Guía para personas mayores

Servicios y programas ofrecidos por la Ciudad de Ottawa

Generosamente auspiciados por Revera Retirement Living

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 1 11/11/2016 4:42:56 PM

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 2 11/11/2016 4:42:56 PM

Me complace presentarles la segunda edición de la Guía para adultos mayores de la Ciudad de Ottawa.

Esta guía ofrece información accesible sobre diversos programas y servicios en la Ciudad de Ottawa, que responden a las diferentes necesidades de las personas mayores de nuestra comunidad.
En ella encontrará abundante información entre la que se incluye:

- A quién llamar para obtener determinados servicios
- Cómo inscribirse en los programas de salud, sociales y recreativos
- Información para moverse por la ciudad
- Cómo acceder a los servicios a domicilio
- Información sobre seguridad y vivienda
- Y mucho más

La cantidad de personas mayores en nuestra ciudad está aumentando; en efecto, se espera que para 2031 más de uno de cada cinco residentes de Ottawa tenga más de 65 años. La Ciudad de Ottawa ha asumido el compromiso de actuar para que Ottawa sea una ciudad adaptada a las personas de edad.

En octubre de 2015, el Ayuntamiento aprobó el Plan para personas mayores 2015-2018, que respalda una visión a largo plazo para nuestra comunidad. El Plan valora, fortalece y apoya a las personas mayores y su calidad de vida, y contiene 51 acciones destinadas a abordar las prioridades expresadas por los residentes mayores de Ottawa. Para conocer más sobre el plan, les invito a visitar ottawa.ca o a llamar al 3-1-1.

Deseo agradecer las contribuciones de la Mesa redonda de adultos mayores y de los miembros de la comunidad que trabajan junto con el personal de la Ciudad para hacer posibles acciones tales como la producción de esta guía.

Jim Watson
Alcalde de Ottawa

Índice

Introducción 2

Información de contacto 3

Moverse por la ciudad 5

Ayuda en el hogar 9

Servicios de salud y asistencia 11

Vivienda 13

Recreación y tiempo libre 15

Seguridad 18

Voluntariado 20

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 1 11/11/2016 4:43:01 PM

Introducción

Esta guía ofrece un panorama de los servicios y recursos disponibles para los residentes de la Ciudad de Ottawa, con referencia específica, en los casos correspondientes, a los adultos mayores.

El término **adultos mayores** se refiere a una etapa general de la vida que puede abarcar a adultos de 50 años y más (incluidas personas de 65 años o más).
Los números telefónicos y los vínculos eran válidos al momento de la impresión de esta guía, pero están sujetos a cambio. Si usted tiene alguna dificultad con los números telefónicos o vínculos de la web, por favor llame al 3-1-1 o visite el sitio web de la Ciudad de Ottawa en ottawa.ca.

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 2 11/11/2016 4:43:06 PM

Información de contacto

Service Ottawa es la primera instancia que debe consultar para recibir información sobre la Ciudad y los servicios que presta.

Comuníquese con Service Ottawa para obtener información del siguiente tipo:

- Programas recreativos para todas las edades y niveles de habilidad
- Opciones de asistencia financiera, tal como el programa de postergación de impuestos
- Vivienda social y hogares de cuidado a largo plazo
- Voluntariado, transporte público, remoción de nieve, recolección de residuos
- Reportar un problema, presentar una queja y más

Visítenos en línea en ottawa.ca:

- Para conocer más sobre los servicios y programas de la Ciudad de Ottawa, enviar solicitudes y reportar problemas.
- La sección de personas mayores del sitio web ottawa.ca/OlderAdults brinda información sobre servicios específicos para los adultos mayores.

Línea de información general 3-1-1:

Llame al **3-1-1** para obtener información sobre los servicios y programas de la Ciudad de Ottawa o para informar sobre alguna cuestión referida a la ciudad.

TTY: 613-580-2401

Disponible las 24 horas, todos los días.
El personal puede contestar sus consultas en más de 170 idiomas.

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 3 11/11/2016 4:43:12 PM

Centros de atención al cliente

Siete Centros de atención al cliente brindan información sobre los servicios y programas de la Ciudad de Ottawa.

Visite un centro próximo a su domicilio.

Centros urbanos

Abiertos de 8:30 a. m. a 4:30 p. m., de lunes a viernes.
El Ayuntamiento está abierto de 8:30 a. m. a 5:00 p. m., de lunes a viernes.

1. **Centro de servicios gubernamentales del Ayuntamiento (servicios federales, provinciales y municipales)**
   110 Laurier Avenue West, Ottawa
2. **Oeste/Sur – Centro de atención al cliente Ben Franklin Place**
   101 Centrepointe Drive, Nepean
3. **Este – Centro de atención al cliente Orléans**
   255 Centrum Boulevard, Orléans
4. **Oeste – Centro de atención al cliente Kanata**
   580 Terry Fox Drive, nivel principal, Kanata

Centros rurales

Llame al 3-1-1 para confirmar el horario y los días de funcionamiento de los Centros de atención al cliente rurales.

5. **Centro de atención al cliente Metcalfe**
   8243 Victoria Street, Metcalfe
6. **Centro de atención al cliente West Carleton**
   5670 Carp Road, Kinburn
7. **Centro de atención al cliente North Gower**
   2155 Roger Stevens Drive, North Gower

Información enviada a su computadora (Suscripción electrónica)

Suscríbase en ottawa.ca/OlderAdults para recibir las noticias y la información de la Ciudad de Ottawa para las personas mayores directamente en su computadora.

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 4 11/11/2016 4:43:12 PM

2-1-1 - Centro de información comunitaria de Ottawa

Para obtener información comunitaria o servicios que no encuentra en esta guía:

- Llame al **2-1-1** si necesita ayuda para encontrar servicios comunitarios, gubernamentales o de salud
- El **2-1-1** presta servicios en más de 150 idiomas
- Disponible las 24 horas, todos los días. Es gratuito y confidencial.

Moverse por la ciudad

Permiso de estacionamiento accesible

Los Permisos de estacionamiento accesible están disponibles para estacionar en la calle y fuera de la calle.

Las personas discapacitadas pueden solicitar un Permiso de estacionamiento accesible (APP, por sus siglas en inglés) al Ministerio de Transporte de Ontario. Los conductores o pasajeros que presenten este permiso están autorizados a gozar de privilegios de estacionamiento especiales en zonas de estacionamiento público y en la vía pública.

Para solicitar el Permiso de estacionamiento accesible:

- Acuda a la oficina local del Ministerio de Transporte de Ontario o visite su sitio web: ontario.ca

Para obtener información sobre los privilegios para conductores con Permiso de estacionamiento accesible en la Ciudad de Ottawa:

- Visite ottawa.ca
- Llame al 3-1-1

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 5 11/11/2016 4:43:18 PM

Sabía que...

Programa de cajas de gravilla (Grit Box)

Con el fin de permitir a los peatones circular de manera segura por las aceras en invierno, la Ciudad de Ottawa ha colocado cajas de gravilla a disposición de los residentes en diversos lugares de la ciudad. Las cajas contienen el mismo producto que usa el personal de la Ciudad encargado de retirar la nieve.

Estas cajas están instaladas cerca de pendientes inclinadas y en zonas con gran circulación de peatones, adultos mayores y personas que usan dispositivos de ayuda para movilizarse. Se invita a los residentes a esparcir la gravilla sobre los lugares resbaladizos en las aceras y en otras zonas peligrosas.

Para obtener más información sobre el Programa de cajas de gravilla, visite ottawa.ca o llame al 3-1-1.

Transporte público (OC Transpo)

OC Transpo facilita el traslado de los adultos mayores en la ciudad. Todos sus vehículos son totalmente accesibles sin peldaños. Los autobuses pueden descender hasta el bordillo para un fácil acceso. Otras opciones para facilitar el traslado incluyen:

- Anuncios bilingües en cada parada de manera que usted siempre sepa en qué lugar de su recorrido se encuentra.
- Asientos con prioridad cerca de la parte delantera del autobús y en el O-Train para las personas con dificultad para permanecer paradas con el vehículo en movimiento.
- Credenciales gratuitas de Asiento prioritario y Acompañante.
- Se ofrece un programa gratuito de Capacitación sobre viajes para organizaciones, que le ayuda a saber cómo viajar de manera segura e independiente.
- Parada segura (Safe Stop) – después de las 7 p. m., puede pedir al conductor que le deje en un lugar seguro en el recorrido, más próximo a su destino.
- Infórmenos si se siente amenazado o inseguro: complete un formulario de incidentes en octranspo.com, llame a Leyes de tránsito (Transit Law) al 613-741-2478 (TTY 613-842-3699), use un teléfono de emergencias o informe a un operador o agente especial.

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 6 11/11/2016 4:43:20 PM

Descuentos y boletos gratuitos para mayores de 65

Si usted tiene 65 años o más, aproveche estos servicios de OC Transpo:

- Los miércoles viaje gratis en todas las rutas
- Tarifas reducidas por pago en efectivo y con la tarjeta Presto en las rutas regulares
- Un pase mensual con descuento para viajes ilimitados en todas las rutas (con documento de identidad válido o tarjeta Presto)
- Rutas de compras rurales gratuitas 201-205

Para obtener más información sobre estos servicios:

- Llame a la línea gratuita Access OC 613-842-3625 (TTY 613-741-5280)
- Información general: Llame al 613-741-4390 (TTY 613-741-5280), el personal puede ayudarle contestando sus preguntas en más de 170 idiomas
- Visite octranspo.com

Información de horarios: Para conocer el horario real de arribo de su autobús las 24 horas, todos los días de la semana, llame al 613-560-1000 o envíe un mensaje de texto al 560560 con el número de cuatro dígitos de la parada en que se encuentra.

Para Transpo

Si usted no está en condiciones de usar el OC Transpo durante algún tiempo o en ningún momento debido a una discapacidad o un problema de salud, puede evaluar el uso del servicio de transporte puerta a puerta Para Transpo. Los usuarios registrados en el Para Transpo también pueden afiliarse al Programa de cupones de taxi (Taxi Coupon) para beneficiarse con tarifas reducidas en los taxis.

Para inscribirse en Para Transpo u obtener más información:

- Llame al 613-244-1289 (TTY 613-244-4833)
- Visite octranspo.com

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 7 11/11/2016 4:43:20 PM

Opciones de transporte en las zonas rurales

Si usted es una persona mayor o tiene una discapacidad física y vive en la zona rural de Ottawa, existen varias opciones que le permiten desplazarse hacia, desde o dentro de la comunidad. La Ciudad de Ottawa, en asociación con los Servicios comunitarios rurales, ofrece posibilidades de transporte adicionales.

Para obtener más información, comuníquese con la organización de Servicio comunitario de su zona:

1. **Centro de recursos comunitarios de la región oeste de Ottawa**
   que presta servicios a Nepean, Kanata y West Carleton 613-591-3686
2. **Servicios de asistencia en la región sur y rural de Ottawa**
   que presta servicios a Osgoode y Rideau-Goulbourn 613-692-4697
3. **Centro de recursos de la región este de Ottawa**
   que presta servicios a Gloucester, Orléans y Cumberland 613-741-6025

Sabía que...

Señales peatonales accesibles

Las Señales peatonales accesibles (SPA) indican a los peatones cuándo pueden comenzar a cruzar en una intersección y en qué dirección hacerlo en los cruces señalizados. Las SPA usan diversos medios para comunicar la información a los peatones, entre los que se incluyen indicadores de ubicación sonoros, tonos audibles, indicadores vibrotáctiles y flechas táctiles con relieve. En la actualidad, son más de 800 las intersecciones señalizadas que están equipadas con elementos sonoros y el número no cesa de aumentar cada año.

Cómo usar las Señales peatonales accesibles: Para activar la señal sonora o el indicador vibrotáctil de la señal peatonal, los peatones deben presionar el botón de cruce durante al menos **tres segundos**. Estas funciones no se activarán si se presiona el botón durante menos tiempo. Para obtener más información sobre las Señales peatonales accesibles, envíe un mensaje de correo electrónico a 311@ottawa.ca o llame al 3-1-1 (TTY 613-580-2401).

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 8 11/11/2016 4:43:20 PM

Ayuda en el hogar

Programa de apoyo a cuidadores

El Departamento de Salud Pública de Ottawa ofrece asesoramiento, información y servicios telefónicos como apoyo a las personas encargadas del cuidado de adultos mayores.

Para obtener más información, comuníquese con Salud Pública de Ottawa:

- Llame al 613-580-6744 (TTY: 613-580-9656)
- Consulte la guía en línea para cuidadores – ottawa.ca/CaregiverGuide

Recolección de residuos (Consideraciones especiales [Special Considerations])

En caso de que usted o la persona bajo su cuidado necesiten que se recojan semanalmente pañales descartables o productos para la incontinencia, pueden inscribirse en el Programa especial de recolección de residuos que ofrece la ciudad. Los domicilios que participan pueden sacar para recolección una bolsa de pañales y productos para la incontinencia por semana.

Para inscribirse en el Programa especial de recolección de residuos:

- Visite ottawa.ca
- Llame al 3-1-1

Sabía que...

El reciclado de residuos orgánicos es una parte importante de la estrategia de gestión de residuos a largo plazo de la Ciudad de Ottawa. Alrededor del 45 % (por peso) de la basura de Ottawa es material orgánico que puede transformarse en compost que puede ser colocado en el recipiente verde. Los mayores (de más de 65 años) y las personas discapacitadas puede solicitar un recipiente verde más pequeño llamando al 3-1-1.

Servicios de asistencia a domicilio

Los Servicios de asistencia a domicilio pueden ayudarle con tareas domésticas livianas tales como barrer los pisos, limpiar los baños, cambiar la ropa de cama y lavar la ropa. El programa está disponible para personas que:

- Reciben asistencia de Ontario Works o del Programa de apoyo para personas discapacitadas de Ontario o
- Tienen bajos ingresos y activos limitados y
- Tienen algún tipo de limitación que les impide realizar por sí mismos estas tareas

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 9 11/11/2016 4:43:22 PM

Es necesario inscribirse en el programa y brindar información financiera.
Para inscribirse u obtener más información:

- Llame al 3-1-1, elija el idioma que prefiere, luego presione 4 para Servicios sociales, luego presione 3 para inscribirse.

Servicio de entrega de la biblioteca (Servicios a domicilio [Homebound services])

Servicios a domicilio ofrece la entrega gratuita de material de la Biblioteca Pública de Ottawa (OPL) a los residentes de Ottawa que no pueden visitar con regularidad a la biblioteca por su edad, una enfermedad o una discapacidad. La Biblioteca hace entregas en domicilios particulares, hogares de ancianos y centros de cuidado a largo plazo.

Para obtener más información sobre los Servicios a domicilio de la biblioteca:

- Llame al 613-580-2944
- Escriba por correo electrónico a Homebound@BiblioOttawaLibrary.ca

Limpieza de nieve (programa Snow Go y programa de asistencia Snow Go Assist)

La Ciudad de Ottawa financia dos programas Snow Go para ayudar a las personas mayores (de más de 60 años) y a las personas con discapacidades.

- El programa de coordinación Snow Go puede ayudarle a encontrar un contratista que retire la nieve de la entrada y acera de su vivienda, a cargo suyo.
- Mediante el programa de Snow Go Assist, usted podría reunir los requisitos para obtener ayuda financiera para pagar por la limpieza de la nieve si sus ingresos son bajos y no puede limpiarla usted mismo. Debe inscribirse y brindar información financiera a la agencia comunitaria de apoyo a personas mayores que ofrece los programas Snow Go en su vecindario.

Para obtener más información sobre los programas Snow Go y las agencias de personas mayores con las que debe comunicarse según su sector:

- Llame al 3-1-1
- Visite ottawa.ca/snowgo

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 10 11/11/2016 4:43:27 PM

Servicios de salud y asistencia

Departamento de Salud Pública de Ottawa

El Departamento de Salud Pública de Ottawa ayuda a los adultos mayores a mantener su salud y su independencia a través de los siguientes programas:

- ¡Más fuerza, mejor equilibrio!: Inscríbase en un programa de ejercitación y educación sobre la prevención de caídas para mayores de 65 años o consulte sobre otros programas de ejercicios adecuados para usted.
- Evitar caídas: Evalúe su riesgo de caída completando la Lista de comprobación para preservar su autonomía, y obtenga información práctica sobre la manera de evitar caídas.
- Community Connect ofrece sesiones informativas sobre la manera de identificar y conectar a los adultos mayores en riesgo en una red de agencias que pueden brindar información, asistencia y servicios.
- Clínicas de la gripe: ¿Se ha vacunado contra la gripe? Se ofrecen clínicas de vacunación gratuita contra la gripe en diversos lugares cada año en otoño.
- Dejar de fumar: ¿Ha estado pensando en fumar menos o en dejar de fumar? ¿Desea ayudar a un ser querido a dejar de fumar? El programa MyQuit puede ayudarle a fijar una fecha para dejar de fumar y puede conectarle con recursos en su comunidad.

Para obtener información sobre este y otros programas:

- Llame al Departamento de Salud Pública de Ottawa al 613-580-6744 para hablar con un enfermero
- Visite OttawaPublicHealth.ca
- Llame al programa MyQuit al 1-877-376-1701 o visite el sitio web: MyQuit.ca

Asistencia básica de salud y servicios sociales

El programa de Asistencia básica de salud y servicios sociales está disponible para personas con bajos ingresos o activos limitados. El programa brinda asistencia financiera para elementos relacionados con la salud tales como medicamentos recetados, anteojos, atención odontológica, insumos para la diabetes, insumos para la incontinencia, accesorios para el baño, insumos respiratorios y dispositivos para la movilidad.

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 11 11/11/2016 4:43:27 PM

Es necesario inscribirse en el programa y brindar información financiera.
Para inscribirse u obtener más información:

- Llame al 3-1-1, elija el idioma que prefiere, presione 4 para Servicios sociales, luego presione 3 para inscribirse.

Hogares de cuidado a largo plazo

La Ciudad de Ottawa opera cuatro Hogares de cuidado a largo plazo. Estos hogares ofrecen gran cantidad de servicios y programas para los residentes.

Si desea recorrer alguno de los Hogares de cuidado a largo plazo de la Ciudad de Ottawa, llame para una cita.

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

Si desea inscribirse para recibir cuidado a largo plazo:

- Comuníquese con el **Centro de acceso a cuidado comunitario (CACC, Community Care Access Centre en inglés) – 310-2222** para obtener más información. El CACC coordina las inscripciones y admisiones en todos los Hogares de cuidado a largo plazo de Ontario.

Cuidado residencial (Hostales domiciliarios)

El programa de Cuidado residencial (hostal domiciliario) brinda ayuda financiera para el alojamiento de adultos que no pueden vivir solos y necesitan ayuda con las actividades de la vida cotidiana.

El alojamiento es en residencias privadas o sin fines de lucro (también conocidas como hostales domiciliarios). Para ser tenido en cuenta para el programa, debe inscribirse y participar en una evaluación financiera y personal.

Para obtener información sobre el programa:

- Llame al Equipo de apoyo comunitario de la Ciudad de Ottawa al 613-580-2424 interno 26586, o
- Visite ottawa.ca

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 12 11/11/2016 4:43:27 PM

Vivienda

Programa Renovaciones Ontario (Ontario Renovates)

Este programa ofrece apoyo financiero para reparaciones y renovaciones en el hogar para ayudar a personas mayores (más de 65 años) y personas con discapacidades a llevar una vida autónoma. Está abierto a:

- Personas mayores que son propietarias de una vivienda y tienen bajos ingresos.
- Personas con discapacidades que son propietarias de una vivienda y tienen bajos ingresos.
- Propietarios que deseen modificar unidades o edificios existentes para hacerlos más accesibles.

Para inscribirse en el Programa Renovaciones Ontario o para obtener más información:

- Llame al Programa Renovaciones Ontario al 613-580-2424, ext. 12300
- Llame al 3-1-1

Postergación de impuestos a la propiedad para mayores

Si usted tiene 65 años o más, es propietario de su vivienda y tiene bajos ingresos, podría reunir los requisitos para uno de los programas de postergación de impuestos de la Ciudad de Ottawa. La Ciudad de Ottawa ofrece dos programas: postergación total y parcial de impuestos sobre la propiedad. Ambos programas permiten a las personas elegibles postergar el pago de alguno o todos los impuestos sobre la propiedad. Estos programas también están abiertos a personas discapacitadas que tienen bajos ingresos.

Los requerimientos de cada programa son diferentes. Para obtener más información sobre la Postergación de impuestos sobre la propiedad:

- Llame al 613-580-2740
- Visite ottawa.ca
- Llame al 3-1-1

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 13 11/11/2016 4:43:29 PM

Unidad de vivienda secundaria (espacio para vivienda de cuidadores o para alquiler)

Usted puede crear una unidad de vivienda secundaria en su casa. Una unidad de vivienda secundaria es un grupo de habitaciones independientes que incluye cocina y un baño. Es necesario cumplir una serie de condiciones antes de comenzar.

Para obtener más información sobre las unidades de vivienda secundarias:

- Llame al 3-1-1 y pida hablar con un Funcionario de información sobre desarrollo (Development Information Officer)

Vivienda social

Si usted tiene bajos ingresos, puede solicitar una vivienda social. La renta por estas unidades se ajusta a su ingreso. El Registro de viviendas sociales (Social Housing Registry) de Ottawa lleva una lista de espera centralizada para todas las viviendas sociales de Ottawa.

Para inscribirse para una unidad de vivienda social:

- Llame al Registro de viviendas sociales al 613-526-2088
- Visite 2197 Riverside Drive, 5.° piso

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 14 11/11/2016 4:43:33 PM

Recreación y tiempo libre

Actividades: sociales y físicas

La Ciudad de Ottawa ofrece gran cantidad de programas recreativos y culturales para las personas de más de 50 años. Mantenga su mente y su cuerpo activos mediante programas como pintura, gimnasia, costura, computación, bridge, natación, oradores invitados, deportes y más.

- Los residentes mayores de 65 obtienen un descuento del 10 % en las tarifas de inscripción en los programas de la Ciudad de Ottawa. Para recibir el descuento, debe incluir su fecha de nacimiento en su cuenta.
- Las membresías en gimnasios están disponibles a un costo reducido para los mayores de 65.
- Para inscribirse en programas específicos o participar en actividades con horario libre, llame al 3-1-1 o visite ottawa.ca

Consulte la Guía de recreación para adultos de más de 50 años para obtener información completa sobre los programas y actividades con horario libre. También pueden interesarle los programas listados en la sección de Adultos de la Guía de recreación general.

Invitamos a los residentes a disfrutar de los museos y teatros de la ciudad:

- Llame al 3-1-1 para obtener información sobre museos o visite ottawa.ca/museums
- Llame al 613-580-ARTS (2787) para obtener información sobre el Shenkman Arts Centre o visite ShenkmanArts.ca
- Llame al 613-580-2701 para obtener información sobre Centrepointe Theatres o visite CentrepointeTheatre.com

Programas diurnos para adultos

El Carleton Lodge y el Centre d'accueil Champlain ofrecen programas diurnos para personas mayores de 65 años que tienen una salud frágil, sufren demencia o que por un motivo u otro se ven impedidos de participar en actividades regulares. Las actividades en pequeños grupos favorecen la salud y la interacción social de los participantes. Asimismo, los programas ofrecen la posibilidad de hacer una pausa a los cuidadores.

Para inscribirse en uno de estos programas diurnos para adultos:

- Comuníquese con el Champlain Community Care Access Centre (CCAC) al 310-2222

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 15 11/11/2016 4:43:33 PM

¿Necesita ayuda para pagar un programa recreativo o cultural de la Ciudad de Ottawa?

Subsidio para tarifas recreativas Mano a mano

Si necesita ayuda para pagar el costo de inscripción en un programa recreativo o cultural de la Ciudad de Ottawa, puede obtener un formulario de inscripción en su agencia recreativa local o en cualquier Centro de atención al cliente de la Ciudad de Ottawa. Se le solicitará información financiera al momento de la inscripción.

Biblioteca Pública de Ottawa – Servicio y colecciones accesibles

Las colecciones accesibles de la biblioteca incluyen libros impresos con letra grande, libros para niños en Braille, audiolibros en diversos formatos, DVD con subtítulos, DVD con video descrito (described video) y libros electrónicos.

Todas las filiales de la biblioteca cuentan con estaciones de trabajo con computadora con asistencia, que incluye escritorio con altura ajustable, pantalla ancha, teclado con letras grandes, mouse con trackball, escáner y programas que incluyen ZoomText, JAWS, Dragon NaturallySpeaking, Kurzweil 3000 y BrowseAloud.

Para obtener más información sobre los servicios accesibles de la Biblioteca:

- Llame a Infoservice al 613-580-2940
- Visite BiblioOttawaLibrary.ca/accessibility

Biblioteca Pública de Ottawa – Servicio de libros parlantes (Talking book service)

La biblioteca ofrece un Servicio de libros parlantes para las personas que no pueden leer o usar material impreso común debido a una discapacidad. El servicio también le permite usar el Programa de socios de la biblioteca (Library Partners Program) del Canadian National Institute for the Blind (CNIB, Instituto nacional canadiense para ciegos).

- Para inscribirse en el Servicio de libros parlantes, visite BiblioOttawaLibrary.ca/talking-books
- Llame a Infoservice al 613-580-2940

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 16 11/11/2016 4:43:33 PM

Programas y talleres de la Biblioteca Pública de Ottawa

La Biblioteca Pública de Ottawa ofrece programas y talleres gratuitos para adultos mayores. Para obtener información sobre clubes de lectura, talleres de escritura, programas de vida saludable y planificación financiera, junto con tutoriales para ayudar a los adultos mayores a aprender habilidades de computación básicas, uso del correo electrónico e Internet:

- Visite el sitio web de la Biblioteca Pública de Ottawa BiblioOttawaLibrary.ca para obtener una lista de programas y lugares
- Llame a Infoservice al 613-580-2940

Centros para adultos mayores y actividades sin inscripción

La Ciudad de Ottawa opera cuatro Centros para adultos mayores que ofrecen programas y actividades sin inscripción para personas mayores de 50 años.

Averigüe sobre estos programas:

- Visite ottawa.ca
- Llame al 3-1-1
- Llame al centro más próximo (en la siguiente lista)

1. **Churchill Seniors Centre, 345 Richmond Road**
   613-798-8927
2. **Heron Seniors Centre, 1480 Heron Road**
   613-247-4808, ext. 2
3. **Kanata Seniors Centre, 2500 Campeau Drive**
   613-599-4480
4. **Nepean Seniors Recreation Centre, 1701 Woodroffe Avenue**
   613-580-2828

Existen varios otros centros para adultos mayores administrados por organizaciones comunitarias que ofrecen una variedad de programas tanto en inglés como en francés. Para obtener más información:

- Llame al 2-1-1
- Visite ottawa.ca/OlderAdults

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 17 11/11/2016 4:43:33 PM

Seguridad

Ante una emergencia, llame al 9-1-1.

Preparación para emergencias

Usted debe saber qué hacer y cómo estar seguro ante una emergencia. El programa ¿Está preparado? (Are you ready?) de la Ciudad de Ottawa ofrece talleres y entrenamiento para grupos comunitarios y empresas. Descubra qué necesita para estar preparado para una emergencia, como inundaciones, condiciones climáticas severas o apagones.

El programa ¿Está preparado? de la Ciudad de Ottawa está hecho a medida de las necesidades de las comunidades diversas y multiculturales de la ciudad. La ampliación más reciente de este programa, Mayores preparados (Ready Seniors), está dedicada exclusivamente a los adultos mayores. Este programa se concentra en la creación de redes para los adultos mayores en situaciones de emergencia y les brinda información especializada.

Para obtener más información sobre el material promocional o para reservar un taller:

- Visite ottawa.ca/AreYouReady
- Envíe un correo electrónico a areyouready@ottawa.ca
- Llame al 613-580-2424, ext. 28078
- Llame al 3-1-1

Servicio de incendios de Ottawa – Seguridad en caso de incendios

Conozca sobre la seguridad en caso de incendios y la prevención de incendios.
El Servicio de incendios de Ottawa ayuda a los adultos mayores y a las personas que trabajan con adultos mayores a aprender a instalar y probar una alarma de incendio, a usar un extintor de incendios, a cocinar de manera segura y a salir de la casa de manera segura en caso de incendio.

Si desea reservar una presentación sobre seguridad en caso de incendio para su grupo:

- Visite ottawa.ca/fire
- Envíe un mensaje de correo electrónico a FirePrevention@ottawa.ca para consultar por una posible violación al Código de incendio
- Envíe un mensaje de correo electrónico a FireEducation@ottawa.ca para programar una presentación de seguridad en caso de incendios o para aprender más sobre protección contra incendios
- Llame al 613-580-2658

Este no es un número de emergencias. Ante una emergencia, llame al 9-1-1.

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 18 11/11/2016 4:43:33 PM

Servicio de Policía de Ottawa – Abuso de personas mayores

Se considera abuso de personas mayores a todo acto que daña o amenaza con dañar a una persona mayor. Puede incluir abuso físico, sexual, financiero y psicológico, así como negligencia.

El Servicio de Policía de Ottawa mediante su Sección de abuso de personas mayores investiga todas las denuncias de abuso de personas mayores. El personal de la sección de Víctimas puede ayudar a obtener ayuda para las víctimas de abuso, o puede derivar la denuncia a la policía para su investigación.

Si desea obtener más información, o si está preocupado por una persona mayor:

- Comuníquese con la Sección de abuso de personas mayores al 613-236-1222, ext. 2400 o 5433

Este no es un número de emergencias. Ante una emergencia, llame al 9-1-1.

Servicio de Policía de Ottawa – Fraude a personas mayores

El Servicio de Policía de Ottawa a través de su Sección de fraude organizado investiga las actividades delictivas que apuntan a adultos mayores. Además, hacen presentaciones sobre los principios básicos del programa de fraude para evitar que los adultos mayores sean víctimas de engaños y fraudes.

Para obtener más información sobre la prevención del fraude:

- Visite el sitio web de la Policía de Ottawa – OttawaPolice.ca
- Llame a la Sección de Fraude Organizado – 613-236-1222, ext. 5433

Este no es un número de emergencias. Ante una emergencia, llame al 9-1-1.

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 19 11/11/2016 4:43:38 PM

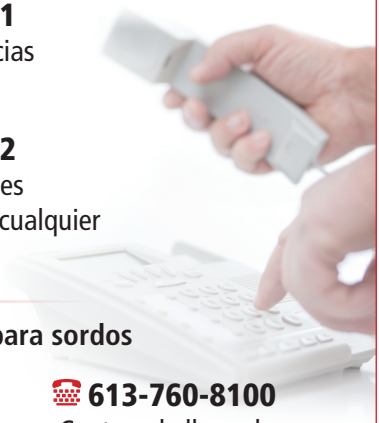
Llame al número correcto

9-1-1
Emergencias con riesgo para la vida o delitos en curso

613-230-6211
Otras emergencias

613-236-1222, ext. 7300
Centros de llamadas: Para denunciar robos, daño a la propiedad, desaparición de personas o robo de vehículos

613-236-1222
Centros policiales comunitarios y cualquier otra consulta



TDD (TTY) - Dispositivo de telecomunicación para sordos

9-1-1
Emergencias

613-232-1123
Centros policiales comunitarios

613-760-8100
Centros de llamadas

Voluntariado

Oportunidades de actividades voluntarias en la Ciudad de Ottawa

La Ciudad de Ottawa ofrece una gran variedad de oportunidades de actividades voluntarias para los residentes. Puede participar en programas en los museos, teatros, bibliotecas, archivos, hogares de cuidado a largo plazo, programas de necesidades especiales, programas recreativos y mucho más en Ottawa.

Si desea obtener más información sobre las actividades voluntarias en la Ciudad de Ottawa:

- Llame a Servicios voluntarios de la Ciudad de Ottawa al 613-580-2624 o envíe un correo electrónico a volunteer@ottawa.ca
- Visite ottawa.ca/volunteer
- Llame al 3-1-1

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 20 11/11/2016 4:43:41 PM

Sabía que...

El Plan de adultos mayores de la Ciudad de Ottawa respalda una visión a largo plazo para nuestra comunidad que valora, fortalece y apoya a las personas mayores y su calidad de vida. El Plan incluye acciones para abordar las prioridades de los residentes mayores y transformar a Ottawa en una ciudad adaptada a las personas de edad.

El Plan está organizado en ocho secciones referidas a las personas mayores:

- Espacios al aire libre y edificios de la ciudad
- Transporte y movilidad
- Vivienda
- Comunicación e información
- Participación en actividades sociales, recreativas y culturales
- Participación cívica y voluntariado
- Asistencia comunitaria y servicios de salud
- Respeto e inclusión social

Para obtener más información sobre el Plan para adultos mayores, envíe un mensaje de correo electrónico a OlderAdults@ottawa.ca, llame al 3-1-1 o visite ottawa.ca.

Impreso en agosto de 2016

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 21 11/11/2016 4:43:43 PM

Notas

2016-018 Older Adult Booklet - ENG-SPA.indd 22 11/11/2016 4:43:43 PM

La Guía para adultos mayores de la Ciudad de Ottawa brinda un panorama de los diversos programas y servicios organizados por la Ciudad disponibles para mejorar la vida de los residentes mayores.

Como Presidenta del Comité de servicios comunitarios y de protección de la Ciudad, estoy muy satisfecha con el alcance de la información incluida en esta guía. Confío en que encontrará información sobre los numerosos programas y servicios ofrecidos para ayudarle a llevar una vida sana y activa. Su bienestar es nuestra prioridad.

A medida que la población mayor sigue creciendo, la Ciudad de Ottawa mantiene su compromiso de mejorar la calidad de vida de sus residentes mayores. A través del Plan de adultos mayores 2015-2018, la ciudad está tomando medidas concretas para establecer políticas, servicios, instalaciones y programas más accesibles y que den respuesta a las necesidades e intereses de los ciudadanos de edad. Esta guía es un ejemplo del trabajo llevado a cabo por las autoridades para hacer de Ottawa una ciudad adaptada a las personas mayores, y espero que le resulte de ayuda para encontrar los programas y servicios que usted necesita.

Si necesita más información, visite ottawa.ca o llame al 3-1-1 y hable con alguno de los miembros de nuestro personal.

Diane Deans

Concejala de Ottawa
por Gloucester-Southgate

¿Está usted preparado?

En una emergencia, la mejor protección es saber qué hacer.

Oficina de gestión de emergencias

3-1-1 / TTY 613-580-2401

ottawa.ca

2016-018_02