



SUCCESSFUL AGING OTTAWA  
BIEN VIEILLIR À OTTAWA



# SENIORS CON SALUD 2005



Comunidad Colombiana  
Canadiense de Ottawa y  
Gatineau



Comunidad Catolica  
Sagrada Familia

Mundo en Español

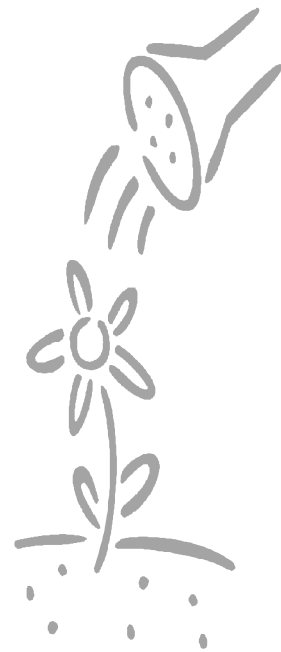
Conexion Hispana

LAZO



## GUIA INFORMATIVA SENIORS CON SALUD

Esta guía constituye una herramienta básica de información sobre algunos servicios, especialmente en el área de salud, que prestan diversas instituciones y organizaciones de la ciudad de Ottawa, dirigido a personas de la tercera edad.



## Centros Comunitarios de Salud



### South East Community Centre

El centro comunitario presta servicios comunitarios, de salud y sociales

Ofrecen servicios de walk in clinic, doctores, enfermeras y cuidado de los pies; así mismo, realizan promoción en salud y asesoría en nutrición. Algunos de los programas para gente mayor son: Tai-Chi, Movie-Buffs, Aerobicos para mujeres, viactive excercises (ejercicios)

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

Teléfono: (613) 737-5115

Persona a contactar: Ana Mercedes 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

**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 esta 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 746-4621**

713 Montreal Road,  
Ottawa, K1K 0T2

**Ottawa Hospital, Civic Campus 761-4000**

1053 Carling Avenue, Ottawa, K1Y 4E9

**Ottawa Hospital, General Campus 737-7777**

501 Smyth Road, Ottawa, K1H 8L6

**Ottawa Hospital, Riverside Campus**

**Ambulatory care only 738-7100**

1967 Riverside Dr., Ottawa, K1H 7W9

**Queensway -Carleton Hospital 721-2000**

3045 Baseline Rd., Nepean, K2H 8P4

**Ottawa heart Institute 761-5000**



### SALUD

#### AMBULANCIA

**Ambulancias de Emergencia Marcar: 9-1-1**

Este servicio es para el área de Ottawa, Gloucester, Nepean, Vanier, Rockcliffé, 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 las personas de la tercera edad 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](http://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  
Información 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.

El programa Trillium Drug está habilitado para los residentes elegibles del Seguro de Salud de Ontario.

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

## Información de Medicamentos

**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 más 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, llamado Oftalmólogo; de igual forma, el examen puede ser realizado por un óptico.



Muchas ópticas ofrecen especial consideración para las personas de la tercera edad en Lentes y marcos.

Óptica con servicio en español:

Laurier Optical. 2277 Riverside Dr., Ottawa  
Teléfono (613) 523-7772

Hakim Optical. 1895 Bank St, Ottawa  
Teléfono: 526-1110

## Instituto Nacional de Ciegos Canadiense, CNIB 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 10:00 a.m. y 4:30 p.m. 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.



En el hospital existe el departamento de audiología al cual podrá recurrir en caso de problemas con su audición

## 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.

## CLINICA DENTAL 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 personas de la tercera edad 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**



## CUIDADADO DEL HOGAR

Community Care Access Centre of Ottawa  
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. Así mismo, ofrecen servicios de enfermería, terapia ocupacional y fisioterapia.



## SERVICIOS DE ENFERMERAS

Las siguientes organizaciones proveen servicios de enfermeras a un bajo costo las 24 horas de día, 7 días a la semana

Community Nursing Registry of Ottawa 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  
749-7557 St. Laurent Shopping Centre, Box 205  
Fax: 749-4002  
1200 St. Laurent, Ottawa, K1K 3B8

### Sabia que...

La algunas aerolíneas ofrecen descuentos en sus tiquetes aéreos para las personas de la tercera edad.

## SERVICIOS DE COMIDA

Meals on the wheels es un programa de servicio a domicilio de comidas a un precio razonable. Los siguientes centros ofrecen este servicio:

Goulburn, Kanata, and West Carleton 591-3686  
Jasper's Meals for seniors 448-2598. 29 Main Street North, Chesterville, Ontario  
King's Daughters Dinner Wagon Ottawa, Vanier and Rockcliffe 233-2424  
Nepean Seniors Home Support 829-1133. 3865 Richmond Rd, Nepean, Ontario

Wheels to meals es un programa donde las personas mayores puede adquirir comidas saludables a un precio razonable. Los centros que ofrecen el servicio son:

Cumberland Township Centre 835-3526. 1202 Colonial Rd, Navan, On  
Gloucester Grocery Bus Program. 741-6025  
Good Companions Seniors Centre 236-0428 670 Albert Street, Ottawa, On.  
Nepean Grocery Shopping Service 829-1133  
Ottawa West Community Support 728-6016 1137 Wellington St., Ottawa, On  
The Olde Forge Community Resource Centre. 829-9777. 2730 Carling Ave., Ottawa, On.

Las siguientes organizaciones ofrecen ambos servicios:

Abbotsford seniors Centre 230-5730 950 Bank Street, Ottawa, On  
Jewish Family Services, Kosher Meals on Wheels 722-2225  
Township of Osgoode Hope Support Program 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. Rideau Seniors' Centre 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



## COMPRAS

Las siguientes organizaciones facilitan transporte para las personas de la tercera edad, para que realicen sus compras en el supermercado.

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 722-2225  
301-2255 Carling Avenue, Ottawa,  
North East Ottawa Grocery Bus  
236-0428  
The Good Companions Community  
670 Albert Street, Ottawa,  
The Olde Forge Community Resource Centre  
829-9777  
2730 Carling Avenue, Ottawa,  
Ottawa West Community 728-6016  
1137 Wellington Street, Ottawa  
Rideau Seniors' Centre 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 información actualizada sobre programas para Seniors en Ottawa.

[www.ottawaseniors.com](http://www.ottawaseniors.com)  
[www.seniorcouncil.org](http://www.seniorcouncil.org)  
[www.fifty-five-plus.com](http://www.fifty-five-plus.com)  
[www.50more.com](http://www.50more.com)

Transporte  
Blueline Taxi 238-1111  
West Way Taxi 727-0101  
OC Transpo 741-4590  
Para Transpo 741-4390

Teléfonos importantes  
Policía, ambulancia e incendio 911  
Departamento de Incendios de Ottawa 798-8828  
Centro de información de envenenamiento 737-1100  
Centro de Antiestrés de Ottawa 238-3311

## 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, orientación para asentamiento e integración, Interpretación cultural, consejería, desarrollo comunitario y empleo.

Dirección: 219 Argyle Av. Suite 600 -Ottawa.

Teléfono: (613) 232 9634

Persona a contactar: Carla Cardel



### **Ottawa Community Immigrant Services Organization**

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

#### **Servicios**

Usted podrá encontrar siempre a alguien que le pueda ayudar en inquietudes como Inmigración, educación, asistencia social, salud, derechos legales y trabajo, entre otros.

Dirección: 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](mailto: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](http://www.comunidadcolombianaottawa.ca)

## CONGRESO IBERO-AMERICANO DE CANADÁ

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

El Congreso Iberoamericano 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](http://www.geocities.com/congresoiberoamericano)

### **Comunidad Católica Sagrada Familia**

Padre Gratien Girod

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



Pastor: Markus

715 Roosevelt Avenue  
Teléfono (613) 748 9054  
Email: [ielunidosencristo@rogers.com](mailto:ielunidosencristo@rogers.com)  
[www.unidosencristo.com](http://www.unidosencristo.com)

### **Girol Books, Inc.**

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



Pastor: Ramon Salgado

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

## *EcoLatino*

Periódico en Español distribuido gratuitamente desde 1992 a toda la comunidad latinoamericana en el área de Ottawa y Gatineau. Ofrece información de noticias y acontecimientos actualizados. Circulación mensual.



Club Casa de los Abuelos es una organización no lucrativa, independientemente creada, para ayudar a personas de la tercera edad, enfatizando en las necesidades de la comunidad de habla hispana, en la ciudad de Ottawa.

Erenia Hernández y Jorge Gallardo  
Teléfono: 596-3396 o 728-1072  
Email: [abulosottawa@hotmail.com](mailto:abulosottawa@hotmail.com)  
[www.abulosottawa.org](http://www.abulosottawa.org)

## 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