

Un peu, beaucoup, Passionnément!

TRAITEUR

SANTÉ - VÉGÉTARIEN - ÉQUITABLE

Un peu, beaucoup, passionnément... santé, végétarien, équitable, multiethnique ou innovateur, faites votre choix! Que ce soit pour un 5 à 7, une réunion d'affaires, un colloque ou une fête, le traiteur *un peu, beaucoup, passionnément* propose une approche souple et principalement végétarienne, qui répond à la demande croissante d'une clientèle sensibilisée à la nécessité d'une alimentation saine et énergisante. 819 319-3723

Panier de Vie

ALIMENTATION VIVANTE

Cures, salades, craquelins, biscuits et autres produits déshydratés. L'alimentation vivante s'appuie sur des principes de préparation qui permettent aux aliments de conserver leur plein potentiel d'apports en oxygène, enzymes, oligo-éléments, nutriments bio-actifs et vitamines, tout naturellement, pour la légèreté de vivre!

Le p'tit dépanneur

ÉPICERIE SOLIDAIRE

BIO - ÉQUITABLE - LOCAL - ÉCOLO

Un dépanneur sans alcool, sans tabac, sans loto, sans liqueurs douces ni "junk food", un dépanneur résolument orienté vers la simplicité et une alimentation plus saine, plus équitable et favorable à l'environnement, une première dans la région!

Le p'tit kiosque du dep

PRÊT-À-MANGER SUR PLACE

Invitez François et Marie, ils vous serviront sur place des salades, sandwichs Baraka, pizzas et quiches du Pain d'Alain, roulins et rouleaux de printemps, desserts et boissons! François au 613 899-7021



5 ans

D'ENGAGEMENT ET DE SOLIDARITÉ

5 ans de dépanneur Sylvestre, c'est plus de 1000 soupers et brunchs à contribution libre servis à des tables communes où se côtoient toutes les couches de la société, pas loin de 200 soirées-spectacles, des centaines de conférences, rencontres thématiques, présentations de films, ateliers divers, célébrations ou autres événements à portée sociale ou culturelle, tous à entrée libre, ainsi que plusieurs activités orientées vers l'alimentation saine, une petite friperie, diverses formes d'assistance et de petits dépannages, ... et tout cela sans subvention au fonctionnement.

C'est un petit dépanneur de quartier solidaire avec du prêt-à-manger frais et une variété de produits biologiques, équitables et favorables à l'environnement, un service de traiteur et de cures santé, ainsi qu'un lieu de rencontre et de convergence, ouvert à toutes et tous, 7 jours sur 7, quels que soient l'âge, l'origine sociale ou l'appartenance culturelle.

C'est aussi un laboratoire vivant pour expérimenter de nouvelles formes de relation au travail, à l'argent et à la collectivité, un espace pour retrouver le sens profond de la solidarité humaine et du don de soi pratiqués localement et au-delà des frontières, et qui a déjà offert un espace d'accueil et d'inclusion à plus d'une centaine de personnes et stagiaires.

C'est enfin toutes sortes d'initiatives de solidarité avec les plus démunis autour de la planète, plus de 30 000 biscuits confectionnés pour aider les enfants victimes d'esclavage et de conflits armés, de nombreuses activités de sensibilisation, quelques 35 000 heures d'implication bénévole de la part de l'équipe de base et plus de 300 personnes qui ont offert leurs mains, leurs encouragements et leur savoir-faire au cours des 5 dernières années!

le dépanneur Sylvestre a reçu plusieurs distinctions dont le dont le prix *Batisseurs de paix* en 2006 pour son engagement social, le prix *Ponpon d'or* de la *Nuit des sans Abri* 2006 pour son accueil sans jugement, le prix *Lyse-Daniels* 2005 pour son engagement culturel, le prix national en entrepreneurship coopératif au *Concours québécois en entrepreneurship* 2004 ainsi que le premier prix en économie sociale pour le même concours au niveau régional, le prix *Manger mieux* 2003 et enfin un hommage public lors du *Gala Hommage* 2004 de la Ville de Gatineau

Spectacles

DU SAMEDI SOIR

Une rencontre chaleureuse et intime avec des artistes d'ici et d'ailleurs.

MINI Marché

DU SAMEDI

BIO - ÉQUITABLE - LOCAL - ÉCOLO



Tous les samedis de 10h à 14h

Faites votre marché de la semaine de façon solidaire et dans une atmosphère chaleureuse!

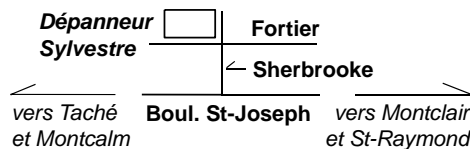
Encouragez les producteurs locaux, les agriculteurs biologiques, le commerce équitable et les produits favorables à l'environnement. Vous trouverez toute une sélection de fruits et légumes frais bio, une variété de produits bio, des plats à emporter et plus, dès l'automne.

La friperie

DU DEP

Une petite friperie familiale, pour tous les genres et tous les goûts, créée à la demande de résidents du quartier.

Situé au 9 Fortier, au coin de Sherbrooke près de St-Joseph, dans le secteur Hull, le dépanneur Sylvestre est ouvert du lundi au samedi de 10h à 20h, et le dimanche de 10h à 15h
Tel 819 771-3723



Le dépanneur Sylvestre

UNE INITIATIVE CITOYENNE
D'ENTRAIDE ET DE SOLIDARITÉ



Automne 07

Oeuvrer

pour des habitudes de vie simples et saines, en harmonie avec l'ensemble de la planète

Pratiquer

de nouvelles formes d'inclusion, d'entraide et de solidarité

9, Fortier Gatineau (secteur Hull)
819 771-3723

<http://depanneursylvestre.net>

INCLUSION



À la même table

REPAS COMMUNAUTAIRES

Le dépanneur offre ses locaux à des équipes de volontaires qui préparent en toute simplicité des repas et brunchs à partager avec la collectivité. Chacun est invité à participer et à contribuer librement selon ses moyens pour soutenir cette activité. Horaire des repas : **Lundi soir, 18h**, repas en alimentation vivante **Mercredi soir, 17h30**, repas familial **Vendredi soir, 18h30**, souper communautaire **Dimanche 11h30**, brunch communautaire

J'ouvre mes ailes!

ATELIER DE CUISINE

Un environnement normalisant d'inclusion sociale, culturelle et même de pré-employabilité pour les personnes vivant avec une déficience physique et/ou intellectuelle, du lundi au vendredi, en collaboration avec le Pavillon du Parc et les Fruits et légumes bio Émile Péloquin.

Stages

EN PRATIQUES SOLIDAIRES

En plus de l'inclusion naturelle et de l'implication volontaire, le dépanneur accueille diverses catégories de stagiaires :

Les stages d'insertion, en collaboration avec plusieurs organismes dont le CHPJ, le CPSP, SACO, Réseau Outaouais et l'Alternative ;
Les stages étudiants et stages de formation, en partenariat avec les écoles, collèges et universités ;
Les stages internationaux en pratiques solidaires, une immersion complète d'un minimum de trois mois dans l'ensemble des secteurs d'activités du dépanneur ;

SOLIDARITÉ



À l'écoute du monde

ÉVÈNEMENTS THÉMATIQUES

INFOS - RENCONTRES - ACTIONS

Pour l'équipe du dépanneur, la solidarité n'a pas de frontières. Le dépanneur Sylvestre s'est impliqué activement dans diverses causes locales et internationales. Plusieurs présentations spéciales, films, spectacles et conférences ont permis à chacun de se sensibiliser aux réalités vécues par les peuples les plus démunis. Un nouvel organisme, *l'Institut Dialogue et Paix* a été créé pour contribuer par le dialogue à la construction de la paix. Cet organisme s'occupera des conférences, rencontres et activités de formation tenues au dépanneur. Info : Roger au 819 775-3572. Prochaine événement : **Toute une semaine thématique sur les jeunes du 11 au 17 novembre**. Chaque journée portera sur un sujet déterminé par les jeunes eux-mêmes. *En partenariat avec la Fondation Lani, l'Institut Dialogue et Paix et une vingtaine d'organismes de la région.*

Les biscuits de l'enfance

DU DÉPANEUR SYLVESTRE

Des jeunes de tous les âges se réunissent et mettent ensemble les mains à la pâte pour préparer des biscuits confectionnés dans une atmosphère chaleureuse et conviviale avec des ingrédients équitables. Les profits servent à soutenir diverses causes reliées aux enfants dans le monde. Info Catherine au 819 771-4206

Le dépanneur ne reçoit aucune subvention au fonctionnement et est avant tout supporté par les apports et engagements volontaires de simples citoyens et de plusieurs partenaires, dont Le Pain d'Alain, les Fruits et légumes bio Émile Péloquin, la pâtisserie Fidélise, La Relance Outaouais, la CDEC de Gatineau, le Pavillon du Parc, CAP santé Outaouais, Pentafolio multimédia, l'Université d'Ottawa, Emploi Québec, Action-Quartiers, La Soupe populaire de Hull, l'Association des résidents et résidentes du quartier Wright, Carrefour Jeunesse Emploi, le Ministère de l'immigration et des communautés culturelles, la Ville de Gatineau, Loisirs, sports et vie communautaire, les Soeurs de la Charité d'Ottawa, ainsi que les Caisses Desjardins du secteur Hull.

ACTIVITÉS



Ateliers

EN PARTENARIAT

Atelier de jonglerie pour enfants
les dimanches après-midi

Initiation à l'informatique libre pour enfants
Les vendredis de 16h à 18h

Tutorat en français et mathématiques
pour les enfants en intégration culturelle
les samedis en matinée

Ateliers d'informatique libre
Apprendre à créer une carte de souhait, une présentation spéciale, une page web, une affiche, des cartes d'affaires, un montage sonore et beaucoup plus avec des logiciels entièrement gratuits! *Les jeudis à 17h30, en partenariat avec La Relance Outaouais et la CDEC de Gatineau*

Renseignements : 819 328-0276.

Groupe de soutien à la rédaction
Pour toutes celles et ceux qui ont de la difficulté à se discipliner pour écrire une thèse, un mémoire, document ou quelque écrit que ce soit. Venez écrire en bonne compagnie, dans une atmosphère conviviale de concentration et de silence. *Nadia au 819 772-1201*

Appui à l'apprentissage du français
pour les nouveaux arrivants.
Les lundis de 10h à 12h et les mercredis de 16h à 18h.
Renseignements : Ginette au 819 777-9441

Cours de base et cours de conversation en espagnol
Offert par Eda, 819 328-0729

Ateliers de Capoeira Angola
Art de lutte et danse traditionnels développé à l'origine par les esclaves afro-brésiliens. *Alex au 613 293-6947*

Coordination des activités, Marie-Claude au 819 771-3723
Traiteur et administration, Myriam au 819 319-3723
Activités À l'écoute du monde, Roger au 819 775-3572
Biscuits de l'entraide, Catherine au 819 771-4206
Comité de soutien, Mélissa au 819 770-0336



Une série d'ateliers pour sortir du stress, retrouver un espace de paix intérieure et se rebrancher à la vie

Le dessin Tracé de Vie est une activité toute simple de dessin et de coloriage en adhérence à la vie sous toutes ses formes et dans toutes ses dimensions. En solidarité avec l'ensemble de la planète et des êtres vivants, y compris les plus exclus et mal aimés

Aidez-nous à tracer et colorier plus de 1001 dessins pour la nature et les animaux
Un geste de solidarité planétaire avec les animaux et l'environnement. Une activité pour toute la famille!

Technique d'aquarelle pour le dessin de Tracé de Vie
Quelques techniques de base de l'aquarelle, pour ajouter de la couleur à vos dessins de tracé de vie.

Tendresse pour l'humanité
Dessin en solidarité avec toutes les dimensions humaines et sociales sur terre.

1001 dessins pour offrir un nouveau regard,
plus tendre et aimant envers le corps et la nature.

Accompagnement par le dessin Tracé de Vie.
Un accompagnement personnel au travers du partage de la pratique du dessin tracé de vie est offert aux personnes qui en font la demande. Cet accompagnement est disponible à domicile pour les personnes qui vivent l'isolement et la perte de mobilité en raison d'un handicap, d'une maladie, d'une difficulté de communiquer ou de toute autre cause.

Renseignements : 819 328-0276
Une activité offerte par 1001 dessins pour la vie