentent de démontrer les bienfaits et les méfaits de la consommation de cannabis. Dans un article du magazine web « L'OBS » intitulé « Méfaits et bienfaits du cannabis », il est mentionné que le cannabis pourrait provoquer une euphorie, une disparition des inhibitions, une conscience accrue de soi et une sensation de bien-être. De plus, le cannabis serait utilisé dans le cas de certaines maladies, comme la maladie de Crohn, les migraines, le glaucome, la sclérose en plaques, l'allègement des nausées, la douleur en lien avec la chimiothérapie du cancer, les crises d'épilepsie, l'arthrite et les rhumatismes. Évidemment, le cannabis ne soigne pas les maladies, mais il permet un soulagement des symptômes désagréables de celle-ci et des effets secondaires dus aux différents traitements. Au niveau des méfaits possibles, le tout est abordé en deux catégories. Il y a, tout d'abord, les réactions comportementales. On parle de possibles réactions d'anxiété et de panique chez les nouveaux consommateurs, une diminution de l'attention, de la mémoire, des performances psychomotrices, de la faculté de conduire un véhicule routier, de désorientation, de confusion, de panique, d'angoisse, d'étourdissement, de somnolence et autres. En deuxième lieu, il y a les impacts possibles au niveau physique. Entre autres, lorsque le cannabis est fumé, tout comme la cigarette, il y a des risques de bronchite chronique et de manifestations pulmonaires qui favoriseraient l'apparition d'un cancer. De plus, il pourrait y avoir unhaussement du rythme cardiaque, une diminution de pression artérielle, en plus d'une possible baisse de la fécondité et d'impuissance chez l'homme.

Malgré tous ces avertissements, il est tout de même possible de réduire les risques inhérents à la consommation de cannabis. Évidemment, il serait plus sécuritaire de ne pas en consommer du tout, car aucune consommation n'est sans risque. Toutefois, si vous souhaitez faire usage de cannabis, voici une liste de recommandations pour vous aider à consommer du cannabis de manière plus sécuritaire.

1. Optez pour du cannabis contenant un plus faible pourcentage de THC. Choisir du cannabis contenant un pourcentage plus élevé de CBD que de THC pourrait s'avérer un choix judicieux ;
2. Évitez le cannabis synthétique. Beaucoup de variétés sont offertes sur le marché, mais leur pourcentage de THC peut-être très élevé, tout en comportant un risque plus important pour l'utilisateur ;
3. Fumer du cannabis brûlé (joint) est la méthode de consommation la plus nocive, car elle touche directement les poumons. Optez pour des modes de consommation alternatifs ;
4. Évitez d'inhaler profondément ;
5. Ne conduisez pas une voiture après avoir fumé du cannabis. Attendez de ne plus ressentir les effets avant de reprendre le volant. Généralement, il faut attendre, au moins, 5 heures après la consommation avant de pouvoir conduire un véhicule.
6. Évitez de combiner la consommation et les comportements à risque. Par exemple, évitez de faire des tâches qui demandent une activité cérébrale complexe, lorsque vous êtes sous l'effet du cannabis ou de quelconques substances psychoactives. À titre d'exemple, opérer de la machinerie lourde ou pratiquer une opération si vous êtes médecin.
7. Évitez de consommer du cannabis si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de problèmes liés à l'utilisation d'une substance ;
8. Évitez de faire le mélange de substance. Par exemple, faire l'usage combiné du cannabis et de l'alcool. La combinaison de plusieurs substances, comme le mélange alcool et cannabis, viendra amplifier l'intensité des effets et par le fait même la durée de ces derniers.
9. Consommer avec modération. Opter pour des petites quantités et ne pas consommer de façon excessive ;
10. Le cannabis n'est pas un médicament, tout comme l'alcool. Il est important d'être prudent lorsqu'on en fait usage.

En conclusion, si vous sentez que vous perdez le contrôle de votre consommation, il est important d'adresser la situation auprès de votre médecin ou en consultant un spécialiste de la toxicomanie qui saura vous accompagner dans vos démarches.



#### **MISSION :**

**Le Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO), un organisme communautaire autonome guidé par l'approche de réduction des risques et des méfaits, offre des services d'accueil, de soutien et d'accompagnement aux personnes utilisatrices de substances psychoactives et à leur entourage en plus d'initier des actions collectives.**

#### **Bureau principal (CIPTO):**

92, rue St-Jacques

Gatineau, Québec, J8X 2Z2

**Tél. :** 819-770-7249

**Sans frais :** 1-866-778-4372

**Télééc. :** 819-770-9199

**Courriel:** [toxico@cipto.qc.ca](mailto:toxico@cipto.qc.ca)

## L'accueil fait peau neuve!



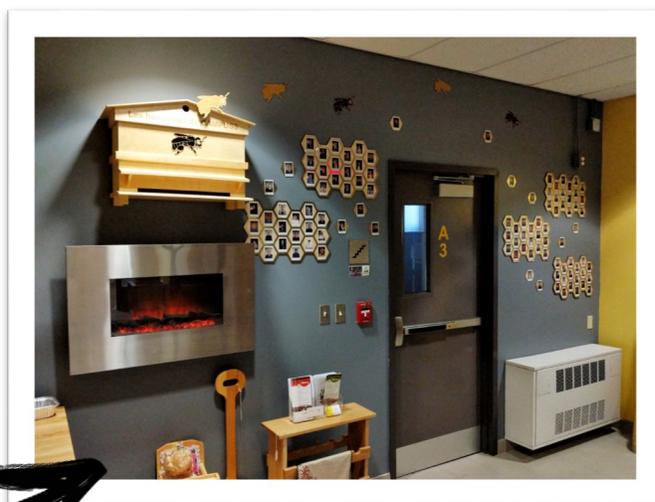
Venez prendre un café dans le nouvel accueil spécialement aménagé pour les membres. Du café est mis à votre disposition ainsi qu'un magnifique banc rond confectionné par notre Atelier de menuiserie!

Vous êtes les bienvenus pour partager un café et discuter lors de vos pauses ou en attendant vos cours!

Profitez-en pour admirer notre belle ruche de bénévoles, elle aussi créée par notre Atelier de menuiserie où une photo de chacun d'eux est affichée.

C'est grâce à ces bénévoles que le Campus3 est aussi engagé et rayonnant.

Merci aux nombreux  
bénévoles!



## Avez-vous votre billets?



Courrez la chance de gagner cette magnifique horloge grand-père en pin fabriquée par nos artisans!

Le tirage aura lieu le  
**13 DÉCEMBRE 2019**  
lors du souper de Noël

1 billet 0,99 \$ - 3 billets 2,00 \$ - 10 billets 5,00 \$

**Achetez vos billets maintenant à l'accueil  
ou à la menuiserie!**

## Le club de marche vous dit à l'année prochaine!

Le club de marche fait officieusement relâche pour la saison d'hiver. Cependant, vous pouvez vous joindre aux quelques mordus de la randonnée qui continuent à marcher tous les jours à 9 h 30 au lac Beauchamp. Rendez-vous dans le stationnement situé à droite sur la route menant au lac!

Bonne randonnée... ou à l'an prochain!

*au revoir!*



## Le club de raquettes commence bientôt!



Le Club de raquettes débutera ses activités dès que les conditions hivernales seront favorables. En attendant et pour garder la forme, le club invite ses membres à des randonnées pédestres au lac Beauchamp. Aussitôt qu'il y aura de la neige, nous troquerons nos espadrilles pour nos raquettes!

Rendez-vous dans le stationnement situé à droite sur le chemin du lac tous les mardis à 9 h 30 dès le 3 octobre 2019.

Cette activité est gratuite et vous pourrez vous inscrire via la plateforme!

## Une chanteuse country... et futur maman!



Le 25 octobre dernier, Karine Bertrand, une employée du Campus3 a participé au lancement de l'album country de son père, Daniel Bertrand.

Elle a donné des frissons à ses fans avec sa merveilleuse voix!

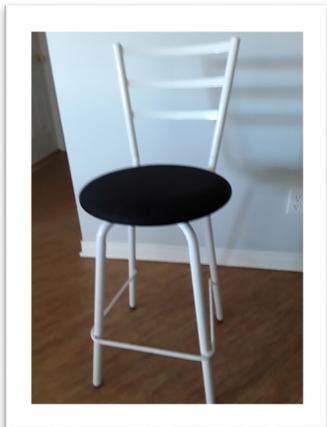
Karine attend également le premier bébé Campus3!

Bravo Karine, ton équipe est fier de toi.

# LES PETITES ANNONCES

Fauteuil berçant pour personne à mobilité réduite qui barre quand la personne se lève pour éviter de tomber. De couleur bourgogne. payé 1,500 \$ laissé pour 500 \$. En très bon état.

Demandez Nicole 819-230-8373 ou 819-669-0947.



Exerciseur elliptique (pieds et mains) avec niveaux de résistance : 50\$.

2 tabourets de comptoir en métal blanc et siège en tissu noir : 30\$ chacun.

Communiquez avec Laurence Coutu au (819) 246-5126.



Vous êtes membres du Campus3 et vous désirez mettre une petite annonce? Apportez l'information à la réception du Campus3!

## Projet «La culture, c'est la vie! »



Le 24 octobre dernier se déroulait le projet «La culture, c'est la vie!». Ce projet a permis aux personnes âgées vivant avec une déficience intellectuelle du PADI au Campus3 de plonger dans leurs souvenirs et de partager avec les autres des coups de cœur culturels ou simplement des activités, des artistes, des œuvres ou des événements qui ont marqué leur vie.

Ce partage était valorisant et stimulant en apprenant des autres. Ce projet participe aussi à **valoriser le travail** dans l'animation des milieux de vie et de son incidence sur la qualité de vie des membres.

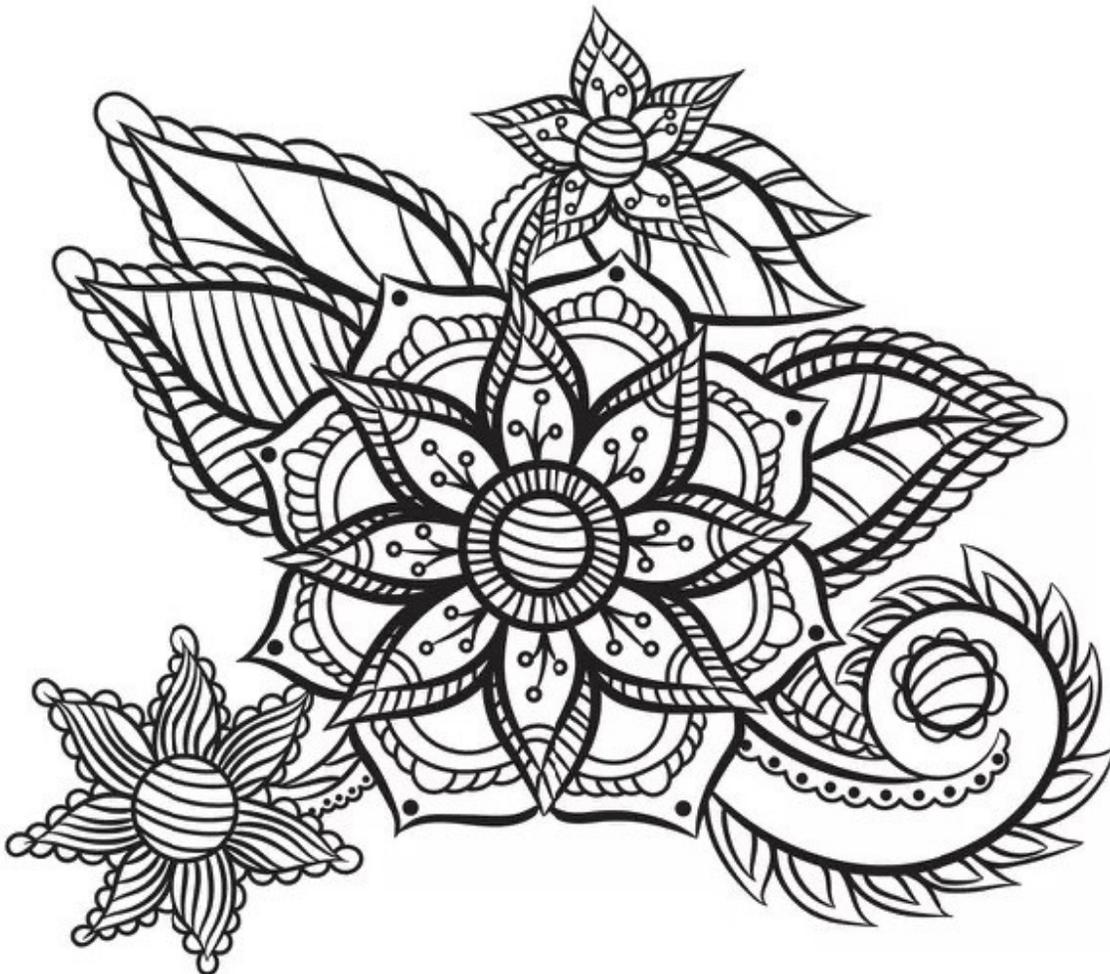
L'œuvre collective à laquelle le Campus3 a pris part sera un véhicule pour **faire reconnaître l'importance du loisir en milieu de santé** et mobiliser les instances gouvernementales et les partenaires privés vers un **meilleur financement des ressources en loisir en milieu de santé**.

Merci à la FQLI (Fédération québécoise en loisirs et institutions) et Caroline Léger de la tournée Alaviva.

Merci spécial à toute l'équipe du PADI!

# JEUX

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



## Les trucs de grand-mère

Ne jetez pas vos restes de thé. Une fois refroidi, vous pouvez vous en servir pour nettoyer les meubles en bois vernis ou encore pour arroser vos plantes, c'est un engrais naturel. Vous verrez, c'est très efficace.



Gérard Lafleur

## Au revoir, Marcel!



Bonjour à vous tous,

Le départ de Marcel vers la lumière est une énorme perte pour nous.

Pour Marcel, d'être membre du Campus3 et de faire partie de «l'équipe de la menuiserie» lui procurait joie, bonheur et fierté...

Marcel disait souvent : «c'est ma 2e famille». L'atelier menuiserie du Campus3 lui a permis, à sa retraite, de continuer à exercer cette passion qu'il avait de créer avec le bois des œuvres magnifiques et uniques!

Mille mercis à vous tous et longue vie au Campus3.

Avec toute ma reconnaissance envers vous tous!

Claire

## C'est l'Halloween au Campus3!

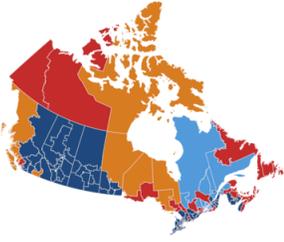


Les participants des services de l'atelier de jour et du PADI ont fait le tour des bureaux le 30 octobre dernier pour ramasser des bonbons! Leurs magnifiques sourires étaient contagieux ...

et leurs costumes ... impressionnants!



# Le Faubourg St-Jean-Marie-Vianney en bref...



## Élection

Le 21 octobre dernier, Élection Canada était présent au Campus3 avec un bureau de vote spécialement pour les locataires du Faubourg St-Jean-Marie-Vianney.

## Friperie du Faubourg

Mme Marie-Ange Paquette tiendra la prochaine Friperie du Faubourg le 11 décembre prochain à la salle 5 du Campus3 de 9 h 00 à 16 h. Entre temps, vous pouvez déposer des objets dans la boîte prévue à cet effet devant l'appartement 210.

Bon magasinage!



## Salon de socialisation

Le salon de socialisation est enfin ouvert! Situé à l'entrée des logements, les locataires peuvent y discuter, se rencontrer et même avoir quelques soins de beauté !

Pour plus d'infos rendez-vous en page 5!

## Informations et inscriptions pour les logements

Nous organisons maintenant des séances d'information et d'inscription pour les gens désirant un logement au Faubourg.

Si vous désirez participer à une rencontre, prenez un dépliant dans le banc de l'accueil!

La prochaine rencontre aura lieu le 4 décembre prochain à 13 h 30. Laissez votre nom au poste 203 pour nous indiquer votre présence!



## Pièce de théâtre

Les organisateurs de la pièce de théâtre du Faubourg sont à la recherche de deux hommes et deux femmes.

La pièce de théâtre, d'une durée d'une heure trente, est la pièce humoristique " BINGO! "

Communiquez avec Madame Lucette Bélanger au : (819) 439-8077.

# Le Chœur du Temps

## 30<sup>e</sup> Anniversaire du Chœur du temps Concert de Noël

**"Voilà déjà 30 ans"** que notre chorale existe. Au cours de ces années, elle a eu l'occasion de vous présenter **"Cent mille chansons"**. Et parmi celles-ci un **"Pot-Pourri rétro"** que **"Ma mère chantait toujours"**. Sans oublier sa **"Chanson pour les mois d'hiver"** qui nous réchauffera le cœur et notre Chœur.

La chorale vous demandera de vous joindre à elle pour lancer des cris du cœur **"Je chante avec toi liberté"** afin que la justice, la paix et l'amour **"S'il suffisait d'aimer"**, **"Prendre un enfant par la main"**, grandissent parmi nous et dans le monde entier.

Pour celles et ceux d'entre vous qui désirent exprimer leur foi dans la prière, la chorale chantera **"Ave Verum Corpus"** de Mozart. Enfin un message d'espoir avec la chanson **"Une étoile a brillé"**.

Avez-vous eu la chance de voir le film « La Famille Béliet » dans lequel la chanson **"Je vole"** prend tout son sens ? Chantez-la avec nous !

Joyeux Noël, **"Feliz Navidad" ! "Ami reviens" !** vers nous pour un **"Medley de Noël"**. Le concert prendra fin avec l'interprétation de notre chant fétiche **"Le temps d'une chanson"** C'EST UN RENDEZ-VOUS :

Quand : Dimanche le 1<sup>er</sup> décembre 2019  
Heure : 15h30  
Endroit : Église Ste-Rose-de- Lima  
861, Boul. St-René Est, Gatineau



## L'atelier de menuiserie dans les marchés de Noël

Venez rendre visite à nos menuisiers qui exposeront dans différents marchés de Noël ! Plusieurs articles seront à vendre sur place et plusieurs exposants seront présents!

Samedi le 9 novembre 2019 à Cité Jardin 10h à 16h  
Samedi le 16 novembre 2019 au Manoir Buckingham 10h À 16H  
Samedi le 23 novembre 2019 au Marché de Noël du Ruisseau de 10h à 15h  
Dimanche le 8 décembre 2019 à l'Église Notre-Dame de l'Île de 9h à 17

**C'est un rendez-vous !**

# Le temps des fêtes arrive! Faites le plein de cadeaux !

160\$

Cheval à bascule

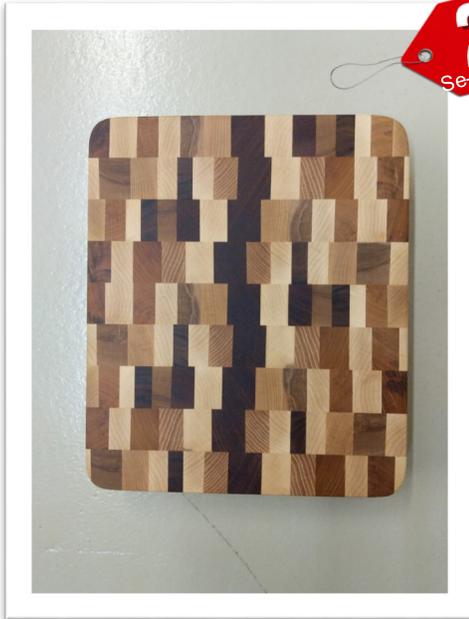


Boîte à patates / oignons



45\$

Planche à découper



20\$ +

Chaise berçante enfant



45\$

## D'autres items sont disponibles !

## Visitez la menuiserie de Campus3 dès aujourd'hui !

Situé au sous-sol du Campus3

# Collecte de denrées non périssables

Le Campus3 procédera à une collecte de denrées non périssables pour le temps des fêtes. Un bac sera mis à votre disposition à l'entrée du Campus3 (église) afin que vous puissiez y déposer vos dons.

Exemple de denrées non périssables : Légumineuses en conserve, poissons en conserve, boîtes de pâtes, soupes et sauces en conserve, craquelins, préparation pour nourrissons, etc.

Tous les dons seront remis à un organisme de la région venant en aide aux personnes démunies.

Merci d'avance !



## Solutions des jeux

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

Toute l'équipe du Campus3 vous souhaite un beau temps des fêtes!

## À venir...

<b>11 novembre</b>	Jour du Souvenir
<b>1er décembre</b>	30e anniversaire de la Chorale <i>Le Chœur du temps</i> à l'Église Sainte-Rose-de-Lima
<b>6 décembre</b>	Concert de Noël de la Chorale <i>Le Chœur du temps</i> au Campus3
<b>25/26 décembre</b>	Congé de Noël, le Centre sera fermé
<b>1er/2 janvier</b>	Congé du Jour de l'an, le Centre sera fermé