

**Western Ottawa Community Resource Centre  
Youth Programs  
October 2024 – December 2024  
Centre de Ressources Communautaires d'Ottawa Ouest  
Programmes pour Jeunesse et Adolescents  
octobre 2024 – décembre 2024**

**Attention:**

EN: The Zone Kanata is coming back temporarily for the next 4 weeks. After that time period is over we will be taking a new direction by introducing a new program Mellow Mondays. More information about that program will come shortly. Please continue to check our calendar for updates.

FR: La Zone Kanata revient temporairement pour les 4 prochaines semaines. Une fois cette période terminée, nous prendrons une nouvelle direction en introduisant un nouveau programme appelé Légers lundis. De plus amples informations sur ce programme seront bientôt disponibles. Veuillez continuer à consulter notre calendrier pour les mises à jour.





# Western Ottawa Community Resource Centre Youth Programs

October 2024 – December 2024

Centre de Ressources Communautaires d'Ottawa Ouest  
Programmes pour Jeunesse et Adolescents

octobre 2024 – décembre 2024

Location / Lieu	MON-LUN	TUES-MAR	WED-MER	THUR-JEU	FRI-VEN	SAT-SAM
<b>Kanata</b> Lion Dick Brule Community Centre (170 Castlefrank Rd)	<b>The Zone Kanata</b> <b>Youth 12-17</b> 5:00pm-8:00pm Start date: Oct. 7	<b>Role-Playing Game</b> <b>Nights</b> <b>Youth 12-17</b> 5:30pm-7:30pm Start date: Oct. 8		<b>Queerios Drop In</b> <b>Youth 12-17</b> 5:00pm-8:00pm		
<b>Stittsville</b> Frederick Banting Alter- native Program (1453 Stittsville Main St)		<b>Real Talks with Ryan</b> <b>Students</b> 11:50 am - 1:00 pm Start Date: Oct. 1				
<b>Kinburn</b> Stonecrest Elementary School (3791 Stonecrest Rd)			<b>Get Movin'</b> <b>Students</b> 3:45 pm - 5:30 pm Start date: Oct. 9			

# Program Descriptions / Descriptions de programmes

## The Zone Kanata (Drop in)

The Zone is a supportive, counsellor-facilitated positive mental health drop-in program for youth 12-17 with a focus on social activities, skill-building, and connecting youth to resources in their community. We have therapeutic activities including art, sports, and games that focus on positive coping skills and facilitate healthy relationships. On-site counselling is available to all youth. Dinner served weekly. The program runs Monday from 5-8 pm.

This program is available in English only. For similar services in French, please visit the Youth Services Bureau or call 613-729-1000.

**Please note that this program ends on October 28 2024**

La ZONE est un programme de halte d'accueil, animé par un conseiller, offrant un soutien aux jeunes de 12 à 18 ans et favorisant une bonne santé mentale, qui privilégie les activités sociales, le renforcement des compétences et la mise en relation des jeunes avec les ressources de leur collectivité. Il offre des activités thérapeutiques, notamment artistiques, sportives et ludiques, favorisant l'acquisition et le renforcement de solides compétences d'adaptation et facilitant la mise en place et la consolidation de relations saines. Du counseling est offert sur place à tous les jeunes. Un repas est offert chaque semaine. Le programme a lieu le lundi de 17 h à 20 h.

Ce programme est offert en anglais seulement. Si vous souhaitez recevoir des services en français, veuillez communiquer avec le Bureau des services à la jeunesse ou appelez 613 729-1000

**Ce programme terminera le 28 octobre 2024**

## Queerios (Drop in)

Queerios is a drop-in program for youth 12-17 who identify as LGBTQ+. Like The Zone, it has a focus on social activities, positive mental health, skill-building, and connecting youth to resources in their community. On-site counselling is available to all youth. Activities include art, sports, and games, as well as dinner served weekly. The program runs Thursday from 5-8 pm.

This program is available in English only. For similar services in French, please visit the Youth Services Bureau or call 613-729-1000.

La halte d'accueil Queerios est un programme pour les jeunes de 12 à 17 ans qui s'identifient comme LGBTQ+. Comme la ZONE, elle met l'accent sur les activités sociales, une santé mentale positive, l'acquisition de compétences et la mise en relation des jeunes avec les ressources disponibles dans leur collectivité. Du counseling est offert sur place à tous les jeunes. Les activités proposées sont notamment artistiques, sportives et ludiques et un repas est offert chaque semaine. Le programme se déroule le jeudi de 17 h à 20 h .

Ce programme est offert en anglais seulement. Si vous souhaitez recevoir des services en français, veuillez communiquer avec le Bureau des services à la jeunesse ou appelez 613 729-1000

# Program Descriptions / Descriptions de programmes

## Role-Playing Game Nights

This is a program for ages 12-17. In this 6-week program, youth will participate in a story-based game where participants will create and develop their own characters, participant in the story/scenarios while meeting new friends along the way. The participants will be able to choose the adventure the first night of program. This is a registered program with a max of 12 youth participants. Registration is on a first come first serve basis, so to ensure you get a spot please register as soon as possible. **To register as a new member or to join the group please contact: [Youth@wocrc.ca](mailto:Youth@wocrc.ca)**

**Please note that this program ends on November 12 2024**

Les soirées de jeux de rôle sont un programme pour les jeunes de 12 à 17 ans. Dans ce programme de 6 semaines, les jeunes participeront à un jeu basé sur une histoire où les participants créeront et développeront leurs propres personnages, participeront aux scénarios de l'histoire tout en rencontrant de nouveaux amis en cours de route. Les participants pourront choisir l'aventure le premier soir du programme. Il s'agit d'un programme enregistré avec un maximum de 12 jeunes participants. L'inscription se fait selon le principe du premier venu, premier servi, donc pour vous assurer d'avoir une place, veuillez vous inscrire dès que possible. Pour vous inscrire en tant que nouveau membre ou pour rejoindre le groupe, veuillez contacter : [Youth@wocrc.ca](mailto:Youth@wocrc.ca)

**Ce programme terminera le 12 novembre 2024**

# Program Descriptions / Descriptions de programmes

## Real Talks with Ryan

Real Talks with Ryan is a free, psycho-educational based program that will discuss how to protect an individual's mental health and navigate the building of healthy relationships. The goal of this program is to provide youth a safe space to explore their own mental health and relationship concerns. The educational aspect will help youth identify patterns of concern and implement appropriate interventions to aid them in the moment. This program is for students who attend Frederick Banting Secondary Alternative Program.

This program is available in English only. For similar services in French, please visit the Youth Services Bureau or call 613-729-1000

**Please note that this program ends on December 17 2024**

Le programme Relations saines est un programme psychoéducatif gratuit qui expliquera comment protéger la santé mentale d'un individu et naviguer dans l'établissement de relations saines. L'objectif de ce programme est d'offrir aux jeunes un espace sécuritaire pour explorer leur santé mentale et leurs problèmes relationnels. L'aspect éducatif aidera les jeunes à identifier les modèles de préoccupation et à mettre en œuvre des interventions appropriées pour les aider sur le moment. Ce programme s'adresse aux étudiants qui fréquentent le programme secondaire alternatif Frederick Banting.

Ce programme est offert en anglais seulement. Si vous souhaitez recevoir des services en français, veuillez communiquer avec le Bureau des services à la jeunesse ou appelez 613 729-1000

**Ce programme terminera le 17 décembre 2024**

## Get Movin' Stonecrest

Get Movin' is a free after-school program that aims to embrace the positive atmosphere that physical activity can create for children and youth ages 9 – 12 in our rural areas. The goal of our program is to provide an inclusive, collaborative environment focused on play and learning. We will be providing healthy snacks for children attending our program. This program is for students who attend Stonecrest Elementary School.

This program is available in English only. For similar services in French, please visit the Youth Services Bureau or call 613-729-1000

**Please note that this program ends on December 18 2024**

« Bougeons » est un programme parascolaire gratuit qui vise à créer l'atmosphère positive que l'activité physique peut créer pour les enfants et les jeunes âgés de 9 à 12 ans dans nos zones rurales. L'objectif de notre programme est de fournir un environnement inclusif et collaboratif axé sur le jeu et l'apprentissage. Nous fournirons des collations saines aux enfants participant à notre programme. Ce programme s'adresse aux élèves qui fréquentent l'école élémentaire Stonecrest.

Ce programme est offert en anglais seulement. Si vous souhaitez recevoir des services en français, veuillez communiquer avec le Bureau des services à la jeunesse ou appelez 613 729-1000

**Ce programme terminera le 18 décembre 2024**

# Program Descriptions / Descriptions de programmes

## For more information/ Pour Plus D'informations

[Youth \(12-17 years\) – Western Ottawa Community Resource Centre \(wocrc.ca\)](#)

[Archives des Jeunes de 12 à 17 ans - Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest \(wocrc.ca\)](#)

**To register for a Drop-in Program:** You can register for any drop in program by emailing [youth@wocrc.ca](mailto:youth@wocrc.ca) or by simply showing up at the program and filling out a registration form once you arrive. There is no need to preregister.

**All Other Programs:** To register for our non drop in programs, you must email [youth@wocrc.ca](mailto:youth@wocrc.ca). Some programs may have capacity limits.

Have questions about the programs? Email [youth@wocrc.ca](mailto:youth@wocrc.ca) or give us a call at **613-591-3686 x261**

**Les programmes sans rendez-vous :** Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel programme haltes- accueil en envoyant un courriel à [youth@wocrc.ca](mailto:youth@wocrc.ca) ou en vous présentant simplement au programme et en remplissant un formulaire d'inscription une fois arrivé. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire au préalable.

**Tous les autres programmes :** Pour vous inscrire à nos programmes qui ne sont pas haltes-accueil, vous devez envoyer un courriel à [youth@wocrc.ca](mailto:youth@wocrc.ca). Certains programmes peuvent avoir des limites de capacité.

Des questions sur les programmes ? Envoyez un courriel à [youth@wocrc.ca](mailto:youth@wocrc.ca) ou appelez-nous au **613-591-3686 poste 261**.