

SENIORS & ADULTS WITH DISABILITIES

Catchment Map

 International Federation of Community Health Centres

South-East Ottawa
Community Health Centre



Centre de santé communautaire
du sud-est d'Ottawa



Our catchment area is bounded by the Rideau River and Industrial Avenue/Innes Road to the north, Highway 417 to the east, the Rideau River to the west, and Hunt Club Road to the south.

SOUTH-EAST OTTAWA COMMUNITY HEALTH CENTRE

CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DU SUD-EST D'OTTAWA



A community that works together to ensure a safe, just and healthy life for all.

*** Honesty * Respect * Responsibility
* Inclusiveness * Learning**

We are pleased to serve you in English, French, and other languages as identified

CONTACT INFO

Bank Street (Main site)

1355 rue Bank Street, Suite 600,
Tel (613) 737-5115
Fax (613) 739-8199

Heatherington site

1485 Heatherington Rd, Unit 22
Tel (613) 523-2223
Fax (613) 523-2360

Hunt Club Riverside site

3320 Paul Anka Drive
Temporarily Closed due to Covid-19

(613)737-5115

office@seochc.on.ca

Community Support Services Ext. 2430

Social and practical supports to persons 60 +, and people 60 or younger who have a disability. Services include: housekeeping, home maintenance, respite, caregiver support, LunchAbility, medical transportation, grocery support, Senior Centre Without Walls & Handy Helpers.

Primary Care Outreach to Seniors (PCO)

This program is targeted for seniors (aged 65 and above) living at home who would benefit from assistance in health care management and access to community services. Call: 1 (844) 726-5115

Multicultural Services

Healthy Living Initiative Ext 2331

عربي Arabic-speaking facilitators can speak to your group, church, mosque, on living well while preventing diabetes and liver disease.

Multicultural Health Promotion Ext 2331

Health promotion presentations on physical, mental, and emotional well-being. عربي

Community Connections

Assistance with issues related to immigration and settlement. Contact Mohamoud (Somali/Soomaali) Ext. 2417 or Radiah (Arabic / عربي) Ext. 2217

Matching Program for New Canadians

Pair with a volunteer to help you navigate the system, connect to resources, and much more. Call: (613) 914-1674

HEALTH SERVICES

Primary Care Services

Monday 8:30-4:30 Family Physicians and
Tuesday 8:30-8:00 Nurse Practitioners -
Wednesday 8:30-8:00 No walk-ins - To inquire
Thursday 8:30-4:30 about our waiting list
Friday 8:30-4:30 (613)737-4809

Foot Care for Existing Clients- Ext. 2310
Waitlist is currently full- check back for updates.

Chronic Disease Prevention and Management

Living a Healthy Life with Chronic Pain/Chronic Condition - Registration Required

Registration required. 1-877-240-3941
www.livinghealthchamplain.ca

Questions? rdavidson@bruyere.org

Smoking Cessation Regional Integrated Care
(613) 737-4809 For Ask your Primary Care
primary care clients Provider about a referral,
or self-refer at Ext. 2559

Nutrition Ext. 2339

Nutrition workshops & presentations

COMMUNITY SERVICES

Volunteer Opportunities Ext. 2294

Interested in volunteering? Contact us to learn about various opportunities.

Youth Services Ext. 3240

Youth Services: Health Promotion activities, mentoring, school and employment supports for children and youth, 6-18 years old.

PRACTICAL SUPPORT

Social Services Ext. 2386

Services available in English, Français and عربي
System navigation (ODSP, food, counselling), community resources, baby cupboard, income supports and advocacy.

Anonymous HIV testing (ask for social services test)

SITE: free harm reduction supplies: needles, syringes, sterile water, etc.

LEAP: Low-income Energy Assistance Program

OESP: Ontario Electricity Support Program

Social Services walk-in Ext 2386

Monday to Friday 1:00 - 4:00

Social Services by phone appointment Ext.

2386

Monday: 8:30 - 4:30

Tuesday & Wednesday: 8:30 - 8:00

Thursday and Friday: 8:30-6:00

Saturday: 11:00 - 3:00

Millennium Learning Centre

Access to computer, guest wifi, printer, and scanner, available for public use by appointment.
To book, Call: (613) 737-7115

Counselling

English, , عربي, español, français

Multi-session counselling for individuals, couples, and families.

Tuesdays: Single-session Walk in Counselling.

Appointments between 12:00 - 5:00:pm

To inquire about counselling supports, call Ext. 2386

Addiction counselling through Service Access to Recovery (SAR), Call: (613) 241-5202

EARLY YEARS SERVICES

Breastfeeding Support Ext 2327

Lactation and dietitian supports.
breastfeedinghelp@seochc.on.ca Registration required.

Pre-natal Breastfeeding Information Sessions

To register, Call: (613) 722-4000 Ext. 440

Baby and Me Group Prenatal Program

Online group for pregnant moms, learn about healthy eating, healthy pregnancy, meet other moms breast-feeding and baby care with our Registered Nurse, Lactation Consultant, and our Dietitian. To register, Call: (613) 282-0562.

Milk & Eggs

Clients who are pregnant, or are breastfeeding a baby under 6 months, and live in our catchment area can access milk and eggs.
To register, Call: (613) 915-4779.

EARLYON CHILD AND FAMILY CENTRE



Outdoor Playgroups Ext 3112

Facilitated by a Registered Early Childhood Educator and playgroup assistant.
Registration required

Arabic عربي Family Support Group

Resources and parenting tips to help you along your parenting journey. For more information, call: (613) 915-4779

Parent Connection Group (Parent and Babies 0-12mths)

Connect with other parents and have a chance to ask our Registered Nurse questions. For more information call: (613) 282-0562

ÂÎNÉS ET ADULTES ATTEINTS D'INFIRMITÉS

Services de soutien communautaire, poste 2430

Soutien social et pratique aux personnes de 60 ans et plus, et aux personnes de 60 ans et moins atteints d'infirmités. Les services comprennent : l'entretien ménager, l'entretien de la maison, le répit, le soutien aux aidants, le Dîner en forme, le transport médical, le soutien aux épiceries, le Centre pour personnes âgées sans murs et Bricoleurs d'un jour.

Soins primaires communautaires pour aînés (SPC)

Ce programme s'adresse aux personnes âgées (65 ans et plus) vivant à domicile et qui bénéficieraient d'une aide à la gestion des soins de santé et d'un accès aux services communautaires. Appelez : 1-844-726-5115.

Services multiculturels

Initiative pour une vie saine, poste 2331

Des animateurs arabophones peuvent s'adresser à votre groupe, votre église, votre mosquée, pour parler de la manière de bien vivre tout en prévenant le diabète et les maladies du foie.

Promotion de la santé multiculturelle, poste 2331

Présentations de la promotion de la santé sur le bien-être physique, mental et émotionnel.

Connexions communautaires

Assistance pour les questions liées à l'immigration et à l'établissement. Contactez Mohamoud (Somali/Soomaali) au poste 2417 ou Radiah (arabe) au poste 2217.

Programme de jumelage pour les nouveaux Canadiens

Faites-vous jumeler avec un bénévole qui vous aidera à vous orienter dans le système, à trouver des ressources, et bien plus encore.
Appelez : 613-914-1674

Carte de rayonnement



Notre zone de rayonnement est délimitée par la rivière Rideau et l'avenue Industrial/chemin Innes au nord, l'autoroute 417 à l'est, la rivière Rideau à l'ouest et le chemin Hunt Club au sud.

INFO CONTACT

Rue Bank (site principal)

1355 rue Bank, bureau 600
Tél. 613-737-5115
Télec. 613-739-8199

Site Heatherington

1485 ch. Heatherington, unité 22
Tél. 613-523-2223
Télec. 613-523-2360

Site Hunt Club-Riverside

3320 prom. Paul Anka

*Fermé temporairement pour
cause de COVID-19.*

office@seochc.on.ca

613-737-5115



South-East Ottawa
Community Health Centre



Centre de santé communautaire
du sud-est d'Ottawa

SOUTH-EAST OTTAWA COMMUNITY HEALTH CENTRE

CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DU SUD-EST D'OTTAWA



Une communauté qui travaille ensemble pour
assurer une vie sûre, juste et saine pour tous.

Honnêteté * Respect *
Responsabilité * Inclusivité *
Apprentissage

Nous sommes heureux de vous servir en anglais, en français et dans d'autres langues selon les besoins.

SERVICES DE SANTÉ

Services de soins de premier recours

Lundi 8 h 30 à 16 h 30
Mardi 8 h 30 à 20 h
Mercredi 8 h 30 à 20 h
Jeudi 8 h 30 à 16 h
Vendredi 8 h 30 à 16 h 30

Médecins de familles et infirmières praticiennes

Accès avec rendez-vous
Info sur la liste d'attente
613-737-4809

Soins des pieds pour les clients actuels — poste 2310

La liste d'attente est actuellement complète — revenez pour les mises à jour.

Prévention et gestion des maladies chroniques

Vivre une vie saine avec une douleur chronique/un état chronique — Inscription obligatoire

Inscription obligatoire 1-877-240-3941
www.livinghealthchamplain.ca

Questions? rdavidson@bruyere.org

Désaccoutumance au tabac
613-737-4809

Pour les clients des soins de premiers secours

Soins intégrés régionaux
Demandez à votre fournisseur de soins premiers une référence ou composez le poste 2559

SERVICES COMMUNAUTAIRES

Occasions de bénévolat poste 2294

Le bénévolat vous intéresse? Contactez-nous pour connaître les différentes possibilités.

Services à la jeunesse poste 3240

Services pour les jeunes : Activités de promotion de la santé, mentorat, soutien scolaire et professionnel pour les jeunes âgés de 6 à 18 ans.

Nutrition poste 2339

Ateliers et présentations sur la nutrition



South-East Ottawa
Community
Health Centre

Centre de santé
communautaire
du sud-est d'Ottawa

SOUTIEN PRATIQUE

Services sociaux poste 2386

Services offerts en anglais, en français et en arabe
Navigation dans le système (POSPH, alimentation, counselling), ressources communautaires, garde-manger pour bébés, soutien au revenu et sensibilisation.

Dépistage anonyme du VIH (demander le test des services sociaux)

SITE : fournitures gratuites pour la réduction des risques : aiguilles, seringues, eau stérile, etc.

AIE : Programme d'Aide aux impayés d'énergie
PAEO : Programme d'aide à l'électricité en Ontario

Services sociaux sans rendez-vous poste 2386

Lundi au vendredi 13 h à 16 h

Services sociaux rendez-vous téléphonique
poste 2386

Lundi : 8 h 30 à 16 h 30

Mardi et mercredi : 8 h 30 à 20 h

Jeudi et vendredi : 8 h 30 à 18 h

Samedi : 11 h à 15 h

Centre d'apprentissage du millénaire

Accès à un ordinateur, au Wi-Fi pour les visiteurs, à une imprimante et à un numériseur, accessible pour

le public sur rendez-vous. Pour réserver, appelez le
613-737-7115

COUNSELLING

Anglais, arabe, espagnol, français

Counselling en plusieurs séances pour les individus, les couples et les familles.

Mardi : Séance unique de counselling sans rendez-vous. Rendez-vous entre midi et 17 h

Pour vous renseigner sur les services de counselling, appelez le poste 2386. Counselling en matière de toxicomanie par l'entremise du Service d'accès au rétablissement (SAR), appelez le 613-241-5202.

SERVICES POUR LA PETITE ENFANCE

Soutien pour l'allaitement poste 2327
Soutien en matière de lactation et de diététique.
breastfeedinghelp@seochc.on.ca
Inscription obligatoire.

Séances d'information prénatales sur l'allaitement
Pour s'inscrire, appelez le 613-722-4000 poste 440.

Programme prénatal Groupe Bébé et moi

Groupe en ligne pour les mamans enceintes, apprenez à manger sainement, à vivre une grossesse saine, à rencontrer d'autres mamans qui allaitent et à prendre soin de leur bébé avec notre infirmière diplômée, notre consultante en lactation et notre diététicienne. Pour vous inscrire, appelez le 613-282-0562.

Lait et œufs

Les clientes qui sont enceintes, ou qui allaitent un bébé de moins de six mois, et qui vivent dans notre zone de rayonnement peuvent avoir accès au lait et aux œufs. Appelez le 613-915-4779 pour s'inscrire.

CENTRE POUR L'ENFANT ET LA FAMILLE ON Y VA



Groupes de jeux extérieurs poste 3112
Animé par une éducatrice de la petite enfance agréée et une assistante de groupe de jeu. Inscription obligatoire.

Groupe de soutien aux familles arabes

Ressources et conseils parentaux pour vous aider dans votre parcours parental. Pour plus d'informations, appelez le 613-915-4779.

Groupe de connexion des parents (parents et bébés de 0 à 12 mois)

Communiquez avec d'autres parents et ayez la possibilité de poser des questions à notre infirmière autorisée. Pour plus d'information, appelez le 613-282-0562.