

# Western Ottawa Community Resource Centre Youth Programs

January 2025 – March 2025

Centre de Ressources Communautaires d'Ottawa Ouest  
Programmes pour Jeunesse et Adolescents  
janvier 2025 – mars 2025



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>Mellow Mondays</b> Youth 12-17 6:00pm-8:00pm	<b>Role-Playing Game Nights</b> Youth 12-17 5:30pm-7:30pm		<b>Queerios Drop In</b> Youth 12-17 5:00pm-8:00pm		
<b>Richmond</b> South Carleton High School (3673 McBean St)		<b>HOPE Club</b> Students 10:40am-11:35am Start Date: Feb. 11				
<b>Dunrobin</b> West Carleton Secondary School (3088 Dunrobin Rd)			<b>The Zone—Cooking</b> Students 3:00pm-5:00pm Start Date: Jan. 15			

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto:Youth@wocrc.ca)**

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)

# Program Descriptions / Descriptions de programmes

## HOPE Club

Hope Club at South will help youth to create leadership opportunities while building life skills at lunch time through weekly gatherings. Participants will take part in supporting their school community by planning and implementing small initiatives. Other benefits of Hope Club include; skill building workshops, peer to peer connections and lots of snacks.

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 April 15 2025**

« Hope Club » à l'École secondaire South Carleton aidera les jeunes à développer leurs compétences en leadership tout en renforçant leurs aptitudes de vie grâce à des rassemblements hebdomadaires pendant l'heure du déjeuner. Les participants contribueront à leur communauté scolaire en planifiant et en mettant en œuvre de petites initiatives. Parmi les autres avantages du « Hope Club », on compte : des ateliers de développement des compétences, des opportunités de connexion entre pairs, et de nombreuses collations.

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 15 avril 2025**

## The Zone WCSS—Cooking

The Zone at West Carleton Secondary school is a free, cooking-based program that will teach participants important cooking and kitchen safety skills. The goal of the program is to provide a safe space for youth to connect with their peers through the learning and cultivating of kitchen skills. We look forward to what kind of creations you will be able to make with us! This program is for students who attend West Carleton Secondary School. **To register as a new member or to join the group please register by contacting: 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

**Please note that this program ends on April 2 2024**

La Zone de l'école secondaire West Carleton est un programme gratuit basé sur l'art culinaire qui enseignera aux participants des compétences importantes en matière de cuisine et de sécurité en cuisine. L'objectif du programme est de fournir un espace sécuritaire où les jeunes peuvent se connecter avec leurs pairs grâce à l'apprentissage et à la culture des compétences en cuisine. Nous attendons avec impatience les créations que vous pourrez réaliser avec nous ! Ce programme est destiné aux élèves qui fréquentent l'école secondaire West Carleton. **Pour vous inscrire en tant que nouveau membre ou pour rejoindre le groupe, veuillez vous inscrire en contactant: 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

**Ce programme terminera le 2 avril 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**.

