



SENIORS CON SALUD



Iglesia Bautista Hispana

GIROL BOOKS, Inc



Comunidad Catolica Sagrada Familia

Comunidad Colombiana Canadiense de Ottawa y Gatineau

LAZO

EcoLatino



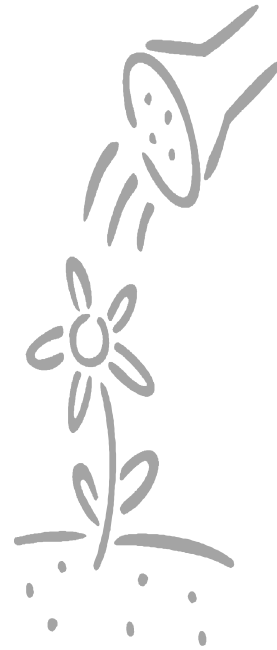
GUIA INFORMATIVA SENIORS CON SALUD

Talleres sobre Nutrición, Estrés y Actividades físicas.

Noviembre 25, 26 y Diciembre 3 de 2004

En esta guía encontrara información sobre servicios que prestan instituciones y organizaciones en la ciudad de Ottawa dirigidos a las personas de la tercera edad.

Así mismo, encontrará el material utilizado durante los talleres



Centros Comunitarios de Salud



South East Community Centre

El centro comunitario presta servicios en las áreas de Salud, Comunitarios y Sociales

Ofrecen servicios de doctores, enfermeras, cuidado de los pies, realizan promoción en salud y asesoría en nutrición entre otros.

Dirección: 1355 rue Bank Street, Suite 600 - Ottawa.

Teléfono: (613) 737-5115

Persona a contactar: Ana Guerra



Carlington Community and Health Services

El centro incluye servicio de médicos, nutricionista, enfermeras, promoción para el cuidado de la salud, desarrollo comunitario, intervención de crisis y empleo

Dirección: 900 Merivale Road -Ottawa.

Teléfono: (613) 722-2161



Centretown Community
Health Centre
Centre de santé
communautaire du Centre-ville

Centretown Community Health Centre

Primary Care Program: Presta servicio a las personas mayores de 60 años quienes requieren visita personalizada a su domicilio.

Social Services Program: Se le presta el servicio de consejería individual o programas grupales en aspectos relacionados con el abuso, relaciones y asuntos familiares.

Community Health Program: Ofrece programas en promoción de salud, como grupo de diabetes, meditación y comités de personas de la tercera edad trabajando para la comunidad, entre otros

Dirección: 420 Cooper Street -Ottawa.

Teléfono: (613) 233-4443



Sandy Hill Community Health Centre

Actualmente ofrece el programa Community Health Promotion Programs for Seniors. Teléfono 789-2377. Este programa está dirigido a personas mayores de 50 años y se enfoca en temas de desarrollo personal y salud preventiva.

Dirección: 221 Nelson St -Ottawa.

Teléfono: (613) 789-1500



Somerset West Community Health Centre

Prestan servicios de enfermera, doctores, acupuntura, examen de sida, atención de los pies; También prestan servicios de alimentación, vestuario y alojamiento. - Cuenta con el siguiente programa «**Community Health Outreach**» presta servicios en educación de diabetes, consejería en salud y nutrición.

Atención en **Español**

Dirección: **55 Eccles Street** - Ottawa.

Teléfono: (613) **238-8210**

INFORMACION UTIL

HOSPITALES

**Elisabeth Bruyère Health
Centre 562-0050**

43 Bruyère Street,
Ottawa, K1N 5C8

**Montfort Hospital [B]
746-4621**

713 Montreal Road,
Ottawa, K1K 0T2

Ottawa Hospital, Civic Campus [B] 761-4000
1053 Carling Avenue, Ottawa, K1Y 4E9

**Ottawa Hospital, General Campus [B] 737-
7777**

501 Smyth Road, Ottawa, K1H 8L6

**Ottawa Hospital, Riverside Campus [E]
Ambulatory care only 738-7100**

1967 Riverside Dr., Ottawa, K1H 7W9

Queensway -Carleton Hospital [E] 721-2000
3045 Baseline Rd., Nepean, K2H 8P4



SALUD

AMBULANCIA

Ambulancias de Emergencia Marcar: 9-1-1

Este servicio es para el área de Ottawa, Gloucester, Nepean, Vanier, Rockcliffe, Kanata, Cumberland, Osgoode, Rideau, Goulbourn, West Carleton.

**Servicio de Ambulancia para residentes de
Ontario 739-1918**

(A las afueras de Ottawa-Carleton).



INFORMACION, EDUCACION Y PROMOCION

City of Ottawa [B] 722-2242

495 Richmond Road, Ottawa, K2A 4A4

Una de las metas de la Ciudad de Ottawa es ayudar a los Seniors que viven en la comunidad para que cuiden de su salud. El programa de la ciudad ofrece:

Community Action for Isolated Seniors:

Enfermeras facilitan información y ayudan a las personas solitarias de la tercera edad.

Programa de Prevención de Caídas:

Enfermeras trabajan con las personas de la tercera edad, grupos y la comunidad incrementando los conocimientos de los factores de riesgo por caídas.

**Línea de Información de Salud Pública
724-4179 www.city.ottawa.on.ca**

Lunes a Viernes – 9:00
a.m. a 4:00 p.m.
(excepto días festivos)

A través de esta línea
puede obtener
información acerca de
cualquier tema de
salud.



Usted puede llamar y obtener información de los siguientes servicios:

Salud General para adultos y niños.

Nutrición y vida saludable

Dejar de fumar

Prevención de lesiones



SEGURO DE SALUD (OHIP)

Ministry of Health and Long Term Care
Informacion general: 783-4400
Ontario Health Insurance Plan (OHIP) [B]
French: 783-4407
75 Albert Street, First Floor, Ottawa, K1P 5Y9



MEDICINAS

**Ontario Ministry of Health, Drug Programs
Branch 1-888-405-0405
3rd. Floor, 5700 Yonge St., Toronto, ON
M2M 4K5 416-327-8109
Fax: 416-327-8123**

El programa paga por ciertos medicamentos para las personas mayores de 65 años. Las personas de la tercera edad de bajos ingresos pagan máximo \$2.00 por cada prescripción médica.

El programa Trillium Drug está habilitado para los residentes elegibles del Seguro de Salud de Ontario; esta ayuda a los seniors con medicina de altos costos con relación a sus ingresos.

Para aplicar a este programa usted podrá encontrar el formulario en su droguería local y a través del Ministerio de Salud. Si necesita mas información puede llamar al **1-800-575-5386**

Información de Medicamentos [B] 562-6308

Ha sido creada para proveer información sobre medicamentos; este servicio es confidencial para cualquier residente de la región de Ottawa – Carleton. Es gratuito. Para mas información contacte a **Bruyère Pharmacy, 43 Bruyère Street, Ottawa, K1N 5C8**

CUIDADO DE LOS OJOS

El examen de los ojos podría ser realizado por un especialista en ojos, este es llamado Oftalmólogo; de igual forma, el examen puede ser realizado por un optómetra

Este servicio esta cubierto por OHIP. Muchas ópticas ofrecen especial consideración para loas personas de la tercera edad en Lentes y marcos.



Instituto Nacional de Ciegos Canadiense, CNIB [B] 563-4021

1101 Prince of Wales Drive, Suite 135, Ottawa
K2C 3W7 TTY: 567-2937
Fax: 563-1898

Si usted experimenta dificultades con sus tareas y sus actividades durante el día, por la reducción de la visión, usted debería contactar este Instituto.

Ellos pueden ofrecer información, rehabilitación y consejería.

Usted puede visitar el Instituto – Centro de Ayudas Técnicas entre las 10:00am y 4:30pm de lunes a viernes

OIDO

Si usted detecta pérdida de audición, contacte a su médico de familia, quien lo podría remitir a un especialista del Oído.



El examen debe ser tomado en el departamento de audiología del hospital.

CUIDADO DENTAL

SI USTED TIENE UNA EMERGENCIA DENTAL, LLAME (9 am - 9 pm.) 523-4185

Es un servicio de la Sociedad Dental de Ottawa; provee asistencia a las personas que no tienen su propio dentista.



Los pacientes requieren pagar por sus tratamientos o hacer arreglos con el dentista.

SI USTED NECESITA UN DENTISTA, LLAME:

**Ottawa Dental Society [B] 523-3876
1815 Alta Vista Drive, Ottawa, K1G 3Y6**

Ellos proveen información de dentistas que están aceptando nuevos pacientes, en el horario de 9am a 12pm de lunes a viernes. También ofrecen asesoría confidencial para resolver problemas con dentistas en Ottawa – Carleton.

Sabia que...

En varios de los supermercados, usted puede obtener a un bajo costo servicio a domicilio de sus compras.

CLINICAS DENTALES EN EL COLLEGE

Algonquin College Dental Clinic [B] 727-4723
«J» Block, Room 109, 1385 Woodroffe Ave.
Ext: 7630

Estudiantes proveen, bajo supervisión de un dentista, servicio de limpieza, rayos X. Este servicio se da solo con una cita previa. Desde Mayo a Agosto no se presta servicio. El costo para adultos y seniors varía entre \$25 y \$60 dependiendo del servicio prestado.

CUIDADO DE LOS PIES

Llame a los siguientes teléfonos para obtener mayor información:

- Abbotsford Senior Centre (Miembros solamente) **230-5730**
- Centre de jour Guigues **241-4070**
- Centretown Community Health Centre, Servicio de pedólogo **233-4697**
- Churchill Club **798-8927**
- Cumberland Home Support [B] **834-9195**
- Eastern Ottawa Resource Centre **741-6025**
- Good Companions **236-0428**
- Harmer House **726-8882**
- Kanata Seniors Centre **599-4480**
- Nepean Seniors' Home Support **829-1133**
- Olde Forge Community Resource Centre **829-9777**
- Ottawa West Community Support **728-6016**
- Paramed Foot Care **728-7080**
- The Perley & Rideau Veterans Health Centre, Chiropody Clinic ext. **2310, 526-7171**



CUIDADO DEL HOGAR

Community Care Access Centre of Ottawa [B]
745-5525

In-Home Services and Placement Services
4200 Labelle St. Suite 100, Gloucester, ON

In-Come services: Prestan servicios a domicilio para las personas de la tercera edad quienes necesitan de cuidados especiales, ofrecen servicios de enfermería, terapia ocupacional y fisioterapia.



SERVICIOS DE ENFERMERAS

Esta organización provee servicios de enfermeras a un bajo costo las 24 horas de día, 7 días a la semana

Community Nursing Registry of Ottawa [B]
236-3639 553 Cambridge St. South, Suite 202, Ottawa, K1S 4J4 Fax: 236-7302

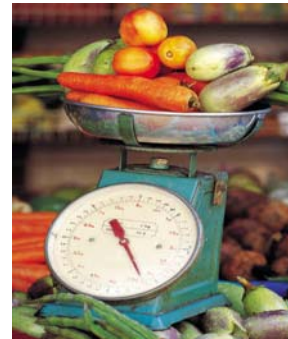
Saint Elizabeth Health Care 738-9661
1644 Bank Street, Suite 103, Ottawa, K1V 7Y6
Fax: 738-4487

Victorian Order of Nurses, VON, Ottawa - Carleton [B] 749-7557 St. Laurent Shopping Centre, Box 205 Fax: 749-4002
1200 St. Laurent, Ottawa, K1K 3B8

Sabia que...

Algunas aerolíneas ofrecen descuentos en tickets aéreos para las personas de la tercera edad.

SERVICIOS DE COMIDA



Cumberland Home Support [B] 834-9195
1515 Tenth Line Road, Orleans, ON, K1E 3E8

Ofrece servicio a domicilio de comida caliente o congelada de lunes a viernes

Eastern Ottawa Resource Centre [B] 741-6025

Ofrece servicio a domicilio de comida caliente o congelada de lunes a viernes. Comida congelada esta disponible a un bajo costo. visite la pagina Web www.gccr.ca

Jewish Family Services [E] 722-2225

Ofrece servicio a domicilio de comida lunes a viernes.

King's Daughters Dinner Wagon [B] 233-2424 (Former City of Ottawa, Vanier, Rushcliffe)

Ofrece servicio a domicilio de comida caliente o congelada de lunes a viernes. Precios razonables

Nepean Seniors' Home Support [E] 829-1133

3865 Richmond Road, Nepean, K2H 5C1
Ofrece servicio a domicilio de almuerzo caliente de lunes a viernes. Precios razonables

Rideau Seniors' Centre [E] 692-4697
P.O. Box 423, 1138 Clapp Lane, Manotick,
K4M 1A4 Fax: 692-0923

Ofrece servicio a domicilio de almuerzo caliente de lunes a viernes. Disponible también en la institución.

Township of Osgood Home Support Program [E] 821-1101
P.O. Box 104, Metcalfe, Ontario, K0A 2P0
Fax: 821-5373

Ofrece servicio a domicilio de comida caliente o congelada de lunes a viernes. Precios razonables

Comida congelada se distribuye cada 2 semanas.



COMPRAS

Las siguientes organizaciones facilitan transporte para las personas de la tercera edad, para que realicen su Mercado.

South East Community Centre
1355 Bank Street Suite 600, Ottawa
737-5115

Cumberland Home Support [B] 834-9195
1515 Tenth Line Road, Orléans,
Jewish Family Services [E] 722-2225
301-2255 Carling Avenue, Ottawa,
North East Ottawa Grocery Bus [E]
236-0428

The Good Companions Community
670 Albert Street, Ottawa,

The Olde Forge Community Resource
Centre [E] 829-9777
2730 Carling Avenue, Ottawa,

Ottawa West Community [B] 728-6016
1137 Wellington Street, Ottawa

- Rideau Seniors' Centre[B] 692-4679
PO Box 423, 1138 Clapp Lane

Centros de Recreación



National Capital Region YM-YWCA, Metro
Central Y [B] 788-5000

180 Argyle Avenue, Ottawa, K2P 1B7

Carlingwood Y, 200 Lockhart Ave. 729-7131

Downtown Y, 99 Bank St. 233-9331

Nepean Y, 1642 Merivale Rd. 727-7070

Orleans Y, 265 Centrum Blvd. 830-4199

Kanata Y, 1000 Palladium Dr. 599-0280

Clubes

La ciudad de Ottawa ofrece una variedad de programas culturales, de actividades recreativas, físicas y sociales.

WEST: Kanaka Seniors' Centre **599-4480**

SOUTH: Nepean Seniors Recreation Centre
727-6657

CENTRAL: Churchill Seniors' Recreation
Centre **798-8927**

EAST: Suzanne Sanford **580-2424, ext. 29316**

INFORMACION UTIL....

Paginas en internet que le suministran informacion actualizada sobre programas para Seniors en Ottawa.

www.ottawaseniors.com

www.seniorcouncil.org

CENTROS COMUNITARIOS



Catholic Immigration Centre

Servicios

CIC es una agencia comunitaria y provee una variedad de servicios hace mas de 40 años a los nuevos inmigrantes y refugiados en Ottawa

Entre algunos de los servicios que se ofrecen que se encuentran: acomodación temporal, orientaciión para asentamiento e integración, Interpretaciión cultural, consejería, desarrollo comunitario y empleo.

Direccion:219 Argyle Av. Suite 600 -Ottawa.

Teléfono: (613) 232 9634

Fax: (613) 232 3660

Persona a contactar: Carla Cardel



Ottawa Community Immigrant Services Organization

OCISO es una organizacion establecida desde 1977. Esta organizacion ayuda a los nuevos inmigrantes a integrarse a la nueva cultura y vida en Ottawa. .

Servicios

Usted pogra encontrar siempre a alguien que le pueda ayudar en inquietudes como Inmigracion , educacion, asistencia social, salud, derechos legales y trabajo, entre otros.

Direccion:959 Wellington Street -Ottawa.

Teléfono: (613) 725-9054

CONEXION HISPANA

es una red que une las diferentes organizaciones comunitarias locales que ofrecen servicios en español

Iglesia La sagrada Familia
Myriam Esguerra Teléfono 569 0449

Action Housing
Javier Calderón Teléfono 562 8219

Housing Help
Ana Ticas Teléfono 563 4532

City of Ottawa/ People Services
Teotiste Woods
Teléfono 724 4122 Ext. 26346

Reception House
Lucila Cabrera Teléfono 789 4338

Immigration Women Services Ottawa
Violette Arroyo Teléfono 729 1119

Catholic Immigration Centre
Carla Cardel Teléfono 232 9634

Family Reception Centre
Mariana Hammoud Teléfono 789 4338

YMCA Language Assessment Centre
Carmen Chaman
Teléfono 238 5462 Ext. 17

OCISO
Marie-Helene Carr
Teléfono 725 0202 Ext. 329

OCISO
Carmen Urbina - Alicia Valenzuela - Angela Breton
Teléfono: 725 0202 Ext. 322 , 324, 337 respectivamente



SalvAide es una organización canadiense, con su respectivo número de caridad, compuesta por una red de comunidades e individuos solidarios provenientes de todo Canadá. Uno de nuestros objetivos es construir solidaridad canadiense para el desarrollo comunitario y democrático en El Salvador.

* En Canadá, SalvAide promueve relaciones pueblo a pueblo entre Canadienses y Salvadoreños. Esto a través de un Programa de Comunidades Hermanas. Actualmente, unas 12 comunidades Canadienses están hermanizadas con comunidades rurales en El Salvador.

- * Organizamos delegaciones de SalvAide a El Salvador.
- * Organizamos giras por Canadá de personas líderes comunitarias Salvadoreñas.

219 Argyle Ave. Suite 411
Ottawa, ON
K2P 2H4
TEL: (613) 233-6215
FAX: (613) 233-7375
email: salvaide@web.net

Comunidad Colombiana Canadiense de Ottawa y Gatineau

La misión de la Comunidad es brindar orientación y apoyo a los colombianos que lleguen por cualquier motivo a la Región de la Capital Nacional de Canadá, preservar la cultura y los valores nacionales y fomentar la solidaridad entre sus asociados, mediante el patrocinio y promoción de eventos literarios, musicales, educativos, culturales o sociales y en general a través de toda actividad destinada a cumplir tales propósitos

www.comunidadcolombianaottawa.ca

CONGRESO IBERO-AMERICANO DE CANADÁ

El Congreso Ibero-americano de Canadá es un organismo sin fines de lucro, fundado en junio 2001.

El Congreso Ibero-americano de Canadá se caracteriza por trabajar en campañas de manera independiente y a base de voluntarios para alcanzar un objetivo en común, en beneficio de la defensa de los derechos de los hispanos.

www.geocities.com/congresoiberoamericano

Comunidad Catolica Sagrada Familia

Padre Gratien Girod

152 Glenora, Ottawa Ontario K1S 1J5
Teléfono (613) 569 0449
Email: sagradafamilia5@hotmail.com

VANGÉLICA LUTERANA
DOS EN CRISTO

Pastor: Markus

715 Roosevelt Avenue
Teléfono (613) 748 9054
Email: ielunidosencristo@rogers.com
www.unidosencristo.com

Giol Books, Inc.

Oficina y ventas al Público
120 Somerset St. West
Ottawa, Ontario
Teléfono (613) 233-9044
Email: info@giol.com

Iglesia Bautista Hispana

Pastor: Ramon Salgado

887 Canterbury Avenue, Ottawa
Telefono: 227 0562 - 889 6222

EcoLatino

Periódico en Español distribuido gratuitamente desde 1992 a toda la comunidad latinoamericana en el area de Ottawa y Gatineau.

Ofrece informacion de noticias y acontecimientos actualizados. Circulacion mensual.



Es un proyecto creado para ayudar a las personas mayores, y propone ofrecer un punto de encuentro para nuestros padres y abuelos

Erenia Hernández y Jorge Gallardo

Teléfono: 596-3396 o 247-1072

Email: abulosottawa@hotmail.com

BIBLIOGRAFIA

Directory of Resources for Senior Citizens of Ottawa
Seniors Citizen Council of Ottawa
Ottawa, 2004

Directory of Ottawa community services
Community Information Centre of Ottawa
Ottawa, 2004

The Incredible Directory 2004
Parent Resource Centre
Ottawa, 2004