Living a Healthy Life with Chronic Pain
Wednesday, 1:00 p.m. to 3:30 p.m.
May 3 to June 7, 2017
If you are living with chronic pain attend this free self-management workshop to gain the tools to live a healthy life. For more information and to register please visit www.livinghealthyChamplain.ca or call 1-877-240-3941

Vive en santé avec une douleur chronique (offert en anglais)
Mercredi de 13 h 00 à 15 h 30
Du 3 mai au 7 juin 2017
Cet atelier gratuit aide les gens ayant une/des douleur(s) de chronqiue(s) à mieux gérer leurs symptoms et leur vie quotidienne. Pour plus de renseignements, SVP consultez notre site web www.vivreensanteChamplain.ca ou appelez le 1-877-240-3941

4-Week Yoga Program
Friday, 10:30 a.m. to 11:30 a.m.
April 28 to May 19, 2017
Registration is required! To register or for more information, please contact Andrea at 613-722-4000 x325, areid@carlington.ochc.org

Programme de Yoga de 4 semaines
Vendredi, de 10 h 30 à 11 h 30
de 28 avril à 19 mai 2017
Enregistrement requis!
Ce programme est offert en Anglais.
Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec Andrea 613-722-4000 poste 325, areid@carlington.ochc.org

After the Bell
Tuesday and Thursday, 4:15 p.m. to 6:00 p.m.
A safe environment where children 6 to 12 years of age are provided with homework help, recreational activities, leadership and team building skills opportunities.
A healthy snack is provided. For more information, contact Natasha at 613-722-4000 x322

« Après la cloche »
Mardi et jeudi, de 16 h 15 à 18 h
Un milieu sûr où les élèves de 6 à 12 ans reçoivent l'aide dont ils ont besoin pour faire leurs devoirs, d'activités récréatifs et développer leur leadership et leur aptitude au travail d'équipe. Une collation saine est fournie. Pour plus d'information veuillez communiquer avec Natasha au 613-722-4000 x322

Free Wheeling Bike Program
Tuesday June 6, 2017, 6:00 p.m. to 8:00 p.m.
at Roy Duncan Park (295 Churchill Avenue)
Volunteer bike clinic in your neighbourhood! Bring your bike if you need minor repairs and we'll try and help. No guarantees…

Programme <<Rouler d'avant>>
Mardi le 6 juin 2017 de 18 h à 20 h
Parc Roy-Duncan 295, avenue Churchill
Clinique de réparation de vélos dans votre quartier par des bénévoles! Si votre vélo nécessite des réparations mineures, nous essaierons de vous aider. Nous n'offrons toutefois aucune garantie…

It's Coffee Time: Hosted By Donna
Tuesday to Friday 9:00 a.m. to 12:00 p.m.
Drop in, enjoy coffee, tea & food, and make new friends. It's free, and everyone is welcome!

Van Lang Neighbourhood Survey
What do you like about your community? What could be improved? This summer we are doing a survey to identify community issues and strengths. Your ideas and your involvement can make your community a better place. For more information, contact Bonnie at 613-722-4000 x204.

SONDAGE SUR LE QUARTIER VAN LANG
Qu'aimeriez-vous voir dans votre quartier? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré? Cet été, nous allons réaliser un sondage pour identifier les défis et les forces de votre quartier. Vos idées et votre participation nous aideront à faire de votre quartier un meilleur endroit où vivre. Pour en savoir plus, contactez Bonnie au 613-722-4000 poste 204.

Community Development Framework / Cadre de Développement Communautaire

Van Lang Field House

29 Van Lang Private

Carlington Community Health Centre / Centre de santé communautaire

Westboro 2016 Coalition

Westboro Beach Community Association
Working with you for our community
www.westborobeach.ca

Westboro Region Food Bank

Ottawa Community Housing / Logement communautaire d'Ottawa

Dovercourt Recreation

Intake Services

Friday: 9:00 a.m. to 11:00 a.m.

Carlington Community Health Centre's Intake Counsellor provides a wide range of services to clients on a walk-in basis including crisis counselling and referrals to others programs and services.

- Violence against women supports
- Youth programs and counselling
- Immigration and settlement needs
- Services for seniors
- Counselling services
- Housing support
- Parent education and support programs
- Breastfeeding support
- Contact Ottawa
- Needle exchange & safe inhalation kits

Accueil En Situation De Crise

Vendredi de 9 h à 11 h

Intervenante à l'accueil du centre de santé communautaire Carlington prévoient la prestation d'un large éventail de services aux clients qui se présentent sans rendez-vous, y compris du counseling en situation de crise et des services d'aiguillages vers d'autres programmes et services.

- Soutien aux femmes victimes de violence
- Programmes jeunesse et services de counseling
- Besoins en matière d'immigration et d'établissement
- Services destinés aux personnes âgées
- Services de counseling
- Soutien au logement
- Programmes de soutien et d'information pour les parents
- Soutien sure l'alimentation
- Contact Ottawa
- Échange de seringues et matériel de consummation plus sécuritaire du crack

Van Lang Field House Computer Schedule

Tuesday: 6:00 p.m. to 8:00 p.m.
Wednesday: 9:30 a.m. to 12:00 p.m.
Wednesday: 4:00 p.m. to 6:00 p.m.
Thursday: 9:30 a.m. to 12:00 p.m.

The Millennium Learning Centres (MLC) are small user-friendly centres where people can learn to use computers and the Internet, get help from trained volunteers or simply use the computer and Internet in a welcoming and supportive atmosphere. For more information, please contact Andrea 613-722-400 x325, areid@carlington.ochc.org

L'horaire du pavillon de parc Van Lang

Mardi de 18 h à 20 h
Mercredi de 9 h 30 à midi et 16 h à 18 h
Jeudi de 9 h 30 à midi

Les Centres d'apprentissage du millénaire sont des lieux accueillants où les gens peuvent apprendre à utilizer les ordinateurs et l'Internet dans une atmosphère chaleureuse. Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec Andrea 613-722-400 poste 325, areid@carlington.ochc.org

Free Drop-In Playgroup
Mothercraft Ottawa - OEYC

Wednesday, 9:00 a.m. to 11:00 a.m.

For caregivers and parents with children 0-6 years old.

Westboro Wiggles Playgroup

Tuesday and Thursday, 9:30 a.m. to 11:30 a.m.

Free Drop-in group with focus on free play, running, and tumbling. Babysitters and caregivers must stay at group with their children.

Dovercourt's Last Minute Club

Interested in participating in one of Dovercourt's programs? In the last days before a program starts, all remaining spaces that are not sold will be made available for free! To apply or for more information: Visit the Intake Counsellor at the Van Lang Field House on Fridays from 9:00 a.m. to 11:30 a.m. OR visit the Intake Counsellor at Carlington Community Health Centre (900 Merivale Rd) Monday to Friday from 1:00 p.m. to 4:00 p.m.

Le Club de dernière minute du Centre récréatif Dovercourt

Vous voulez participer à un des programmes offerts par le Centre récréatif Dovercourt? Quelques jours avant le début d'un programme, toutes les places qui restent seront offertes gratuitement!
Pour vous inscrire ou pour en savoir plus, Passez voir la conseillère à l'accueil du pavillon Van Lang, le vendredi, entre 9 h et 11 h 30. OU Passez voir la conseillère à l'accueil du Centre de santé communautaire Carlington (900 chemin Merivale) de lundi à vendredi, entre 13 h et 16 h.

Westboro Region Food Bank

Monday, 11:00 a.m. to 2:00 p.m.
Thursday, 5:00 p.m. to 7:00 p.m. (for those who are unavailable during daytime only)

Closed on statutory holidays
Located inside All Saints' Anglican / First United Church. Use entrance at rear, 354 Madison Avenue.

Westboro Community Kitchen

Monday April 24, 2017, 9:15 a.m. to 1:00 p.m.
Monday May 29, 2017, 9:15 a.m. to 1:00 p.m.
Monday June 26, 2017, 9:15 a.m. to 1:00 p.m.

Come and learn how to prepare, cook and then enjoy the meal with your neighbours. It's free and everyone is welcome! For more information call Andrea at 613-722-4000 x325

Cuisine communautaire de Westboro

Lundi le 24 avril 2017 de 9 h 15 à 13 h
Lundi le 29 mai 2017 de 9 h 15 à 13 h
Lundi le 26 juin 2017 de 9 h 15 à 13 h

Vous y apprendrez comment préparer et cuire un repas que vous pourrez ensuite partager avec vos voisins. C'est gratuit et ouvert à tous! Pour plus d'information, appelez Andrea au 613-722-4000 poste 325

Jump on the Swim Bus!

Wednesday, 3:00 p.m. to 4:00 p.m.

A free shuttle to a free swim at Dovercourt's warm pool!

Bus Stop	Pickup	Return
616 Kirkwood	2:00 p.m.	4:30 p.m.
29 Van Lang	2:15 p.m.	4:45 p.m.
445 Richmond	2:30 p.m.	5:00 p.m.

Prenez le bus natation

Mercredi, 15 h à 16 h

Navette gratuite et vain libre à la piscine chauffée de Dovercourt!

Arrêt de bus	Aller	Retour
616 Kirkwood	14 h	16 h 30
29 Van Lang	14 h 15	16 h 45
445 Richmond	14 h 30	17 h