

HIVER 2014

Chaque vote compte par Maria Friis, organisatrice communautaire du CRCOO

Le 27 octobre 2014 – Chaque vote compte : Qui sont les candidats qui vous représenteront aux élections municipales d'Ottawa? Que représentent les personnes qui ont posé leur candidature au conseil municipal? Qui seront les candidats à la mairie?

Un groupe de femmes de la région de Kanata participe à un projet de recherche communautaire partout dans la ville. Ce projet consiste à en apprendre davantage sur les obstacles que doivent surmonter les résidents à faible revenu et à définir les mesures à prendre pour accroître le taux de participation de la population.



Chaque vote compte
G à RD Ying Hou, Marta Restrepo, Jing Lu, Wen Jean Ho, Maria Friis

Encadré par l'organisatrice communautaire du Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest (CRCOO), le groupe de femmes a organisé trois groupes de discussion à Katana et à West Carleton. Par conséquent, des personnes à faible revenu nous ont dit vouloir une administration municipale qui met les gens en premier plan, c'est-à-dire où des mesures seront prises pour répondre aux besoins de base, comme les logements abordables et pour avoir accès à de bons aliments et à des soins à l'enfance de qualité. Ils veulent une administration municipale plus transparente avec des candidats à l'écoute de la population et qui représentent le point de vue des personnes plus isolées,

soit à cause de l'endroit où elles vivent, de leur revenu, de leur situation, de leur âge, de leur capacité physique, de leur langue maternelle, etc. En outre, les résidents veulent avoir la chance de contribuer de façon significative au processus décisionnel de la Ville, car celui-ci pourrait avoir des répercussions sur leur vie.

Chaque vote compte est un projet de collaboration qui dure depuis trois ans entre la Coalition des centres de ressources et de santé communautaires d'Ottawa et l'Initiative : une ville pour toutes les femmes. Ce projet n'appuie aucune personne qui pourrait décider de se présenter aux élections. Il se concentre plutôt à déterminer comment les femmes peuvent se renseigner davantage sur un candidat potentiel. Un comité de recherche compilera les données recueillies sur les communautés partout dans la ville et présentera son rapport, lequel est prévu pour janvier 2014.

D'ici là, le groupe de femmes de Katana sera très occupé à définir les caractéristiques que recherchent les résidents dans un conseiller municipal. Les femmes devront aussi identifier les candidats qui se présentent aux élections municipales et les questions qu'ils défendent.

Qu'est-ce qui est important pour vous dans votre voisinage et dans votre ville? Avez-vous une liste de questions déjà prête à poser aux candidats qui frapperont à votre porte pour vous demander ce qui est important pour vous? Les conseillers municipaux écoutent les personnes qui votent en leur faveur. Le 27 octobre 2014, c'est l'occasion de faire valoir votre vote. Faites que ça compte.

Pour davantage de détails, communiquez avec Maria Friis, organisatrice communautaire du CRCOO à friis@wocrc.ca ou composez le 613-591-3686, poste 256.

photo par Danielle Lynn Photography



Message de la directrice générale

Le Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest commence 2014 en grand!

J'ai l'honneur d'annoncer que le CRCOO travaille en étroite collaboration avec le Arnprior Regional Health, l'hôpital Queensway Carleton, des médecins de famille locaux, des Centres d'accès aux soins communautaires (CASC), le RLISS de Champlain et de nombreux autres partenaires dans le but de créer un maillon santé pour la région d'Arnprior-Kanata-Stittsville.


Les maillons santé communautaires, une nouvelle initiative excitante, font partie du plan d'action en matière de soins de santé du gouvernement provincial. Ce programme vise à améliorer la coordination des soins entre les fournisseurs de soins locaux pour veiller à ce que les patients reçoivent les bons soins, au bon endroit, au bon moment.

Les maillons santé se concentreront d'abord sur les patients ayant des besoins de soins complexes. Ces patients représentent actuellement dix p.cent de l'ensemble des patients et plus de 72 p.cent des coûts en soins de santé.

Les maillons santé favoriseront une meilleure coordination des soins et auront les effets directs suivants:

- un meilleur accès aux soins familiaux pour les patients souffrant de plusieurs problèmes de santé complexes;
- une diminution du nombre de visites à l'urgence évitables;
- une diminution des réadmissions inutiles à l'hôpital après avoir reçu son congé;
- une diminution du temps d'attente avant d'être aiguillé par un médecin de soins primaires vers un spécialiste;
- et une amélioration de l'expérience du patient au cours de son périple dans le système de soins de santé.

Les partenariats formés par l'entremise des maillons santé évolueront au fil des prochaines années et nous sommes heureux d'en faire partie. Cette initiative s'harmonise de près à la mission du Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest qui consiste à établir des partenariats avec les autres pour élaborer, dispenser et coordonner des services sociaux et de santé communautaires et accessibles à tous les membres de diverses collectivités, et garantiront au bout du compte des services de soins de santé améliorés aux résidents de notre collectivité.

Sainement vôtre,

 Cathy Jordan
 Directrice générale

Le programme de prévention de l'intimidation du CRCOO a été reconnu à la remise de prix Mieux

Depuis les 14 dernières années, le programme novateur de prévention de l'intimidation du CRCOO, dirigé par Angela Lorusso, dénonce le problème très complexe de l'intimidation. Ainsi, à la fin novembre 2013, le programme a été reconnu comme pionnier au sein de la collectivité lors de la troisième remise annuelle des prix Mieux grandir de l'initiative pour les enfants et les jeunes à Ottawa.

« Le programme de prévention de l'intimidation a enrichi la vie de plusieurs enfants. Au fil des ans, il a pris de l'ampleur et de la maturité afin de répondre aux besoins de la collectivité, affirme Michael Allen, président et PDG de Centraide et présentateur du prix Leadership communautaire. »

« Le programme a aussi permis à nos enfants de se sentir appuyés et valorisés par les membres de la collectivité, affirme Allen »

Le programme de prévention de l'intimidation du CRCOO a remporté le prix du Leadership communautaire – un programme. Ce prix est remis à un organisme qui reflète l'innovation, l'inspiration et une vision; des mots qui peuvent facilement être attribués au programme de prévention de l'intimidation.

Le programme bien établi du CRCOO dénonce l'intimidation, un problème si difficile, et est considéré un pionnier parmi la collectivité. Afin de garantir des résultats positifs aux enfants et aux jeunes, le programme travaille de près avec les écoles, les enseignants, les parents et les élèves d'Ottawa ouest.

« Angela est convaincue qu'il est crucial de faire participer toute la communauté scolaire pour obtenir les meilleurs résultats, affirme Mia Doré, gestionnaire, programmes pour enfants et jeunes. Nous sommes vraiment chanceux qu'Angela fasse partie de notre équipe. »

À l'aide de présentations stimulantes, d'ateliers et d'activités spéciales, Angela et l'équipe collaborent de près avec la collectivité pour



1. Angela entourée de ses collègues. 2. Des virevents et des coin-coin fluorescents décorent le site destiné à la remise des prix Mieux grandir de cette année à l'hôtel de ville d'Ottawa. 3. Récipiendaires 2013. Visitez growingupgreat.ca pour une liste plus complète.

reconnaître les signes de l'intimidation et pour trouver une solution pour s'attaquer à ce problème. De plus, elles aident les écoles dans l'élaboration de politiques qui visent à procurer un sentiment de sécurité chez les enfants et les jeunes victimes d'intimidation et qui cherchent de l'aide.

Pour en apprendre davantage sur notre programme novateur de prévention de l'intimidation, communiquez avec Angela à lorusso@wocr.ca ou consultez notre site Web au wocr.ca.

Le Centre de ressources offre le programme de relations amoureuses saines dans le cadre du programme pour les femmes victimes de violence. *Gracieuseté de Kanata Courier-Standard*

« Des bénévoles du Centre de ressources ont organisé des présentations dans les écoles locales à l'intention des élèves de septième et huitième année pendant environ cinq ans », dit Terry Longhorn, bénévole et participante au programme de soutien des pairs qui fait partie du programme pour les femmes victimes de violence.

« Nous voulons jouer un rôle dans la vie des élèves à un âge précoce, avant qu'ils ne commencent à avoir une vie amoureuse. Nous voulons leur transmettre des connaissances qui leur permettront de faire de meilleurs choix. »

Le Centre de ressources offre le programme de relations amoureuses saines dans le cadre du programme pour les femmes victimes de violence.

« Nous constatons les conséquences lorsque nous nous occupons des femmes dans les refuges, explique Mme Longhorn. Dans les écoles, on revient à l'origine de la violence afin de sensibiliser les enfants au sujet ».

Selon un dépliant que le Centre de ressources distribue aux élèves : *les jeunes Canadiens commencent à avoir des fréquentations amoureuses dès l'âge de 11 ans et *40 p. cent des adolescentes de 14 à 17 ans disent connaître une fille de leur âge qui a été frappée ou battue par son amoureux.

Les adolescentes victimes de violence dans leurs relations amoureuses sont plus susceptibles de faire un usage abusif de drogues, de souffrir de troubles alimentaires, et de tenter de se suicider. Quelque 26 p. cent des adolescentes sont fortement préoccupées par la violence dans les fréquentations et 31 p. cent ont déclaré qu'elles-mêmes ou une de leurs amies avaient subi de la violence.

Deux présentations différentes sur les relations amoureuses saines sont offertes : une conférence de la durée d'un cours

pour les élèves de septième année, où l'on explique la différence entre une relation saine et une relation malsaine. La présentation à l'intention des élèves de huitième année se déroule sur trois semaines consécutives; des bénévoles discutent des genres, des stéréotypes liés au genre et des valeurs de la société, des mythes et des faits concernant les relations, des signes avertisseurs et des ressources pour obtenir de l'aide, dit Jenn Wilks, coordonnatrice du programme de soutien aux pairs des services pour les femmes victimes de violence.



L'affiche gagnante 2012 par Melissa May

L'année dernière, des bénévoles se sont adressées à plus de 600 élèves de septième et huitième année.

« Je pense qu'un volet important de la prévention est l'éducation et la sensibilisation, affirme Mme Wilks. Nous entendons des femmes plus âgées qui participent au programme pour femmes victimes de violence raconter qu'on ne leur a jamais expliqué ce qui est sain ou malsain. Les femmes de ma génération ont reçu des cours d'éducation sexuelle, l'aspect biologique j'entends, mais on ne nous a jamais enseigné à quoi ressemblait une relation saine. »

« Nous croyons qu'il est vraiment important de commencer à éduquer les enfants tôt ». Mme Wilks et Mme Longhorn ont énuméré certains signes avertisseurs d'une relation malsaine, à savoir, un partenaire qui essaie de contrôler le comportement de sa partenaire, de l'isoler de ses amis et de sa famille, qui l'appelle ou la texte continuellement pour savoir ce qu'elle fait à chaque instant, un partenaire qui est extrêmement jaloux et qui veut exercer son pouvoir et contrôler sa partenaire. « La jalousie est une émotion humaine, mais une extrême jalousie est aussi un signe avertisseur précoce, explique Mme Longhorn. La violence est un cycle, qui commence souvent par une 'lune de miel' suivie de violence. »

« Une relation violente ne commence pas par des actes de violence. Elle commence avec des fleurs et des bonbons, ajoute Mme Longhorn. Mais avec le temps, votre famille n'est plus la bienvenue, vous êtes isolée, vous n'avez plus le droit de parler à vos amis. »

Le programme sur les relations amoureuses saines vise à donner aux jeunes les outils nécessaires pour reconnaître les signes de violence dans leurs propres relations, et à les préparer à aider d'autres personnes.

« Nous savons que souvent, les jeunes ne signaleront pas à un adulte qu'ils sont victimes de violence. Ils se confieront plutôt à leurs pairs, » dit Mme Wilks.

Mme Longhorn précise que la meilleure chose à faire si une personne vous confie qu'elle se trouve dans une relation malsaine ou violente, c'est de la croire et de l'aider à trouver un adulte de confiance – peut-être un parent, un conseiller ou un enseignant – à qui parler, ou d'appeler une ligne d'assistance téléphonique.

« Aller dans les écoles sensibilise également le personnel, les enseignants et les parents. Nous essayons tout simplement d'aider les gens à reconnaître une relation saine et à avoir une telle relation. »

Les bénévoles offrent aussi une présentation sur la violence dans les fréquentations amoureuses aux élèves de la neuvième à la douzième année.

Les élèves reçoivent un bref questionnaire pour vérifier leurs connaissances sur la violence dans les fréquentations amoureuses et regardent ensuite une

vidéo sur les signes avertisseurs d'une relation violente. Par la suite, ils sont invités à participer au concours d'affiche du Centre de ressources.

« Nous les invitons à créer une affiche illustrant à leurs pairs ce qu'ils veulent savoir sur la violence dans les fréquentations amoureuses, » explique Mme Wilks.



L'affiche gagnante 2013 par Sarah Davis et Kylie Hailstone

L'affiche gagnante de cette année, encourageait les élèves à « rompre le silence », a été créée par Sarah Davis et Kylie Hailstone de l'école secondaire South Carleton.

Le nouveau concours est maintenant ouvert; les élèves peuvent soumettre leur affiche jusqu'en mai 2014. « Ils sont incroyables, ils font un travail extraordinaire, dit Mme Longhorn. Nous avons reçu d'excellentes affiches ».

Mme Longhorn a affirmé qu'il est important de faire disparaître le mythe voulant que « Vous n'êtes personne tant que quelqu'un ne vous aime pas ».

Pour en savoir davantage ou pour organiser une présentation dans une école, veuillez composer le 613-591-3686 ou consulter le site Web à wocr.ca.

Événements à venir CRCOO

ENFANTS, JEUNES ET CENTRE DE LA PETITE ENFANCE DE L'ONTARIO

Développement de l'estime de soi : Se sentir aimable et capable

Le mardi 11 février
De 18 h 30 à 20 h 30
CRCOO, 2, cour MacNeil

L'estime de soi est un mot à la mode dans les livres sur l'éducation des enfants ou l'art d'être parent, mais qu'est ce que cela signifie au juste? Apprenez des façons d'aider vos enfants à acquérir une bonne estime d'eux mêmes en les guidant à l'aide d'une discipline positive. Cet atelier sera axé sur les jeunes enfants, mais les techniques fonctionnent pour tous les âges, même pour les parents!

**Offert en anglais seulement

Inscription : 613-591-3686 x 5

Favoriser de bonnes habitudes d'étude

Le jeudi 20 février
De 18 h 30 à 20 h 30
CRCOO, 2, cour MacNeil

Comment puis je aider mon enfant à mieux réussir à l'école? Qu'est ce que je peux faire pour lui montrer comment étudier, s'organiser et gérer son temps? Comment faire pour gérer les devoirs? Nous traiterons de stratégies ingénieuses qui favoriseront le développement de bonnes habitudes d'étude. Atelier à l'intention des parents et des aidants d'enfants de 6

à 14 ans.

*Offert en anglais seulement

Inscription : Colleen Taylor,
613-591-3686 x 228 ou
taylora@wocrc.ca

Venez assister à la lecture du livre GrrrOuch! Pain is like a grouchy bear

Joignez vous à l'auteure Cathryn Morgan le vendredi 7 mars, à 10 h, alors qu'elle fera la lecture de son livre durant l'heure du conte au Hazeldean Mall. Venez assister à une discussion animée avec ses amis les marionnettes et les écouter chanter. Vous pourrez acheter son livre qu'elle sera heureuse de dédicacer!
painislikeagrouchybear.com

Le français à la maison

Le mardi 18 mars
De 17 h 30 à 19 h 30
CRCOO, 2, cour MacNeil

Voulez vous initier votre enfant au français sans savoir toutefois comment commencer à la maison? Venez participer à un atelier interactif où nous vous donnerons des trucs et des conseils amusants pour faire l'apprentissage du français à la maison. Atelier à l'intention des enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte.

*Programme destiné aux familles anglophones

Inscription : 613-591-3686 x 5

Discipline et recherche de solutions

Le jeudi 26 mars
De 18 h 30 à 20 h 30
CRCOO, 2, cour MacNeil

Le comportement des enfants

peut causer des problèmes lorsqu'ils font des choses défendues par leurs parents. Dans cet atelier, vous apprendrez une méthode pour montrer à vos enfants à mieux se comporter en se concentrant sur des solutions pour ces problèmes et non sur des punitions. Lorsque les enfants vieillissent, cette méthode favorise l'autodiscipline parce que les enfants commencent à participer à la recherche de solutions.

*Offert en français seulement

Inscription : 613-591-3686 x 5
Animatrice : Betsy Mann

SERVICES DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRES

Le club de dîner

Le CRCOO organise, avec l'appui de bénévoles de la collectivité, des dîners comprenant un repas nutritif, des activités divertissantes et des programmes éducatifs à l'intention des personnes âgées et des adultes ayant une incapacité physique qui habitent dans notre collectivité. Le club de dîner est une merveilleuse façon de rencontrer des gens, d'apprendre et de s'amuser en même temps! Participer ne coûte que 7,50 \$.

Le club de dîner de West Carleton

Le terrible accident de train à Almonte, présentation par Sarah, du North Lanark Regional Museum
Le 14 février
De 11 h 30 à 13 h 30
Centre communautaire de

Kinburn
3045, chemin Kinburn
Inscriptions jusqu'au 7 février
613-591-3686 x 320

Quoi? Qui vient?

La Société canadienne de l'ouïe

Le 28 février
De 11 h 30 à 13 h 30
Centre communautaire de Galetta
119, rue Darwin
Inscriptions jusqu'au 21 février : 613-591-3686 x 320

Club de dîner de Kanata

Tous les mercredis
De 11 h à 13 h
Centre des aînés de Kanata
2500, chemin Campeau
Pour en savoir plus ou s'inscrire, prière d'appeler Carol Diguier, au 613-591-3686 x 316

DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE

SPIN Agriculture ou jardinage

Le samedi 8 février
À compter de 9 h
CRCOO, 2, cour MacNeil

Cultiver un petit coin de terre vous intéresse? Vous êtes invités à venir assister à un atelier sur la méthode SPIN (pour Small Plot Intensive), à savoir un mode d'agriculture ou de jardinage intensif dans des espaces restreints.

Inscrivez vous aujourd'hui en appelant Julie, au 613-591-3686 x 498
Coût : 5 \$, ou vous donnez ce que vous pouvez.

APPEL DE BÉNÉVOLES!

Nous élargissons l'éventail de nos services afin d'offrir de l'aide aux personnes âgées chinoises de notre

collectivité.

Nous sommes à la recherche de bénévoles parlant l'anglais et le chinois en vue de fournir un service de transport pour des rendez vous médicaux et diverses activités et programmes sociaux.

Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec Laine, coordonnatrice des bénévoles, à johnson@wocrc.ca, ou au 613-591-3686 x 280

VIOLENCE CONTRE LES FEMMES Séances d'information sur le soutien des pairs

Votre partenaire, amoureux ou mari vous a t il déjà donné l'impression que vous ne valez rien? Vous a t il déjà forcée à avoir des relations sexuelles? Vous a t il rabaisée? A t il contrôlé votre argent? Vous a t il isolée? Menacée? Des pairs qui soutiennent des pairs (à savoir des bénévoles qui ont reçu une formation) sont à votre disposition pour vous offrir gratuitement de l'information et du soutien en toute confidentialité.

Le jeudi 20 février
De 13 h 30 à 15 h

Le jeudi 20 mars
De 13 h 30 à 15 h

Le jeudi 17 avril
De 13 h 30 à 15 h

Toutes les séances ont lieu au CRCOO, 2, cour MacNeil
Ces séances sont GRATUITES et confidentielles!

Aucune inscription requise
Pour en savoir plus, communiquer avec info@wocrc.ca, ou

appeler au 613-591-3686

Groupe pour enfants témoins de violence

Mères :

- Votre partenaire vous a t il violentée?
- Votre enfant a t il vu, entendu ou senti des situations tendues et violentes?
- Êtes vous intéressée à parler de manière générale de la façon dont la violence a affecté vos enfants?
- Serait ce bénéfique pour vos enfants de participer à un groupe d'enfants où ils pourraient exprimer leurs émotions?

Le CRCOO offrira en même temps un groupe pour les enfants et un groupe pour les mères.

Les jeudis soirs à compter du 20 février
De 18 h à 19 h 30
CRCOO, 2, cour MacNeil

Pour assister aux rencontres de ce groupe, les participants doivent avoir été aiguillés par l'équipe des services de counseling.

Pour en savoir plus, prière d'appeler au 613-591-3686.

SSC : Aider les personnes âgées à demeurer à la maison

L'histoire de réussite de notre collectivité par Dahlia Liwsze

Lorsque ses parents âgés ont eu besoin d'aide, Bonnie Smith a quitté Victoria, en Colombie Britannique, pour revenir vivre à Ottawa et assumer le rôle d'aide familiale résidente pendant six ans et demi.

Mme Smith, âgée de 59 ans, a communiqué avec le Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest pour profiter des services de soutien communautaire, recevant d'abord de l'aide pour le ménage. Par la suite, elle s'est jointe au groupe de soutien pour les aidants naturels pendant un certain temps. Grâce au Centre, un préposé aux services de soutien à la personne est venu l'aider à la maison, des repas surgelés lui ont été livrés et le terrain à l'extérieur de la maison a été entretenu.

« Tous leurs services sont vraiment bons, » a-t-elle dit. « Cela a permis à mes parents de rester dans leur maison ».

Lorsque Gerry est décédé en février 2009 à l'âge de 85 ans, Mme Smith a continué de rester à la maison avec sa mère, Claire, pendant 18 mois, jusqu'à ce qu'elle ait besoin de soins de longue durée. Claire est décédée à 87 ans en décembre 2012.

Mme Smith a indiqué qu'elle est très heureuse d'avoir aidé ses parents et que tous les deux ont eu une belle fin de vie.

« Je considère que c'est un privilège d'avoir pu m'occuper de mes parents... Ce fut une expérience incroyable de retourner vivre là où je suis née... et j'ai été capable de le faire ».

Même si Mme Smith a une sœur à Ottawa et trois enfants qui vivent sur la côte ouest, c'est elle qui est devenue l'aidante parce qu'elle était célibataire et séparée.

« Ce fut une réussite. Mes parents pouvaient s'offrir leurs soins. Aucun de nous n'a eu à en supporter les coûts, » a-t-elle indiqué, ajoutant qu'ils ont même laissé un

héritage à leurs enfants.

L'expérience de Mme Smith en tant qu'aidante de ses parents l'a incitée à faire un certificat en travail social au Collège Algonquin et à se joindre à l'équipe de Rural Ottawa South Support Services (ROSSS), où elle travaille depuis deux ans à titre de coordonnatrice pour les programmes sociaux et les programmes de jour pour adultes.

« J'adore mon travail, » a-t-elle déclaré. « Je crois fermement qu'il faut offrir un soutien aux personnes âgées afin qu'elles puissent demeurer à la maison le plus longtemps possible ».

Les services de soutien communautaire sont situés à Bells Corners où ses parents vivaient, ce qui explique qu'elle connaissait très bien l'organisme.

Elle recommande le Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest aux gens qui vivent des situations semblables à la sienne.

« Tout le personnel est très compréhensif et offre un soutien professionnel et personnel ».

Le conseil que Mme Smith offre aux familles est simple : « Établissez une entente officielle avec tous les membres de votre famille quant au rôle et aux responsabilités que chacun assumera parce qu'un seul membre absent peut brouiller les cartes, surtout dans les grandes familles où chacun n'a pas la même vision des choses. Assurez-vous d'avoir l'appui de tous ».

Nous vous tenons au courant

Entre-nous est publié au moins quatre fois par années, au printemps, en été, à l'automne et en hiver - pour que vous restiez au courant des nouvelles et activités concernant le CRCOO. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur un sujet particulier, ou si vous avez une idée de publication, veuillez nous envoyer un courriel à info@wocrc.ca et nous tenterons de traiter ce sujet dans l'une des publications à venir.

Western Ottawa
Community
Resource Centre  Centre de ressources
communautaires
d'Ottawa ouest

2 Cour MacNeil Kanata ON K2L 4H7

Tél. : 613-591-3686 Téléc. : 613-591-2501 TTY : 613-591-0484



www.wocrc.ca info@wocrc.ca