

Mise à jour : le 20 mai, 2020

Ressources utiles

Information générale

- **211 Ontario** est une ligne d'assistance gratuite qui vous connecte aux services sociaux et communautaires de votre région, 24 heures sur 24, 365 jours par an, dans 150 langues différentes. Composez le 211 sur votre téléphone ou <https://211ontario.ca/fr/>
- **Composez le 311** pour tous les services de la Ville d'Ottawa. <https://ottawa.ca/fr/3-1-1>
- Si des individus ou des entreprises souhaitent faire un don ou si des membres de la communauté recherchent des articles spécifiques, veuillez envoyer un courriel à donations@ottawa.ca.
- Pour les personnes qui souhaitent faire du bénévolat pour appuyer la réponse COVID-19 d'Ottawa : <https://communitysupport.covidresponse.ca/fr-ca/volunteer>
- Le **Conseil sur le vieillissement d'Ottawa** est le principal porte-parole communautaire des personnes âgées d'Ottawa dans les deux langues officielles <https://coaottawa.ca/fr/speciale-de-la-covid-19/>
- **Déclarations d'impôts.** Des cliniques virtuelles d'impôt sur le revenu se tiendront provisoirement pour aider à remplir les déclarations de revenus tout en respectant les lignes directrices sur l'éloignement physique. <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/campagnes/mise-a-jour-covid-19/covid-19-programme-visibilite-service-agents-liaison/comptoirs-impots-virtuels-gratuits.html>

Soutien à la santé physique et mentale

- **Jeunesse, J'écoute** – 24 heures par jour, 365 jours par année, ils offrent un service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par texto aux jeunes, en français et en anglais.
Connectez-vous par téléphone, SMS, application mobile ou via leur site Web : 1-800-668-6868 ou <https://jeunessejecoute.ca/>
- Le centre **Good Companions** renforce leur programme **Seniors Centre Without Walls**: <https://thegoodcompanions.ca/programs-services/seniors-centre-without-walls/> (anglais seulement).
- **Une voix amicale** (<https://www.afriendlyvoice.ca/>) est une ligne de confort spécifiquement pour les personnes âgées. Ils ont aussi renforcé leurs services.
- Au **Centre de services Guigues**, les personnes âgées de la région d'Ottawa, de même que les adultes ayant une incapacité, peuvent bénéficier, **en français**, d'une vaste gamme d'activités sociales, récréatives, et essentiels, incluant "**Mon Centre à distance**", destinés à les divertir, les outiller et les soutenir. Pour plus de renseignements, appelez le **613-241-1266**.

- Pendant une durée limitée, **CAA North & East Ontario (NEO)** offrira des appels de rassurance téléphonique pour les personnes vulnérables ou auto-isolées pendant la pandémie de COVID-19. Ce service est accessible au grand public, pas seulement aux membres de la CAA.
<https://caaneo.ca/membership/social-check-in/> (Anglais seulement).
- **Le Centre de détresse d'Ottawa et de la région**, votre lien local avec le soutien et les ressources en santé mentale 24 heures / jour, 365 jours / an <https://www.dcottawa.on.ca/> ou **Détresse** 613-238-3311 **Crise** 613-722-6914 ou 1-866-996-0991
- **Tel-Aide** offre un service d'écoute téléphonique en français aux personnes qui ont besoin de soutien ou d'aiguillage. **1-800-567-9699** <http://www.telaide.org/>
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières nations et des Inuits** : 1-855-242-3310 (sans frais).
- **Service d'assistance téléphonique pour les jeunes autochtones** : 1-877-209-1266 (Anglais seulement).
- Pour les urgences dentaires pendant cette période, les services d'urgence de la **Société dentaire d'Ottawa** coordonneront un service de référence volontaire ; veuillez appeler au (613) 523-4185. Pour les bénéficiaires d'Ontario au travail, veuillez communiquer avec la **Clinique dentaire Merivale** au **613-580-9631**
- **Télesanté Ontario** est un service téléphonique, gratuit et confidentiel, que vous pouvez appeler pour obtenir des conseils ou des renseignements médicaux. Une infirmière ou un infirmier autorisé vous répondra 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : **1-866-797-0000**
- **Espace mieux-être Canada** fournit gratuitement des ressources, des outils, des applications et des connexions en ligne à des bénévoles formés et à des professionnels de la santé mentale qualifiés, au besoin : <https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca>.
- **Programme de suivi et bien être** des personnes qui s'identifient comme étant LGBT et âgées (55 ans+); les adultes ayant une incapacité physique (18 ans+). Veuillez contacter The Good Companions au 613-236-0428 ou info@thegoodcompanions.ca.
- **Le services de ligne de crise & clavardage** sont offerts aux enfants et aux jeunes de 18 ans et moins qui vivent une situation de crise, et aux parents, aux tuteurs, aux aidants, aux amis et aux fournisseurs de services qui s'inquiètent au sujet d'un jeune en situation de crise. **Pour les résidents d'Ottawa et de l'Est de l'Ontario, 24/7/365.** <https://www.ysb.ca/fr/services/sante-mentale/ligne-de-crise/>
- **Le programme 'Retrouver son entrain'** est un programme d'auto assistance guidée gratuit qui aide efficacement les personnes âgées de 15 ans et plus qui éprouvent des symptômes légers à

modérés d'anxiété ou de dépression ou qui se sentent déprimées, stressées, inquiètes, irritables ou en colère. <https://bouncebackontario.ca/fr/>

- **Construire notre résilience** est un programme numérique tout à fait gratuit, créé par BEACON pour appuyer votre bien-être mental durant la crise de la COVID-19. <https://www.mindbeacon.com/fr/construire-notre-resilience>
- **Counseling, on connecte** permet d'accéder gratuitement à des séances de counseling par téléphone ou par appel vidéo le jour même ou le lendemain. Ce service s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs. Il n'y a aucune liste d'attente. <https://www.counsellingconnect.org/fr-ca>

Victimes de violence et d'abus

- **Services aux survivantes de violence pendant la pandémie de COVID-19.** <https://www.octevaw-cocvff.ca/covid19-services> (en anglais seulement). Cette liste sera mise à jour fréquemment avec des changements dans les services et les réponses dans le secteur au fur et à mesure que les choses évoluent.
- **FEM'AIDE**, offre aux femmes francophones aux prises avec la violence sexiste, du soutien, des renseignements et de l'aiguillage vers les services appropriés dans leur collectivité, 24 heures par jour, sept jours par semaine. Fem'aide peut également répondre aux demandes de renseignements faites par les proches des femmes victimes de violence. **1 800 268-7568** ou <http://femaide.ca/>
- **Le Service d'intervention et d'aiguillage en matière de maltraitance envers les aînés** offre des services d'accueil, d'information, de consultation, d'aiguillage et de soutien aux personnes âgées à risque ou en situation de violence. **613-596-5626 ext. 230**
- **Pas bien chez soi Ottawa** – un service de texto et de clavardage en ligne qui offre un soutien aux femmes vivant une situation de violence et d'abus à la maison. **Textez (613) 704-5535**
Clavardez en ligne pasbienottawa.ca

Les personnes âgées, les adultes handicapés et leurs aidants naturels

- Site de référence en ligne spécifique à l'intervention COVID-19 pour les **Services de soutien communautaire dans l'Est de l'Ontario** : <https://communitysupport.covidresponse.ca/fr-ca>.
- **La Société de démence d'Ottawa et du comté de Renfrew** est plus que jamais attachée à la vision selon laquelle personne ne devrait affronter la démence seule et continuera de soutenir les personnes atteintes de démence et leurs aidants naturels pendant cette période unique et difficile. Contactez-les par

- Caredove (très facile) : <https://www.caredove.com/dementiasociety>
- Site Web (carte santé non requise) :
 - Anglais : <https://dementiahelp.ca/get-help/request-for-help-professionals/>
 - Français : <https://dementiahelp.ca/get-help/demande-de-consultation/>

La ligne d'assistance pour les coachs en démence est ouverte du lundi au jeudi de 8h30 à 20h00 et le vendredi de 8h30 à 16h00.

- Ottawa: 613-523-4004
- Comté de Renfrew: 888-411-2067

Inscrivez-vous à leur bulletin hebdomadaire ici: <https://dementiahelp.ca/resources/news/>

- **L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario** offre aux proches aidants une ressource unique d'information et de soutien. **1-833-416-2273 (CARE)**
- **Canadiens branchés** – Relient les aînés à leur entourage grâce à des formations et du soutien dans le domaine des technologies : <https://www.connectedcanadians.ca/fr/accueil>

Sécurité alimentaire

- **Les mosquées de la ville** assurent la livraison de nourriture, de médicaments ou d'autres articles essentiels, et une personne sympathique à qui parler. Contact : Malika Nouh au 819-576-4966 ou Lubna Syed au 613-255-0870.
- **Bag Half Full YOW**, un service gratuit de livraison d'épicerie pendant la pandémie de COVID-19 géré par des étudiants en médecine de l'Université d'Ottawa, qui dessert les malades, les personnes âgées, ceux qui doivent s'isoler et les immunodéprimés avec une capacité limitée de sortir pour l'épicerie. Il n'y a aucun frais de livraison ou de service. Le paiement des courses s'effectue par virement électronique, en espèces ou par chèque. L'épicerie est généralement livrée dans les 48 heures suivant la réception du formulaire. Visitez <https://www.baghalffull.com> ou appelez au 613-863-5598 ou au 613-558-0229.
- Pour soutenir les propriétaires d'animaux de compagnie qui pourraient éprouver des difficultés financières pendant la pandémie, la Ottawa Humane Society offrira une banque hebdomadaire au volant d'aliments pour animaux de compagnie à partir du jeudi 30 avril de 13 h à 16 h. **Des rendez-vous sont requis, les clients peuvent demander un rendez-vous en ligne (de préférence) www.ottawahumane.ca/covid** ou en appelant au 613-725-3166 poste 221.
- **Banques d'alimentation locales**
Toutes les banques alimentaires de la région (Kanata, Nepean, West Carleton, Richmond et Stittsville) livreront en collaboration avec les membres de la communauté. Admissibilité déterminée par chaque banque alimentaire.

Organisation	Jours/heures d'opération	Acceptent de nouveaux clients?	Livraison disponible?
Kanata Food Cupboard http://www.kanatafoodcupboard.ca/	Appelez lundi-vendredi de 9h – 12h pour prendre rendez-vous Ramasser lundi, mercredi, jeudi et vendredi en soirée, et mardi après-midi.	Oui	Oui Mardis en soirée
FAMSAC https://famsac.ca/	Laissez votre message de boîte vocale pour passer votre commande Rendez-vous disponibles: Mardi et mercredi en soirée ; jeudi matin ; samedi après-midi	Oui	Oui Lundi à vendredi en accord avec les clients
West Carleton Food Access Centre http://www.deeproofsfoodhub.ca/food-access-centre.html	Appelez pour passer une commande lundi, mercredi et vendredi de 9h à 13h. Ramasser les commandes lundi, mercredi et vendredi de 14h30 à 15h30.	Oui	Oui. En accord avec les clients
Richmond Food Bank 613-838-5397 poste 3	Laisser un message de boîte vocale pour passer votre commande. Un(e) bénévole vous rappellera pour fixer un rendez-vous.	Oui	Oui. Samedi matin
Stittsville Food Bank https://www.stittsvillefoodbank.ca/ 613-831-0451	Appeler avant dimanche à 15h.	Oui	Oui

- **Bonne Bouffe Ottawa** : À cause de COVID-19, la page d'accueil est une ressource pour trouver les aliments pour ceux qui ont de la difficulté d'acheter et pour ceux en mieux posture financière www.bonnebouffeottawa.ca.
- ***In a Buggy** <https://www.inabuggy.com/fr/>
- **Instacart.ca** : Livraison pour Loblaws, Independent, Real Canadian Superstore, Walmart, Shoppers' Drug Mart, Staples et M&M. <https://www.instacart.ca/grocery-delivery/ottawa-on> (Anglais seulement)
- **Your Independent Grocer** <https://www.yourindependentgrocer.ca/> Commandez en ligne et ramassez votre commande dans le stationnement aux endroits désignés.
- **Loblaws** www.loblaws.ca : Commandez en ligne et ramassez votre commande dans le stationnement aux endroits désignés.
- **Metro** <https://www.metro.ca/en/online-grocery> : Certains emplacements Metro offrent l'option de commander par téléphone, pour d'autres vous pouvez entrer et ils livrent.
- **Real Canadian Superstore** <https://www.realcanadiansuperstore.ca> : Commandez en ligne et ramassez votre commande dans le stationnement aux endroits désignés.
- **Walmart** <https://www.walmart.ca/en/scheduled-shopping/delivery> : Commandez en ligne et ramassez votre commande dans le stationnement aux endroits désignés.
- **Freshii** : Paquets d'épicerie essentielle, livraison le lendemain ou ramassage à l'emplacement de Kanata
http://www.kanatafreshii.ca/?gclid=EAIaIQobChMI0t_n_eT26AIVgeDICH2UKQoVEAAYASAAEgliefD_BwE