



900 chemin Merivale Road
Ottawa, Ontario, K1Z 5Z8
722-4000

Avril – Juin 2006

CLINIQUE MÉDICALE SANS RENDEZ-VOUS : ■ 900, chemin Merivale, 13h20 – 15h30, du lundi au vendredi ■

TEST DE DÉPISTAGE ANONYME POUR LE VIH : Gratuit, offert au Centre du lundi au vendredi, de 13h20 à 15h30. Pour plus d'information sur les autres cliniques de dépistage anonyme du VIH à Ottawa, appelez au 563-SIDA.

EMPLOI : Affichage de postes, accès à des ordinateurs, à un télécopieur, à des ressources, à un groupe de réseautage, aux journaux et au téléphone. Ateliers pour les personnes sur l'aide sociale, les chômeurs et les nouveaux arrivants. Appelez Nohad.

PROGRAMME DE LA « BOÎTE VERTE » :

Achetez une boîte remplie de fruits et de légumes frais et bons pour la santé pour bien moins cher que ce que vous payez à l'épicerie! Appelez Carole.

SOUTIEN AUX FEMMES VICTIMES DE

VIOLENCE : Counseling individuel et en groupe. Groupe de soutien débutant en février pour les femmes victimes de violence conjugale. Pour plus d'info, appelez Annick.

Counseling en situation de crise

Échange d'aiguilles

Boîte-dépôt pour aiguilles – accessible en tout temps, située au 900, chemin Merivale, près de la porte d'entrée avant.

Accueil sans rendez-vous :

Lundi, mardi, mercredi et jeudi

13h00 à 16h00

ou

Vendredi

9h00 à 12h00 (midi)

et

13h00 à 16h00

Sur rendez-vous :

Lundi, mardi et mercredi, en avant-midi.

VOUS SENTEZ-VOUS STRESSÉ-E? Venez à nos *séances de relaxation* les lundis, de 13h00 à 14h30 **ET/OU** inscrivez-vous à notre **PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS** de 8 semaines.

Apprenez des techniques pour surmonter votre détresse physique ou émotionnelle. Appelez Rena.

TRAVAILLEUSE EN SANTÉ MENTALE :

Counseling à court terme pour adultes. Appelez Laura.

SERVICES D'AIDE AU LOGEMENT : Aide et soutien pour les personnes qui courent le risque de se retrouver sans abri à la suite d'une éviction, de conditions de logement insalubres ou d'une hausse illégale du loyer. Appelez Lynn Robar ou Kim Thu ThamLe.

CONSEILS EN NUTRITION : Disponibles sur recommandation de l'Équipe des soins de santé primaires de Carlington.

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES

JEUNES : Conseils aux jeunes, groupes pour filles, haltes-accueil, club d'aide aux devoirs, counseling. Appelez Erin.

COURS D'INSTRUCTION CIVIQUE : Pour plus d'info, appelez Natasha.

PROGRAMME D'ALPHABÉTISATION : Au Centre communautaire Bellevue. Appelez Anne Joyce pour plus de détails.

LIGNE DES FEMMES SOMALIENNES: Du mercredi au vendredi, parlez à une conseillère; le reste du temps, écoutez des infos sur la santé et des nouvelles communautaires. Appelez Marian Abdirahman au 722-7033. En tout temps, appuyez sur le 2 pour écouter les infos santé.

JE VEUX ARRÊTER DE FUMER : Pour hommes et femmes désirant cesser de fumer. Appelez Karen.

Ces programmes sont gratuits. Une aide est disponible pour couvrir les frais de gardiennage et de transport.

**Nous desservons les quartiers délimités par :
Island Park/Fisher – Rivière des Outaouais –
Sherbourne/Woodroffe – Baseline et
Carleton Heights**

Programmes parent-enfant :

Prémamanuelle « Bon départ » Annavale :

prémamanuelle d'une demi-journée. Info : André
Halte-accueil pour mère qui allaitent : Mercredis,
9h30 à 11h00. Appelez Mary

L'Armoire de bébé : Fournitures d'urgence, telles que couches et aliments pour bébés, etc. Appelez le Programme parent-enfant

Bundle of Joy : Groupe pour femmes enceintes et mères d'enfants de 0 – 6 mois, offert par la Maison familiale Debra Dynes. Info : Rana

Buns in The Oven : Groupe pour femmes enceintes et mères d'enfants de 0 – 6 mois. Appelez Caroline

Haltes-accueil : Info Kathy

Cours de massage des bébés: 12 avril au 12 mai, de 14h à 15h30. Appelez Kathy pour vous inscrire.

Premiers mots – Clinique de dépistage des troubles de la parole et du langage : Vendredi 26 mai, de 9h45 à 11h30 au Boys & Girls Club. Appelez Kathy.