



Les centres de santé
communautaire en Ontario
Chaque personne
compte.

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

**Nous célébrons 35 années
de service de santé communautaire !**

PROGRAMMES ET SERVICES PRINTEMPS – ÉTÉ 2010



Heures d'ouverture :

Lundi : 7h - 20h

Mardi : 7h - 18h

Mercredi : 7h - 20h

Jedi : 8h - 17h

Vendredi : 8h30 - 16h

ENSEMBLE POUR UNE
COMMUNAUTÉ EN SANTÉ

Services de soins primaires : Offerts aux clients inscrits aux Services de santé. Téléphonnez au 613-789-7752 pour prendre rendez-vous avec un médecin ou au 613-789-8458 pour de l'information sur les services médicaux. Le lundi et le mercredi de 7h à 20h; le mardi de 7h à 18h; le jeudi de 8h à 17h; le vendredi de 8h30 à 16h; au 221, rue Nelson; français/anglais.

Clinique de consultation sans rendez-vous : Pour les clients inscrits aux Services de santé qui ont besoin de soins urgents. Le lundi et le mercredi de 9h à 19h30; le mardi et le jeudi de 9h à 16h30; le vendredi de 9h à 15h 30h; au 221, rue Nelson; français/anglais.

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, au 221, rue Nelson. Appelez le 613-789-8941. Français/anglais.

Podologie : Service de soins des pieds pour les clients inscrits aux Services de santé et aiguillés vers un spécialiste. Téléphonnez au 613-789-7752 pour prendre 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; français/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. Appelez le 613-789-6309 pour obtenir les horaires. Ces services bilingues sont offerts au 221, rue Nelson.

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 au 613-244-2792 et laissez un message. Français/anglais.

Programme d'aide à l'obtention d'une carte de santé : Ce programme bilingue aide les sans-abris, ou les personnes à risque de devenir sans-abris, à obtenir leurs cartes de santé. Les lundis, les mardis, les mercredis et les vendredis de 9h30 à 11h30; les jeudis de 13h à 15h. Appelez le 613-780-6309 pour prendre rendez-vous. Offert au 221, rue Nelson.

Dépistage anonyme du VIH : Accueil sans rendez-vous les vendredis de 13h à 15h au 221, rue Nelson, 1^{er} étage. Résultats confidentiels pendant que vous attendez! Aucun rendez-vous nécessaire! Veuillez vous présenter à la réception Oasis, 1^{er} étage. Français/anglais.

Le Carrefour : Pour les personnes qui utilisent des drogues de rue. Des seringues propres, de l'eau stérilisée, des réchauds, des contenants sûrs, des pipes à crack, des condoms, de l'information sur la santé et aiguillages. Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30, au 221, rue Nelson, 1^{er} étage. Français/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 mercredis, de 15h à 18h, et les vendredis, de 13h à 15h, 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, mardis, jeudis et vendredis de 13h à 16h, au 221, rue Nelson, 1^{er} étage. Appelez le 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. 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 séances ont lieu les lundis, les mercredis et les vendredis à 221, rue Nelson. Pour plus de renseignements, appelez Robert Desarmia at 613-569-3488 x 3150.

Services de consultation au 88, rue Main : Des consultations individuelles, conjugales ou familiales sont disponibles les lundis dans l'après-midi. Pour prendre rendez-vous, veuillez appeler Chris Osler au 613-565-3265. Français/anglais.

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 : 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 à six ans. Inscription continue de septembre à juin, du lundi au vendredi, les avant-midi et les après-midi, au 88, rue Main. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Groupe de conversation en anglais : Des rencontres sociales, agréables et informelles, de bénévoles et de participants qui désirent s'entraîner à la conversation anglaise. Ce programme gratuit est ouvert à tous les nouveaux Canadiens. Les bénévoles sont toujours les bienvenus. Service en vigueur les mercredis soirs de 19h à 20h30, de septembre jusqu'à la fin de juin, au 88, rue Main. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

La Boîte verte : Êtes-vous intéressés par une caisse de fruits et légumes chaque mois? Produits économiques et frais à prendre au 88, rue Main (différentes tailles et choix organiques divers disponibles). Inscrivez-vous et prépayez votre caisse avant la fin du deuxième mardi du mois, récupérez votre caisse le troisième mercredi du mois. Français/anglais. Pour plus de renseignements, 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



Ça mijote : Un programme de nutrition prénatale pour les femmes enceintes âgées de moins de trente ans. Les mercredis de 11h30 à 14h, au 221, rue Nelson, dans la cuisine du premier étage. Les participantes planifient et préparent le déjeuner ensemble. Des billets d'autobus, des bons pour du lait ainsi que des aliments sont donnés aux participantes à la fin du programme. Une structure d'accueil pour les enfants est offerte sur le site. En cours ; aucune préinscription n'est requise. Appelez Louise Besner au 613-789-8458, ou Kim Ledoux au 613-725-5152.

Programme de réduction du stress par la pleine conscience : Un programme de huit semaines axé sur la pratique et ouvert à tous les adultes qui souhaitent entamer une pratique méditative par la pleine conscience ou qui veulent rafraîchir leur pratique. Chaque séance dure deux heures. Les dates et le lieu restent à déterminer. Pour obtenir plus de renseignements ou pour vous inscrire, appelez Randy Walsh au 613-789-1500.

Yoga ALS pour les femmes : Instruction yoga ouvert à tous les niveaux, pour les femmes qui apprennent l'anglais. Le cours est offert les jeudis de 12h à 13h au 88, rue Main. Pour plus de renseignements, communiquez avec Chris Osler au 613-565-3265.

Groupe hebdomadaire de méditation et mouvements doux pour le corps : Séance d'éducation, mouvements doux pour le corps et médiation. Groupe d'appui pour les aîné.e.s. offerts les mardis de 11h30 à 12h45, en anglais, au 221, rue Nelson. Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Randy Walsh au 613-789-1500.

Mise en forme : 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 une danse aérobique légère, une période d'échauffement, de résistance musculaire, ainsi que des exercices d'équilibre et de dextérité. Les mardis, de 9h30 à 10h30, jusqu'au 15 juin, au 221, rue Nelson, le 5^e étage, en français. Le programme en anglais **Chair Exercise Group** est offert les mardis, de 10h30 à 11h30, dans la même location. Pour plus de renseignements, appelez le Natacha Ducharme au 613-244-2816.

Atelier d'équilibre énergétique : Maigrir en harmonie ! Prenez des mesures pour déterminer votre poids idéal et votre masse corporelle appropriée, comment y accéder grâce à une alimentation saine et à une vie active. Les places sont limitées. Pour vous inscrire, appelez Natacha Ducharme au 613-244-2816.

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. 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.

Ottawa Seniors Action Network : Un groupe d'aînés bénévoles qui répond aux besoins et aux questions touchant les aînés grâce à des activités de défense de la cause des aînés et d'actions connexes. Le groupe se rencontre tous les troisièmes mercredis du mois, au CSC du Centre-ville (420, rue Cooper). Pour plus de renseignements, appelez Valerie Stam au 613-244-2804. Français/anglais.

Joujouthèque : 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 les mardis matins, 9h30 à 11h30, au 88, rue Main. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Groupe de jeu pour enfants : Une halte-accueil pour les parents et les enfants soutenue par les membres de la communauté. Offert en anglais, au 88 Main Street, les mardis matins, de 9h30 à 11h30. Aussi disponibles sont des grignotines saines et accès à la Joujouthèque. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

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

Club d'aide aux devoirs : Des enseignants et des bénévoles offrent de l'aide aux devoirs aux élèves de la 1^{re} à la 12^e année. Les lundis et mercredis 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.

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

Autobus scolaire sur pattes : Favoriser un mode de vie sain et un air propre en allant à pied à l'école ! Élèves, parents et bénévoles de l'école publique Viscount Alexander. Offert les mardis et les jeudis matins à différents endroits du quartier du Côte-de-Sable. Pour obtenir de plus amples renseignements, appelez Karen Bays au 613-565-8460.

Danse réservée aux filles : Danse hip-hop pour débutantes et danse traditionnelle somalienne pour les filles de 13 à 17 ans. Offert les mercredis soirs, de 19h à 20h, au 430 Wiggins Private, jusqu'au 26 mai. Pour plus de renseignements, appelez Valerie Stam au 613-244-2804.

Programmes sportifs réservés aux filles : Soyez actives et apprenez de nouvelles techniques dans un milieu réservé aux filles. Offert les lundis de 18h à 20h30, au gymnase de l'école publique Viscount Alexander, jusqu'au 31 mai, pour les filles de 13 à 17 ans. Français/anglais. Pour plus de renseignements, appelez Valerie Stam au 613-244-2804.

Camps d'été Transitions et Transitions junior : Programmes de camp de jour d'été pour les enfants de 5 à 12 ans, offerts par le Children's Village d'Ottawa-Carleton en juillet et août. Pour plus de renseignements, appelez Chris Osler au 613-565-3265.

Soccer d'été : Soccer pour les jeunes de mai à août, pour les garçons et filles de 9 à 16 ans. Les lundis et les vendredis de 18h à 20h, et les samedis de 10h à midi, au terrain Robinson. Bénévoles adultes demandés! Pour plus de renseignements, appelez Valerie Stam au 613-244-2804.

