



revera[®]
Retirement Living

Nous vous invitons
à visiter l'une de nos
résidences et à prendre
le repas avec nous.

Nous vous invitons dans l'une ou l'autre de nos nombreuses communautés de la région d'Ottawa pour vous offrir un délicieux repas concocté par un chef et une visite guidée de l'établissement. Profitez de l'occasion pour jeter un coup d'œil à nos magnifiques logements et rencontrer les résidents ainsi que notre personnel chaleureux. Au plaisir de vous rencontrer!

**Composez le 1-877-929-9222 pour planifier votre
visite d'une communauté près de chez vous.**

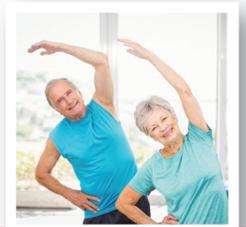
2016-018_01

Ottawa



Guide pour les personnes âgées

Services et programmes offerts
par la Ville d'Ottawa



Généreusement offert par Revera Retirement Living



Le Guide pour les personnes âgées de la Ville d'Ottawa offre un aperçu des nombreux programmes et services municipaux dont l'objectif est d'enrichir la vie des résidents âgés.

En tant que présidente du Comité des services communautaires et de protection, je suis heureuse de constater la grande quantité de renseignements contenus dans ce guide. Je suis certaine que vous y trouverez de l'information sur les différents programmes et services offerts pour vous permettre de vivre une vie saine et active. Votre bien-être est notre priorité.

Comme le nombre de personnes âgées est en croissance, la Ville demeure résolue à améliorer la qualité de vie de ses résidents âgés. Dans le cadre de son Plan relatif aux personnes âgées 2015-2018, la Ville prend des mesures concrètes pour que les politiques, les services, les installations et les programmes soient plus accessibles et répondent aux besoins et intérêts des personnes âgées. Le guide constitue un parfait exemple du travail entrepris par la Ville pour faire d'Ottawa une ville-amie des aînés. J'espère qu'il vous aidera à trouver les programmes et services municipaux dont vous avez besoin.

Pour obtenir plus d'information, communiquez avec l'un de nos employés en composant le 3-1-1.

Diane Deans
Conseillère, quartier Gloucester-Southgate,
Ville d'Ottawa



J'ai le plaisir de vous présenter la deuxième édition du Guide pour les personnes âgées de la Ville d'Ottawa.

Ce guide offre un accès facile à de l'information sur les programmes et services offerts par la Ville d'Ottawa qui répondent aux besoins variés des personnes âgées. Le guide indique notamment :

- qui appeler pour obtenir des services;
- comment s'inscrire aux programmes sociaux, récréatifs et de santé;
- comment se déplacer dans la ville;
- comment accéder aux services à domicile;
- où obtenir de l'information sur la sécurité et sur le logement;
- et bien plus encore.

Le nombre de personnes âgées dans notre ville augmente; en fait, on prévoit que d'ici 2031, au-delà d'un Ottavien sur cinq aura plus de 65 ans. Nous nous sommes donc engagés à prendre des mesures pour faire d'Ottawa une ville-amie des aînés.

En octobre 2015, le Conseil municipal a approuvé le Plan relatif aux personnes âgées 2015-2018, qui met en place une vision à long terme d'une communauté qui valorise les personnes âgées et leur qualité de vie et qui leur offre du soutien. Le plan contient 51 mesures visant à donner suite aux priorités exprimées par les résidents âgés d'Ottawa. Pour en savoir plus, je vous invite à visiter ottawa.ca ou à composer le 3-1-1.

Je tiens à souligner la contribution de la Table ronde des aînés et des membres de la communauté, qui continuent de travailler avec le personnel municipal pour concrétiser des initiatives comme la production de ce guide.

Jim Watson
Maire d'Ottawa

Le saviez-vous?

Le Plan relatif aux personnes âgées appuie la vision à long terme d'une société qui respecte ses aînés et les aide à se prendre en charge pour améliorer leur qualité de vie. Le Plan prévoit des mesures concrètes qui s'appliquent aux priorités des résidents plus âgés et font d'Ottawa une ville-amie des aînés. Le plan est organisé en huit domaines relatifs au mieux-être des personnes âgées :

- espaces extérieurs et bâtiments de la Ville;
- transport et mobilité;
- logement;
- communication et information;
- participation sociale, récréative et culturelle;
- participation citoyenne et bénévolat;
- soutien communautaire et services de santé;
- respect et inclusion sociale.

Pour en savoir plus sur le Plan relatif aux personnes âgées, envoyez un courriel à l'adresse PersonnesAgees@ottawa.ca, composez le 3-1-1 ou visitez ottawa.ca.



Imprimé en août 2016

Introduction

Le présent guide donne un aperçu des ressources et des services offerts aux résidents de la ville d'Ottawa et précise, le cas échéant, ceux destinés aux personnes âgées.

Le terme **personne âgée** renvoie à une étape de la vie et désigne tout adulte âgé de 50 ans et plus (y compris les aînés de 65 ans et plus). Les numéros de téléphone et les hyperliens sont à jour au moment de l'impression du document, mais peuvent changer. En cas de problème avec les numéros de téléphone ou les hyperliens, composez le 3-1-1 ou visitez ottawa.ca.



Coordonnées

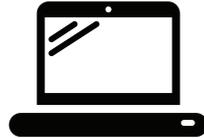
Service Ottawa est votre premier point d'accès pour obtenir des renseignements sur la Ville et sur les services qu'elle dispense.

Communiquez avec Service Ottawa pour en savoir davantage sur :

- les programmes récréatifs pour tous les âges et tous les niveaux;
- les options d'aide financière, comme le programme de report des taxes foncières;
- les logements sociaux et les foyers de soins de longue durée;
- le bénévolat, le transport en commun, le déneigement et la collecte des déchets;
- le signalement d'un problème ou la communication de félicitations, etc.

Visitez-nous en ligne à ottawa.ca :

- pour en savoir plus sur les programmes et les services offerts par la Ville d'Ottawa, présenter des demandes et signaler des problèmes.
- La section des aînés du site Web de la Ville (ottawa.ca/PersonnesAgees) contient des renseignements sur les services destinés aux personnes âgées.



Composez le **3-1-1** pour en savoir davantage sur les programmes et les services offerts par la Ville d'Ottawa ou pour signaler un problème.

ATS : 613-580-2401

Accessible 24 heures sur 24, tous les jours.
Le personnel est en mesure de répondre à vos questions en plus de 170 langues.



Bénévolat

Possibilités de bénévolat à la Ville d'Ottawa

La Ville d'Ottawa offre toute une gamme de possibilités de bénévolat aux résidents. Vous pouvez participer aux programmes offerts par les musées, les théâtres, les bibliothèques et archives et les foyers de soins de longue durée ainsi qu'aux programmes pour les personnes ayant des besoins spéciaux et aux programmes récréatifs et bien d'autres possibilités.

Pour en savoir plus sur le bénévolat à la Ville d'Ottawa :

- appelez les Services des bénévoles au 613 580-2624 ou écrivez à l'adresse benevole@ottawa.ca;
- visitez ottawa.ca/benevolat;
- composez le 3-1-1.

Si vous voulez obtenir plus de renseignements ou si vous vous inquiétez pour une personne âgée :

- communiquez avec la Section contre la violence à l'égard des aînés en composant le 613-236-1222, poste 2400 ou 5433.

Il ne s'agit pas d'un numéro d'urgence. En cas d'urgence, composez le 9-1-1.

Service de police d'Ottawa – fraude à l'égard des aînés

La Section des fraudes organisées du Service de police d'Ottawa enquête sur les activités criminelles visant les personnes âgées. Son personnel fait également des présentations en collaboration avec le ABCs of Fraud Program (l'A.B.C. de la fraude) pour aider les aînés à se protéger de l'escroquerie et de la fraude.

Pour en savoir plus sur la prévention de la fraude :

- rendez-vous sur le site du Service de police d'Ottawa - OttawaPolice.ca;
- communiquez avec la Section des fraudes organisées en composant le 613-236-1222, poste 5433.

Il ne s'agit pas d'un numéro d'urgence. En cas d'urgence, composez le 9-1-1.

Le bon appel au bon endroit



Centres du Service à la clientèle

Le Service à la clientèle de la Ville d'Ottawa compte sept centres qui peuvent vous renseigner sur les programmes et les services municipaux.

Visitez un centre qui se trouve à proximité de l'endroit où vous habitez.

Centres urbains

Les centres sont ouverts du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Le centre de l'hôtel de ville est ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h.

1. **Centre de services gouvernementaux de l'hôtel de ville (services fédéraux, provinciaux et municipaux)**
110, avenue Laurier Ouest, Ottawa
2. **Ouest et Sud : Centre du service à la clientèle de la Place-Ben-Franklin**
101, promenade CentrepoinTE, Nepean
3. **Est : Centre du service à la clientèle d'Orléans**
255, boul. Centrum, Orléans
4. **Ouest : Centre du service à la clientèle de Kanata**
580, promenade Terry-Fox, rez-de-chaussée, Kanata

Centres ruraux

Composez le 3-1-1 pour vérifier les heures et les jours d'ouverture des centres de service à la clientèle rurale.

5. **Centre du service à la clientèle de Metcalfe**
8243, rue Victoria, Metcalfe
6. **Centre du service à la clientèle de West Carleton**
5670, chemin Carp, Kinburn
7. **Centre du service à la clientèle de North Gower**
2155, promenade Roger Stevens, North Gower

Pour recevoir de l'information sur votre ordinateur (Cyberabonnements)

Inscrivez-vous à ottawa.ca/PersonnesAgees pour recevoir directement sur votre ordinateur des nouvelles et de l'information de la Ville d'Ottawa concernant les personnes âgées.

2-1-1 - Centre d'information communautaire d'Ottawa

Pour obtenir de l'information ou des services communautaires qui ne se trouvent pas dans le présent guide :

- composez le **2-1-1** si vous avez besoin d'aide pour trouver des services communautaires, gouvernementaux et de santé;
- le **2-1-1** offre des services dans plus de 150 langues;
- ce service gratuit et confidentiel est accessible 24 heures sur 24, tous les jours.

Se déplacer dans la ville

Permis de stationnement accessible

Vous pouvez obtenir un permis de stationnement accessible pour garer votre voiture dans la rue ou dans un stationnement hors rue. Les personnes ayant un handicap physique peuvent faire une demande de permis de stationnement accessible (PSA) auprès du ministère des Transports de l'Ontario. Les conducteurs et les passagers qui détiennent ce permis peuvent se prévaloir de privilèges de stationnement dans les aires de stationnement public et sur les voies publiques.

Pour présenter une demande de permis de stationnement accessible :

- rendez-vous au bureau du ministère des Transports de l'Ontario de votre secteur ou visitez le site ontario.ca;

Pour connaître les privilèges offerts par la Ville d'Ottawa aux conducteurs détenant un permis de stationnement accessible :

- visitez ottawa.ca;
- composez le 3-1-1.



Service des incendies d'Ottawa – Sécurité-incendie

Renseignez-vous sur la sécurité-incendie et la prévention des incendies.

Le Service des incendies d'Ottawa enseigne aux aînés et aux personnes qui travaillent auprès de personnes âgées comment installer une alarme-incendie et en vérifier le fonctionnement, utiliser un extincteur, cuisiner en toute sécurité et sortir de la maison de façon sécuritaire en cas d'incendie.

Si vous voulez organiser une présentation sur la sécurité-incendie pour votre groupe :

- visitez ottawa.ca/incendies;
- envoyez un courriel à l'adresse : PreventionIncendies@ottawa.ca si vous avez des questions à l'égard d'une infraction possible au Code des incendies;
- écrivez à Info-Incendies@ottawa.ca pour réserver une présentation sur la sécurité-incendie ou vous renseigner davantage sur la sécurité-incendie;
- composez le 613-580-2658.

Il ne s'agit pas d'un numéro d'urgence. En cas d'urgence, composez le 9-1-1.

Service de police d'Ottawa – mauvais traitements à l'égard des aînés

Les mauvais traitements à l'égard des aînés sont toute forme d'acte qui porte atteinte ou menace de porter atteinte à une personne âgée. Cette définition inclut la violence physique, psychologique et sexuelle, l'exploitation financière et la négligence.

La Section contre la violence à l'égard des aînés du Service de police d'Ottawa enquête sur toutes les allégations de mauvais traitements envers les personnes âgées. Le personnel de la Section contre la violence à l'égard des aînés peut aider à obtenir de l'aide pour les victimes d'abus ou encore transmettre le dossier à la police pour une enquête plus approfondie.

Sécurité

En cas d'urgence, composez le 9-1-1.

Préparation aux situations d'urgence

Il est important que vous sachiez quoi faire et comment rester en sécurité dans une situation d'urgence. Le programme « Êtes-vous prêt? » de la Ville d'Ottawa offre des ateliers et des activités de formation à des groupes communautaires et à des entreprises. Vous y apprendrez ce que vous devez préparer en vue de situations d'urgence comme une inondation, de graves intempéries ou une panne d'électricité.

Le programme Êtes-vous prêt? de la Ville d'Ottawa est adapté de manière à répondre aux besoins de la communauté diversifiée et multiculturelle de la ville. Notre plus récente addition est le programme Aînés préparés, réservé aux personnes âgées. Ce programme se concentre sur la création des réseaux pour personnes âgées portant sur les situations d'urgence et leur fournit de l'information spécialisée.

Pour plus de renseignements sur le matériel promotionnel ou pour réserver un atelier :

- visitez ottawa.ca/EtesVousPret;
- envoyez un courriel à l'adresse : Etes-VousPret@ottawa.ca;
- composez le 613 580-2424, poste 28078;
- composez le 3-1-1.



Le saviez-vous?

Programme des bacs de gravillons

La Ville d'Ottawa a placé des bacs de gravillons « libre-service » à divers endroits pour rendre les trottoirs sécuritaires pour tous les piétons pendant l'hiver. Ces bacs, mis en place à l'intention des résidents, contiennent les mêmes gravillons que ceux utilisés par le personnel des opérations de déneigement de la Ville.

Les bacs sont installés près des pentes abruptes ainsi que dans les zones où la circulation piétonne est intense et où circulent un grand nombre de personnes âgées ou des gens utilisant des aides à la mobilité. Les résidents sont invités à épandre les gravillons sur les surfaces glissantes des trottoirs et aux autres endroits appropriés.

Pour en savoir plus sur le programme des bacs à gravillons, consultez le site ottawa.ca ou composez le 3-1-1.



Transport en commun (OC Transpo)

OC Transpo permet aux personnes âgées de se déplacer facilement dans la ville. Tous les véhicules sont entièrement accessibles et n'ont pas de marches. Le plancher des autobus peut s'abaisser au niveau du trottoir afin de faciliter l'embarquement. Parmi les autres éléments qui facilitent les déplacements, mentionnons :

- les annonces des arrêts dans les deux langues officielles qui permettent aux passagers de se situer en tout temps;
- les sièges prioritaires installés à l'avant des autobus et dans l'O-Train pour quiconque ayant de la difficulté à rester debout dans un véhicule en marche;
- Cartes Siège prioritaire et Personne de soutien gratuites;
- Une formation gratuite sur les déplacements est offerte aux organismes pour vous apprendre à vous déplacer de façon indépendante et en toute sécurité;
- arrêt sécuritaire - après 19 h, vous pouvez demander au chauffeur de vous faire descendre plus près de votre destination, à un endroit sécuritaire le long du circuit;

- informez-nous si vous vous sentez menacé ou en danger : remplissez un formulaire de déclaration d'incident à octranspo.com, appelez Application des règlements du transport en commun au 613-741-2478 (ATS 613-842-3699), utilisez un téléphone d'urgence ou signalez la situation à un chauffeur ou à un agent spécial.

Tarifs réduits et gratuité pour les personnes âgées de 65 ans et plus

Si vous êtes âgé de 65 ans ou plus, profitez de ces rabais d'OC Transpo :

- le mercredi, déplacez-vous gratuitement sur tous les circuits;
- bénéficiez d'un tarif réduit sur les paiements en argent et avec la carte PRESTO pour les circuits réguliers;
- achetez un laissez-passer mensuel à tarif réduit vous donnant droit à des déplacements illimités sur tous les circuits (avec pièce d'identification valide ou une carte Presto);
- circuits gratuits de magasinage en zones rurales (201-205).

Pour en savoir plus sur ces services :

- composez le 613-842-3625 (ATS : 613-741-5280) - Ligne d'accès d'OC;
- renseignements généraux : composez le 613-741-4390 (ATS : 613-741-5280); le personnel est en mesure de répondre à vos questions dans plus de 170 langues;
- visitez octranspo.com.

Renseignements sur les horaires : pour obtenir en tout en temps l'heure d'arrivée de votre autobus, composez le 613-560-1000 ou textez 560560 ainsi que le numéro de l'arrêt à quatre chiffres.

Para Transpo

Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser les services d'OC Transpo pendant un certain temps, ou pas du tout, en raison d'un handicap ou d'un problème de santé, le service de transport porte-à-porte de Para Transpo peut se révéler intéressant. Les usagers inscrits à Para Transpo peuvent également adhérer au Programme de coupon de taxi pour bénéficier de tarifs réduits sur les services de transport par taxi.

Pour vous inscrire à Para Transpo ou pour obtenir plus de renseignements :

- composez le 613-244-1289 (ATS : 613-244-4833);
- visitez octranspo.com

Centres pour aînés et activités à la carte

La Ville d'Ottawa possède quatre centres pour aînés qui proposent des programmes et des activités à la carte aux adultes de 50 ans et plus.

Pour en savoir plus sur les programmes :

- visitez ottawa.ca;
- composez le 3-1-1;
- appelez au centre le plus près de chez vous (consultez la liste ci-dessous).

1. **Centre des aînés Churchill, 345, chemin Richmond, 613-798-8927**
2. **Centre pour aînés Heron, 1480, chemin Heron, 613-247-4808, poste 2**
3. **Centre des aînés Kanata, 2500, promenade Campeau, 613-599-4480**
4. **Centre des loisirs pour les aînés de Nepean, 1701, avenue Woodroffe, 613-580-2828**

Plusieurs autres centres pour aînés gérés par des organismes communautaires offrent un éventail de programmes en anglais comme en français.

Pour plus amples renseignements :

- composez le 2-1-1;
- visitez ottawa.ca/PersonnesAgees

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les services accessibles de la Bibliothèque, consultez le site :

- appelez InfoService au 613-580-2940;
- rendez-vous à la page BiblioOttawaLibrary.ca.

Bibliothèque publique d'Ottawa – service de livres audio

La Bibliothèque offre un Service de livres sonores aux résidents qui ne peuvent pas lire des articles imprimés en caractères réguliers en raison d'un handicap. Le service permet également d'avoir recours au Programme des partenaires de l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA).

- Pour vous inscrire au Service de livres sonores, rendez-vous à BiblioOttawaLibrary.ca;
- appelez InfoService au 613-580-2940.

Programmes et ateliers offerts par la Bibliothèque publique d'Ottawa

La Bibliothèque publique d'Ottawa propose gratuitement des programmes et ateliers à l'intention des personnes âgées. Pour vous renseigner sur les clubs de lecture, les ateliers d'écriture, les programmes axés sur les pratiques de vie saine ou la planification financière ainsi que des tutoriels pour aider les personnes âgées à se familiariser avec les techniques informatiques de base, le courriel et l'Internet :

- visitez le site Web de la Bibliothèque publique d'Ottawa BiblioOttawaLibrary.ca;
- appelez InfoService au 613-580-2940.



Possibilités de transport dans les zones rurales

Si vous êtes un aîné ou un adulte ayant un handicap physique et habitez dans une zone rurale d'Ottawa, plusieurs possibilités s'offrent à vous pour vous déplacer à l'intérieur ou à l'extérieur de votre secteur. La Ville d'Ottawa, en partenariat avec les Services communautaires ruraux, offre différentes possibilités de transport.

Pour en savoir plus, communiquez avec les services de soutien communautaire de votre secteur :

1. **Centre de ressources communautaires d'Ottawa-Ouest**
Services offerts dans les quartiers de Nepean, de Kanata et de West Carleton. Composez le 613-591-3686;
2. **Rural Ottawa South Support Services**
Services offerts dans les quartiers d'Osgoode et de Rideau-Goulbourn. Composez le 613-692-4697;
3. **Centre des ressources de l'est d'Ottawa**
Services offerts dans les quartiers de Gloucester, d'Orléans et de Cumberland. Composez le 613-741-6025.

Le saviez-vous?

Les signaux accessibles pour piétons

Les signaux accessibles pour piétons (SAP) indiquent aux piétons le moment où ils peuvent traverser une intersection et dans quelle direction. Les SAP utilisent divers moyens pour communiquer l'information aux piétons, notamment des indicateurs de localisation, des indicateurs sonores, des indicateurs vibrotactiles et des flèches tactiles surélevées. À l'heure actuelle, plus de 800 intersections avec feux de signalisation sont dotés de dispositifs sonores, et leur nombre s'accroît chaque année.

Utilisation des signaux accessibles pour piétons (SAP) : pour activer l'indicateur de marche sonore ou vibrotactile, les piétons doivent appuyer sur le bouton du passage piétonnier pendant au moins **trois secondes**. Ces fonctions ne seront pas activées si le piéton appuie moins longtemps sur le bouton. Pour en savoir davantage sur les signaux accessibles pour piétons, écrivez à 311@ottawa.ca ou composez le 3-1-1 (ATS : 613-580-2401).

Aide à l'entretien de la maison

Programme de soutien aux aidants

Santé publique Ottawa offre des consultations par téléphone, des informations et des services pour aider les personnes qui prennent soin des aînés.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Santé publique Ottawa :

- Composez le 613-580-6744 (ATS : 613-580-9656).
- Consulter en ligne le Guide pour les aidants – ottawa.ca/guide-pour-les-aidants.

Collecte de déchets (programme spécial)

Vous ou la personne dont vous prenez soin souhaitez que l'on vous débarrasse des couches ou des produits pour l'incontinence souillés? Inscrivez-vous au programme spécial de collecte de déchets de la Ville. Vous n'aurez qu'à sortir un sac de couches et de produits pour l'incontinence une fois par semaine.

Pour vous inscrire au programme spécial de collecte de déchets :

- rendez-vous sur la page ottawa.ca;
- composez le 3-1-1.



Le saviez-vous?

Le recyclage des matières organiques constitue un volet important de la stratégie de gestion à long terme des déchets de la Ville d'Ottawa. Environ 45 p. 100 (en poids) des déchets produits à Ottawa sont composés de matières organiques compostables qui peuvent être déposées dans le bac vert. Les aînés (65 ans et plus) et les personnes handicapées peuvent demander un bac vert plus petit en composant le 3-1-1.

Programmes de jour pour les adultes

Le Carleton Lodge et le Centre d'accueil Champlain proposent des programmes de jour pour les adultes (65 ans et plus) qui ont une santé fragile, qui souffrent de démence ou qui, pour une raison ou une autre, ne peuvent participer aux activités régulières. Les activités en petits groupes favorisent la santé et les interactions sociales. Les programmes permettent également aux aidants naturels de prendre une pause.

Pour vous inscrire à l'un des programmes de jour pour les adultes :

- communiquez avec le Centre d'accès aux soins communautaires de Champlain (CASC) en composant le 310-2272.

Vous avez besoin d'aide pour payer les frais d'inscription à un programme récréatif ou culturel de la Ville d'Ottawa?

Formulaire de demande d'Ottawa main dans la main

Si vous avez besoin d'aide pour payer les frais d'inscription à une activité ou à un programme récréatif ou culturel de la Ville d'Ottawa, demandez un formulaire de demande d'Ottawa main dans la main au personnel de votre centre récréatif ou de n'importe quel centre du service à la clientèle de la Ville d'Ottawa. Vous aurez à fournir des renseignements sur votre situation financière dans votre demande.

Bibliothèque publique d'Ottawa – Services et collections accessibles

Les collections accessibles de la Bibliothèque comprennent des livres en gros caractères, des livres en braille pour les enfants, des livres audio dans divers formats, des DVD sous-titrés, des DVD en audiovision et des livres électroniques.

Toutes les succursales de la Bibliothèque sont équipées de postes de travail d'assistance qui comprend un bureau à hauteur réglable, un moniteur grand écran, un clavier à gros caractères, une boule de commande, un numériseur et des logiciels dont ZoomText, JAWS, Dragon NaturallySpeaking, Kurzweil 3000 et BrowseAloud.

Activités récréatives et loisirs

Activités sociales et physiques

La Ville d'Ottawa offre de nombreux programmes récréatifs et culturels aux adultes de 50 ans et plus. Pour conserver un corps et un esprit sains, inscrivez-vous aux divers programmes comme les cours de peinture, de couture, d'informatique, joignez-vous à un groupe de bridge, ou encore participez à des activités comme la natation, assistez à des conférences, faites du sport et bien davantage.

- Les résidents de 65 ans et plus ont droit à une remise de 10 % sur les frais d'inscription aux programmes de la Ville d'Ottawa (pour bénéficier du rabais, vous devez inscrire votre date de naissance à votre compte).
- Des abonnements au conditionnement physique sont offerts à prix réduit aux personnes de 65 ans et plus.
- Pour vous inscrire à des programmes ou pour participer à des activités à la carte, composez le 3-1-1 ou visitez la page ottawa.ca.

Consultez le guide des loisirs pour les adultes de 50 ans et plus, où vous trouverez toute l'information sur les programmes et les activités à la carte. Vous pourriez aussi être intéressé par des programmes de la section s'adressant aux adultes du guide général des loisirs.

Les résidents peuvent visiter l'un des musées ou profiter des divers théâtres de la Ville.

- Pour plus de renseignements sur les musées, composez le 3-1-1, ou visitez ottawa.ca.
- Pour obtenir des renseignements sur le Centre des Arts Shenkman, composez le 613-580-ARTS (2787) ou visitez le site ShenkmanArts.ca.
- Pour obtenir des renseignements sur le Théâtre CentrepoinTE, composez le 613-580-2701 ou visitez le site CentrepoinTETheatre.com.

Services de soutien à domicile

Les Services de soutien à domicile peuvent vous aider à effectuer vos travaux légers d'entretien ménager comme le balayage des planchers, le nettoyage de la salle de bain, le changement de draps et le lavage. Le programme est offert aux personnes qui :

- bénéficient du programme Ontario au travail ou du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées;
- ont un faible revenu et des moyens limités;
- vivent avec une quelconque limitation les empêchant d'effectuer elles-mêmes ces travaux.

Pour bénéficier du programme, vous devez présenter une demande et fournir des renseignements sur votre situation financière. Pour présenter une demande ou obtenir plus de renseignements :

- composez le 3-1-1, sélectionnez la langue de votre choix, appuyez sur 4 pour joindre les Services sociaux, puis appuyez sur 3 pour présenter votre demande.

Service de livraison de la Bibliothèque (services à domicile)

Le service de livraison à domicile offre la livraison sans frais de livres de la Bibliothèque publique d'Ottawa (BPO) aux résidents de la ville qui ne peuvent se rendre régulièrement à la bibliothèque en raison de leur âge, d'une maladie ou d'un handicap. La BPO offre ce service de livraison à la maison, dans les résidences de retraités et dans les établissements de soins prolongés.

Pour en savoir plus sur les Services à domicile de la bibliothèque :

- composez le 613-580-2944;
- écrivez à domicile@BiblioOttawaLibrary.ca.

Déneigement (Programme Snow-Go et Programme d'aide Snow-Go)

Deux programmes Snow-Go sont financés par la Ville d'Ottawa pour aider les personnes âgées (60 ans et plus) et les personnes handicapées.

- Le programme de coordination Snow-Go peut vous aider à trouver un entrepreneur qui déneigera, à vos frais, l'entrée et l'allée de votre résidence.
- Grâce au programme d'aide Snow-Go, vous pouvez être admissible à une aide financière pour le déneigement si vous disposez d'un faible revenu et êtes incapable de déneiger vous-même. Vous devez présenter une demande et fournir des renseignements financiers à l'organisme de soutien communautaire pour les aînés offrant les programmes Snow-Go dans votre quartier.

Pour en savoir davantage sur les programmes Snow-Go et connaître l'organisme de soutien aux aînés avec lequel communiquer :

- composez le 3-1-1;
- consultez la page ottawa.ca/programmesnowgo.



Appartements accessoires (espaces pour les soins à domicile ou pour la location)

Vous pouvez peut-être aménager un appartement accessoire (appelé aussi logement supplémentaire) à même votre maison. Un appartement accessoire est un ensemble autonome de pièces, qui comporte une cuisine et une salle de bain. Vous devez vous assurer de remplir certaines conditions avant de commencer les travaux.

Pour en savoir plus sur les appartements accessoires :

- composez le 3-1-1 et demandez à parler à un agent de renseignements sur l'aménagement.

Logement social

Si vous êtes une personne à faible revenu, vous pourriez être admissible à un logement social. Le loyer de ces unités est établi en fonction de votre revenu. Le Centre d'enregistrement pour les logements sociaux d'Ottawa tient une liste d'attente centralisée de tous les demandeurs de logement social de la ville.

Pour faire une demande de logement social :

- communiquez avec le personnel du Centre d'enregistrement pour les logements sociaux d'Ottawa en composant le 613-526-2088;
- rendez-vous au 5e étage du 2197, promenade Riverside.



Logement

Programme Rénovations Ontario

Ce programme offre du soutien financier pour les travaux de réparation et de rénovation aux personnes âgées (de 65 ans et plus) et aux personnes handicapées afin de les aider à préserver leur autonomie. Il s'adresse :

- aux personnes âgées à faible revenu qui sont propriétaires;
- aux personnes handicapées à faible revenu qui sont propriétaires;
- aux propriétaires qui souhaitent rénover leurs logements ou leurs bâtiments afin de les rendre plus accessibles.

Pour présenter une demande en vertu du programme Rénovations Ontario ou pour obtenir plus de renseignements :

- communiquez avec l'équipe du programme Rénovations Ontario en composant le 613-580-2424 (poste 12300);
- composez le 3-1-1.

Report de taxes foncières pour les personnes âgées

Si vous avez 65 ans ou plus, êtes propriétaire et vivez avec un faible revenu, vous pourriez être admissible à l'un des programmes de report de taxes de la Ville d'Ottawa. La Ville offre deux programmes : le Programme de report total des taxes foncières et le Programme de report partiel des taxes foncières. Ces programmes permettent aux résidents admissibles de reporter le paiement d'une partie ou de la totalité de leurs taxes foncières. Les personnes handicapées à faible revenu y sont aussi admissibles.

Les conditions de chaque programme sont différentes. Pour en savoir plus :

- composez le 613-580-2740.
- Visitez ottawa.ca
- composez le 3-1-1.

Services de santé et de soutien

Santé publique Ottawa

Santé publique Ottawa aide les personnes âgées à rester en santé et à demeurer autonomes grâce aux programmes suivants :

- En force, en équilibre! : Inscrivez-vous à un programme d'exercices et d'éducation sur la prévention des chutes qui s'adresse aux personnes de 65 ans et plus ou informez-vous à propos des autres programmes d'exercices qui vous conviennent.
- Prévention des chutes : Évaluez votre risque de chutes en remplissant la liste de vérification Préserver votre autonomie et obtenez des informations pratiques sur la façon de prévenir les chutes.
- Connexion communautaire offre des séances d'information sur la façon d'identifier les aînés à risque et de les orienter vers les organismes pouvant leur fournir des renseignements, du soutien et des services.
- Séances de vaccination contre la grippe : Avez-vous reçu votre vaccin contre la grippe? Des séances de vaccination gratuites sont offertes à de nombreux endroits chaque année à l'automne.
- Abandon du tabagisme : Songez-vous à fumer moins ou à cesser de fumer? Voulez-vous aider un être cher à cesser de fumer? Le programme Moi j'écrase peut vous aider à fixer une date pour cesser de fumer et peut vous mettre en relation avec des ressources dans votre collectivité.

Pour plus d'informations sur ces programmes et d'autres programmes :

- appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744 pour parler à une infirmière;
- visitez ottawa.ca;
- communiquez avec le programme Moi, j'écrase en composant le 1-877-376-1701 ou visitez le site Cesser-de-fumer.ca.

Soutiens essentiels de santé et de services sociaux

Le programme Soutiens essentiels de santé et de services sociaux est offert aux résidents à faible revenu qui ont des moyens limités. Le programme fournit de l'aide financière pour l'achat de biens et services liés à la santé comme des médicaments sur ordonnance, des lunettes, des soins dentaires, des fournitures pour diabétiques, des produits pour l'incontinence, des appuis de salle de bain, des appareils d'assistance respiratoire et des appareils d'aide à la mobilité.

Pour bénéficier du programme, vous devez présenter une demande et fournir des renseignements sur votre situation financière. Pour présenter une demande ou obtenir plus de renseignements :

- composez le 3-1-1, sélectionnez la langue, appuyez sur 4 pour joindre les Services sociaux, puis appuyez sur 3 pour faire votre demande.

Établissement de soins de longue durée

La Ville d'Ottawa possède quatre foyers de soins de longue durée. Ces foyers offrent de nombreux services et programmes à leurs pensionnaires.

Pour visiter l'un des foyers de soins de longue durée de la Ville, prenez rendez-vous par téléphone.

1. **Centre d'accueil Champlain (Vanier)** – 613-746-3543
2. **Foyer de soins de longue durée Garry-J.-Armstrong (île Porter)** – 613-789-5100
3. **Foyer Peter-D.-Clark (Centrepointe)** – 613-274-2671
4. **Carleton Lodge (Nepean)** – 613-580-2953

Pour faire une demande d'hébergement dans un foyer de soins de longue durée :

- communiquez avec le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) en composant le 310-2272 pour information. Le CASC gère les demandes et les admissions de tous les foyers de soins de longue durée de l'Ontario.

Services résidentiels (centres d'accueil)

Le programme des Services résidentiels (ou des centres d'accueil) offre du soutien financier pour les frais de logement aux adultes et aux personnes âgées qui ne peuvent habiter seuls et qui ont besoin d'assistance pour leurs activités quotidiennes.

Le logement est offert dans des résidences privées ou à but non lucratif (aussi appelées centres d'accueil). Pour participer au programme, vous devez présenter une demande et vous soumettre à une évaluation financière et personnelle.

Pour en savoir plus sur le programme :

- communiquez avec l'équipe de soutien communautaire au 613-580-2424, poste 26585 ou
- visitez la page ottawa.ca

