



**Western Ottawa Community Resource Centre**  
**Child and Youth Programming Calendar**  
**January - March 2026**

**Centre de ressources communautaires d'Ottawa Ouest**  
**Programmes pour enfants et jeunes**  
**janvier - mars 2026**

*Western Ottawa*  
**Community  
Resource Centre**



**Centre de ressources  
communautaires**  
*d'Ottawa ouest*

Location / Lieu	MON-LUN	TUES-MAR	WED-MER	THUR-JEU	FRI-VEN	SAT-SAM
<p><b>Kanata</b> Lion Dick Brûlé Community Centre (170 Castlefrank Rd)</p>	<p><b>Mellow Mondays</b> <b>Youth 12-17</b> 6:00 pm - 8:00 pm</p>		<p><b>Queerios Jr. Drop-In</b> <b>Youth 12-14</b> 5:00 pm - 7:00 pm <b>Start Date: January 21</b></p>	<p><b>Queerios Drop-In</b> <b>Youth 15-17</b> 5:00 pm - 7:00 pm <b>Start Date: January 22</b></p>		
<p><b>Kanata</b> Richcraft Recreation Complex (4101 Innovation Dr)</p>		<p><b>The Young Thespians</b> <b>Society</b> <b>Youth 11-15</b> 6:00 pm - 8:00 pm <b>Start Date: January 13</b></p>				
<p><b>Dunrobin</b> West Carleton Secondary School (3088 Dunrobin Rd)</p>			<p><b>Food for Thought</b> <b>Students</b> 3:00 pm - 5:00 pm <b>Start Date: February 4</b></p>			
<p><b>Richmond</b> South Carleton High School (3673 McBean St)</p>		<p><b>HOPE Club</b> <b>Students</b> 10:45 am - 11:35 am <b>Start Date: February 10</b></p>				

## Mellow Mondays



Mellow Mondays is 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. The activities will be on a rotating schedule with the activity changing every four weeks. The activities in this program focus on creative outlets for youth that can help them create/ maintain healthy life skills.

Mellow Mondays est un programme structuré et régulier destiné aux jeunes de 12 à 17 ans. L'objectif est d'apprendre aux jeunes, par le biais d'activités récréatives, à adopter et à maintenir des habitudes de vie saines. Ce sera un espace apaisant et inclusif pour tous, en particulier ceux qui privilégient les environnements peu stimulants. Les jeunes pourront se faire de nouveaux amis et participer à diverses activités, tout en bénéficiant d'un soutien continu en matière de santé mentale. Les activités seront proposées selon un calendrier rotatif, toutes les quatre semaines. Elles privilégient les activités créatives pour les jeunes, les aidant à développer et à maintenir des compétences de vie saines.

## Young Thespians Society

**Start Date: January 13**

The Young Thespians Society is a program for youth 11 to 15, who have an interest in acting or learning more about the different parts of acting such as costume design, props, and behind the scenes work. Each Tuesday, participants will be focusing on different aspects of acting or design. These topics will include performing on stage, costume design, and creating set pieces. This is a registered program with a max of 15 youth participants. Registration is on a first come first serve basis, so to ensure that you get a spot, please register as soon as possible. To register for this program please email: [youth@wocrc.ca](mailto:youth@wocrc.ca).



La Société des jeunes comédiens est un programme destiné aux jeunes de 11 à 15 ans qui s'intéressent au théâtre ou souhaitent en apprendre davantage sur ses différentes facettes, comme la conception de costumes, d'accessoires et le travail en coulisses. Chaque mardi, les participants se concentreront sur différents aspects du jeu d'acteur ou de la conception. Ces sujets comprendront la performance sur scène, la conception de costumes et la création de décors. Ce programme est sur inscription et le nombre de participants est limité à 15. Les inscriptions se font selon le principe du premier arrivé, premier servi. Pour vous assurer une place, veuillez vous inscrire dès que possible. Pour vous inscrire à ce programme, veuillez envoyer un courriel à : [youth@wocrc.ca](mailto:youth@wocrc.ca).



Queerios Jr. (12 to 14).  
**Start Date: January 21**

Queerios Jr. is a supportive drop-in program intentionally designed for 2SLGBTQIA+ youth aged 12 – 14 years old. This semi-structured program will offer a collaborative environment for all youth to engage with an activity based on the monthly theme while simultaneously creating an authentic space where friendship and connection can be fostered. When attending the group, youth can expect to make new friendships, enjoy some snacks, have some fun, and maybe learn something along the way! Examples of activity themes include but are not limited to music, crafting, outdoors, mindfulness, and other mental health related topics. We warmly welcome all youth who identify as 2SLGBTQIA+, non-binary, and allies to participate!

Queerios Jr. est un programme d'accueil et de soutien spécialement conçu pour les jeunes 2SLGBTQIA+ âgés de 12 à 14 ans. Ce programme semi-structuré offre un environnement collaboratif où tous les jeunes peuvent participer à une activité basée sur le thème du mois, tout en créant un espace authentique propice à l'amitié et aux liens sociaux. En participant au groupe, les jeunes peuvent s'attendre à se faire de nouveaux amis, à déguster des collations, à s'amuser et peut-être même à apprendre quelque chose en cours de route ! Les thèmes des activités comprennent, entre autres, la musique, l'artisanat, les activités de plein air, la pleine conscience et d'autres sujets liés à la santé mentale. Nous invitons chaleureusement tous les jeunes qui s'identifient comme 2SLGBTQIA+, non binaires et alliés à participer !



Queerios (15 to 17).  
**Start Date: January 22**



Queerios is a supportive drop-in program intentionally designed for 2SLGBTQIA+ youth aged 15 – 17 years old. This semi-structured program will offer a collaborative environment for all youth to engage in an activity based on the monthly theme while simultaneously creating an authentic space where youth are able to meet other friends in the Queer community and allies of the community. When attending the group, youth can expect to make new friendships, have some fun, eat some snacks, and maybe learn something along the way! Some of the themes that will be covered in program include but are not limited to music, crafting, outdoors, mindfulness, and other mental health related topics. We warmly welcome all youth who identify as 2SLGBTQIA+, non-binary, and allies to participate!

Queerios est un programme d'accueil sans inscription, conçu spécifiquement pour les jeunes 2SLGBTQIA+ de 15 à 17 ans. Ce programme semi-structuré offre un cadre collaboratif où tous les jeunes peuvent participer à une activité autour d'un thème mensuel, tout en créant un espace authentique où ils peuvent rencontrer d'autres personnes de la communauté LGBTQIA+ et leurs alliés. En participant au groupe, les jeunes peuvent s'attendre à se faire de nouvelles amitiés, s'amuser, grignoter et peut-être même apprendre quelque chose ! Parmi les thèmes abordés, on retrouve notamment la musique, les activités manuelles, les activités de plein air, la pleine conscience et d'autres sujets liés au bien-être mental. Nous accueillons chaleureusement tous les jeunes 2SLGBTQIA+, non binaires et leurs alliés !

HOPE Club  
**Start Date: February 10**

Hope Club at South Carleton High School will help youth to create leadership opportunities while building life skills at lunch 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 only available to students of the school.

Le Hope Club de l'école secondaire South Carleton aidera les jeunes à créer des occasions de leadership tout en acquérant des compétences pratiques lors de réunions hebdomadaires à l'heure du dîner. Les participants contribueront à soutenir leur communauté scolaire en planifiant et en mettant en œuvre de petites initiatives. Le Hope Club offre également d'autres avantages, notamment des ateliers de développement des compétences, des rencontres entre pairs et de nombreuses collations !  
Ce programme est réservé aux élèves de l'école.



Food for Thought  
**Start Date: February 4**



Food for Thought is a free mindfulness-based cooking program that takes place at West Carleton Secondary. This after-school program supports youth learning the life skill of cooking in a meaningful way. Participants can expect to bake or cook food weekly, spend time with fellow group members and engage in mindfulness/ skill building activities! There is a capacity limit for this program, participants register on a first-come first-serve basis by emailing [youth@wocr.ca](mailto:youth@wocr.ca)

This program is only available to students of the school.

This program ends on April 1<sup>st</sup>

Food for Thought est un programme gratuit de cuisine basé sur la pleine conscience qui se déroule à l'école secondaire West Carleton. Ce programme parascolaire aide les jeunes à acquérir de manière significative des compétences pratiques en matière de cuisine. Les participants peuvent s'attendre à cuisiner ou à faire de la pâtisserie chaque semaine, à passer du temps avec les autres membres du groupe et à participer à des activités de pleine conscience et de développement des compétences ! Le nombre de places pour ce programme est limité, les participants s'inscrivent par ordre d'arrivée en envoyant un courriel à [youth@wocr.ca](mailto:youth@wocr.ca).

Ce programme est réservé aux élèves de l'école.

Ce programme prend fin le 1er avril.