



Les centres de santé
communautaire en Ontario
Chaque personne
compte.

221, rue Nelson
Ottawa (Ontario) K1N 1C7
613-789-1500
www.sandyhillchc.on.ca

PROGRAMMES ET SERVICES HIVER 2012



Heures d'ouverture :

Lundi : 7h - 20h

Mardi : 7h - 18h

Mercredi : 7h - 20h

Jeudi : 8h - 17h

Vendredi : 8h30 - 16h

ENSEMBLE POUR UNE
COMMUNAUTÉ EN SANTÉ

Services de soins primaires : Offerts aux clients inscrits aux Services de santé. Téléphonez au 613-789-7752 pour prendre rendez-vous avec un médecin, ou au 613-789-8458 pour de l'information sur les services médicaux. Les lundis et les mercredis de 7h à 20h; les mardis de 7h à 18h; les jeudis de 8h à 17h; les vendredis de 8h30 à 16h; au 221, rue Nelson; français/anglais.

Clinique du jour : Pour les clients inscrits aux Services de santé qui ont besoin de soins urgents. Les lundis et les mercredis de 9h à 19h30; les mardis et les jeudis de 9h à 16h30; les vendredis de 9h à 15h30; au 221, rue Nelson; français/anglais. Avant de venir à notre clinique du jour, veuillez appeler le 613-789-7752 d'obtenir un rendez-vous.

Les services de dépendance et santé mentale : Services de consultation confidentiels aux particuliers, couples, familles et enfants/adolescents préoccupés par un problème de dépendance (comprenant jeu problématique), de santé mentale ou de troubles concomitants. Offerts aux résidents d'Ottawa ainsi qu'aux utilisateurs des services du CSCCS. Services aussi disponibles dans d'autres endroits à l'est, à l'ouest et au sud d'Ottawa. Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30; quelques rendez-vous sont disponibles les soirs. Veuillez appeler au 613-789-8941. Français/anglais.

Podologie : Service de soins des pieds pour les clients inscrits aux Services de santé et aiguillés vers un spécialiste. Téléphonez au 613-789-7752 pour obtenir un rendez-vous avec votre responsable des soins ou pour un aiguillage, ou au 613-789-8458 pour de plus amples détails. Offert au 221, rue Nelson, en français et en anglais.

Services sociaux sans rendez-vous : Services halte-accueil pour les personnes qui ont des besoins sociaux et personnels urgents. Des informations à propos des ressources et des aiguillages sont également disponibles. Du lundi au jeudi, de 13h à 16h; les vendredis de 13h à 15h30. Ces services bilingues sont offerts au 221, rue Nelson. Pour plus de renseignements, appelez au 613-789-6309.

Information sur la nutrition et les aliments : Avez-vous des questions à poser sur une alimentation saine? Posez-les par téléphone à notre diététiste. Du lundi au vendredi, de 9h à 17h, au 221, rue Nelson; appelez Olly Wodin et laissez un message au 613-244-2792. Français/anglais.

Programme d'aide à l'obtention d'une carte de santé : Ce programme bilingue aide les sans-abri, ou les personnes à risque à devenir sans-abri, à obtenir leurs cartes de santé. Les lundis, les mardis, les mercredis et les vendredis matin, et les jeudis après-midi. Offert au 221, rue Nelson, en anglais et en français. Appelez au 613-789-6309 pour obtenir un rendez-vous.

Services permanents

Le Carrefour : Pour les personnes qui utilisent des drogues de rue. Des seringues propres, de l'eau stérilisée, des réchauds, des contenants sécuritaires, des pipes à crack, des condoms, de l'information sur la santé et aiguillage. Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30, au 221, rue Nelson, 1^{er} étage. Offert en français et en anglais.

Services de consultation à Oasis : Offerts aux clients inscrits dans le programme Oasis. Si vous avez des préoccupations personnelles à résoudre dans votre vie, veuillez téléphoner au 613-569-3488 et vous serez invités à commencer des séances. Les mardis, de 13h à 15h, les mercredis, de 15h à 18h, et les vendredis, de 9h à 12h; au 221, rue Nelson, 1^{er} étage. Français/anglais.

Oasis halte-accueil : Soutien médical et social aux personnes porteuses du VIH et hépatite C, ou à risque de les contracter. Les lundis, les mardis, les jeudis et les vendredis de 13h à 16h, au 221, rue Nelson, 1^{er} étage. Pour de renseignements, appelez au 613-569-3488. Français/anglais.

Clinique Oasis pour femmes : Soutien médical et social aux femmes porteuses du VIH et hépatite C, ou à risque de les contracter. Réservé aux travailleuses du sexe ou aux femmes qui consomment des drogues. Tous les mercredis de 15h à 19h, au 221, rue Nelson, 1^{er} étage. Veuillez téléphoner au 613-569-3488. Français/anglais.

Acupuncture contre les dépendances : Un moyen sûr, relaxant et axé sur la personne permettant de traiter les dépendances. L'acupuncture consiste en l'application de cinq aiguilles en des points précis des oreilles. Vous n'avez pas besoin d'être débarrassé de votre dépendance pour y participer, mais vous devez avoir envie de changer de comportement. Les lundis, les mercredis et les vendredis à 221, rue Nelson. Pour plus de renseignements, appelez le bureau d'accueil au 613-569-3488.

Gestion intensive de cas : Service de gestion de cas conforme aux principes de priorité au logement et de la réduction des méfaits. S'adresse aux sans-abri chroniques qui présentent des besoins complexes et qui consomment des drogues, en plus de souffrir de troubles mentaux. La relation à long-terme entre le travailleur et le client aide l'individu à reconnaître ses forces et à acquérir les compétences nécessaires afin d'instaurer une certaine stabilité dans sa vie pour ainsi mettre fin au cycle de l'itinérance. Pour plus de renseignements ou pour obtenir une trousse d'aiguillage, appelez Jean-François Martinbault au 613-244-2790.

Clinique de santé pour les jeunes : Cette clinique de santé offre aux jeunes de la rue un accès facile aux soins de santé primaires, ainsi qu'un service de gestion de cas pour les clients aux prises avec des troubles de santé mentale et de dépendance. Une infirmière praticienne est disponible tous les lundis, les mardis, les mercredis et les vendredis, de 12h30 à 16h30; la gestionnaire de cas auprès des jeunes est disponible du lundi au vendredi, par rendez-vous (ou, de temps en temps, sans rendez-vous). La clinique est située au 147, rue Besserer (au Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa - au site du centre-ville). Pour plus de renseignements, appelez le comptoir de la réception au 613-241-7913 x 222. Français/anglais.

Services de consultation au 88, rue Main : Des consultations individuelles, conjugales ou familiales sont disponibles tous les lundis; services offerts en anglais. Veuillez appeler Chris Osler au 613-565-3265, pour obtenir un rendez-vous.

Infirmière-conseil au 88, rue Main : Venez rencontrer notre infirmière à propos de votre santé et celle de votre famille. Halte-accueil de 11h30 à 13h30; le 1^{er} mardi du mois; en anglais. Pour obtenir de plus amples renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Anglais, langue seconde au 88, rue Main : Le conseil scolaire du district d'Ottawa-Carleton offre des cours de niveau débutant/intermédiaire et intermédiaire/avancé aux nouveaux Canadiens. Garderie gratuite pour les enfants de six mois et plus. Inscription continue de septembre à juin, du lundi au vendredi, les matins et les après-midi. Pour obtenir plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Groupe de conversation en anglais au 88, rue Main : Des rencontres sociales, agréables et informelles de bénévoles et de participants qui désirent s'entraîner à la conversation anglaise. Service permanent de halte-accueil en vigueur les mercredis soir de 19h à 20h30, de septembre jusqu'à la fin du juin. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

La Boîte verte au 88, rue Main : Êtes-vous intéressés d'acheter une boîte de fruits et légumes? Produits économiques et frais à prendre une fois par mois au 88, rue Main. Les boîtes sont disponibles en diverses dimensions. Pré-payez votre boîte en personne ou en ligne avant le deuxième mardi du mois et récupérez-la le troisième mercredi du mois. Français/anglais. Pour plus de renseignements, visitez le www.ottawagoodfoodbox.ca ou appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Éducation en matière de santé et groupes de soutien

Programmes généraux

Programmes pour aîné.e.s

Programmes pour enfants et jeunes

Cuisiner en groupe : Préparez et dégustez ensemble un repas sain. Cours donnés en anglais le mardi, de 10h à 13h30, à partir du 17 janvier 2012, au 221, rue Nelson. Inscription nécessaire. Pour de plus amples renseignements, téléphonez à Olly au 613-244-2792.

Démonstrations de cuisine : Trois démonstrations de cuisine saine, données par le personnel et les membres communautaires pour le Mois de la nutrition. Ensuite, goûtez aux plats préparés et accueillez d'autres participants. Offertes les 5, 19 et 26 mars, de 17h30 à 19h30, au 221, rue Nelson, en anglais. Inscription nécessaire. Pour de plus amples renseignements ou pour vous inscrire, téléphonez à Olly Wodin au 613-244-2792.

Faim du changement : Votre poids vous cause des problèmes ? Apprenez à comprendre pourquoi vous mangez ainsi. Réconfortez-vous sans passer par la nourriture, déterminez quels sont les déclencheurs qui vous portent à manger. Changez votre façon de penser et de manger. Les séances sont offertes le 9, le 16, le 23 et le 30 mai, de 17h30 à 19h30, au 221, rue Nelson, en anglais. Pour en savoir davantage, appelez Madeleine Bluteau, au 613-789-1500 x 2516.

Programme de renoncement au tabac : Vous souhaitez diminuer votre consommation de tabac ou arrêter de fumer ? Nous vous offrons un soutien individuel ainsi que des renseignements sur des ressources communautaires pouvant vous aider. Offert en français et/ou en anglais à tous les adultes qui souhaitent d'arrêter de fumer. Pour plus de renseignements, appelez Julie Tessier au 613-789-1500 x 2519.

Défense des intérêts, engagement civique et soutien communautaire : Vous aimeriez vous impliquer dans les questions qui concernent votre quartier mais ne savez pas comment ? Des travailleurs en développement communautaire sont disponibles pour répondre aux questions qui préoccupent la communauté et soutenir le développement d'initiatives. Bienvenue à tous ! Offert en anglais et en français, de façon continue. Soumettez vos idées pour améliorer la santé de la communauté ! Pour le secteur de Sandy Hill, appelez Geri Blinick ou Gerald Dragon au 613-789-1500 et pour l'ancien quartier d'Ottawa-Est, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Le club de marche du Centre Rideau : Venez marcher en compagnie de vos amis à votre propre rythme, pendant les heures d'ouverture du club. Program continu. Le coût d'inscription est de 10 \$ par année. Les lundis et les jeudis matin, de 8h à 10h30; au 3^e étage du Centre Rideau. Pour plus de renseignements ou pour s'inscrire, appelez Natacha Ducharme au 613-244-2816.

Mise en forme : Un programme gratuit pour toutes les personnes qui souhaitent maintenir leur autonomie fonctionnelle, ou les personnes à risque susceptibles de souffrir d'arthrite, d'ostéoporose, de diabète, de problèmes respiratoires et d'obésité. Programme Corps à Cœur reconnu par l'Institut de cardiologie d'Ottawa. Celui-ci comporte de la danse aérobique légère, de l'entraînement musculaire, des exercices pour améliorer le balan et la dextérité. Les mardis, de 9h30 à 10h30, au 221, rue Nelson, le 5^e étage, en français. Du 6 septembre au 13 décembre. Le programme en anglais **Chair Exercise Group** est offert les mardis, de 10h30 à 11h30, dans le même endroit. Pour plus de renseignements, appelez Natacha Ducharme au 613-244-2816.



Joujouthèque au 88, rue Main : Une bibliothèque qui contient une centaine de jouets et de livres pour enfants âgés de moins de six ans. Les articles peuvent être empruntés gratuitement pour une période de deux semaines à la fois. Offert sur rendez-vous. En français et en anglais. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Cours de formation pour les gardiens/gardiennes d'enfants au 88, rue Main : Un cours de formation avec certification comme introduction aux compétences élémentaires nécessaires pour garder des enfants. Offert en février, les fins de semaine, en anglais, aux adolescents et aux soignants. Dates à préciser. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Parentage réussi d'enfants souffrant de THADA et fonctionnement social pour enfants de 8 à 10 ans souffrant de THADA : Rencontres en groupes gratuites d'une durée de 10 semaines pour les parents et leurs enfants de 8 à 10 ans, ou pour les enfants de la 3^e ou la 4^e année. Devenez de meilleurs parents et permettez à vos enfants d'accroître leurs aptitudes sur le plan social et dans la vie en général. Offert en anglais, au 88, rue Main. Les lundis, de 17h30 à 19h30, du 6 février au 30 avril 2012. Service de garderie et léger souper à 17h sont offertes. Pour vous inscrire, appelez Julie Tessier au 613-789-1500, poste 2519.

Apprenez à patiner : Une introduction pour les enfants et adultes désirant apprendre à patiner. Cours offerts de janvier à mars 2012 en anglais et en français. Pour de plus amples renseignements, téléphonez à Chris Osler au 613-565-3265.



Pédibus : Avez-vous besoin d'un peu d'exercice ? Voulez-vous connaître la communauté ? Pensez-vous que l'activité physique et la sécurité sont importantes pour les enfants ? Alors, pourquoi ne pas vous joindre à l'autobus scolaire pédestre Viscount Alexander (le Pédibus) ? Le Pédibus parcourt le quartier et permet aux enfants de se rendre à l'école en sécurité, activement et de façon écologique. « L'autobus » est parrainé par le CSC Côte-de-Sable, en partenariat avec l'école publique Viscount Alexander et Action Côte-de-Sable. « L'autobus » fonctionne cinq jours par semaine, mais nous avons présentement besoin de « conducteurs » pendant environ une demi-heure, un ou deux matins par semaine. Pour de plus amples renseignements, appelez Karen Bays au 613-565-8460. Elle attend votre appel !

Tutorat aux élèves au 88, rue Main : Programme extrascolaire de tutorat et d'alphabétisation pour les élèves des classes 1 à 12, géré par des tuteurs bénévoles par Sage Youth. Offert en anglais, tous les mardis de 16h30 à 18h30, du septembre au juin. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Club d'aide aux devoirs du Strathcona Heights : Des enseignants et des bénévoles offrent de l'aide aux devoirs aux élèves de la 1^{re} à la 12^e année. Du lundi au jeudi de 16h à 19h au 731, rue Chapel, et les vendredis de 18h à 21h à l'école publique Viscount Alexander. Pour plus de renseignements, appelez Ruweida Shire au 613-565-2731, ou Gerald Dragon au 613-244-2804. Français/anglais.