



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
Kanata Lion Dick Brule Community Centre (170 Castlefrank Rd)	Mellow Mondays Youth 12-17 6:00pm-8:00pm Start date: Nov. 4	Role-Playing Game Nights Youth 12-17 5:30pm-7:30pm Start date: Oct. 8		Queerios Drop In Youth 12-17 5:00pm-8:00pm		
Stittsville Frederick Banting Alter- native Program (1453 Stittsville Main St)		Real Talks with Ryan Students 11:50 am - 1:00 pm Start Date: Oct. 1				
Kinburn Stonecrest Elementary School (262 Len Purcell Dr)				Get Movin' Students 3:45 pm - 5:30 pm Start date: Oct. 9		

Program Descriptions / Descriptions de programmes

Mellow Mondays

Mellow Mondays would be a regularly occurring, structured program for youth ages 12-17. The goal of the program is to use recreational activities to teach youth how to create and maintain healthy life patterns. This will be a soothing space that is inclusive to all people, especially those who prefer low-stimulation environments. Youth will be able to make new friends and engage with a variety of activities while also being able to get support for their own ongoing mental health supports.

Activities offered will be on rotation, changing every four weeks. Activities will include a book club, movie nights, visual and dramatic art programs. These activities focus on creative outlets for youth that can help them create/maintain healthy life skills and build relationships among peers.

This is a drop-in program and does not require registration. If you have questions, please send them via email to youth@wocrc.ca.

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

Léger lundi est un programme structuré et régulier destiné aux jeunes âgés de 12 à 17 ans. L'objectif du programme est d'utiliser des activités récréatives pour enseigner aux jeunes comment créer et maintenir des modes de vie sains. Ce sera un espace apaisant et inclusif pour tous, en particulier ceux qui préfèrent les environnements à faible stimulation. Les jeunes pourront se faire de nouveaux amis et participer à diverses activités tout en bénéficiant d'un appui continu pour leurs services de santé mentale individuels.

Les activités proposées seront présentées tour à tour et changeront toutes les quatre semaines. Les activités comprendront un club de lecture, des soirées cinéma, des programmes d'art visuel et dramatique. Ces activités se concentrent sur des débouchés créatifs pour les jeunes qui peuvent les aider à acquérir et maintenir des compétences de vie saine et à établir des relations entre pairs.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance pour ce programme. Si vous avez des questions, svp les diriger vers le courriel youth@wocrc.ca.

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

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**

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

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 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. Some programs may have capacity limits.

Have questions about the programs? Email 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 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. Certains programmes peuvent avoir des limites de capacité.

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