

**OPEN HOUSE**

# THE PULSE:

## Come Celebrate With Us

The month of October is Ontario's Community Support Services Month. Come celebrate the services that promote choice and independence for older adults, seniors, and adults with physical disabilities.

We invite you to join us for an afternoon of fun, wellness and information on Friday October 12th, 2018 from 2:00pm - 3:30pm at 1515 Tenth Line Rd., Orleans.

Activities include:

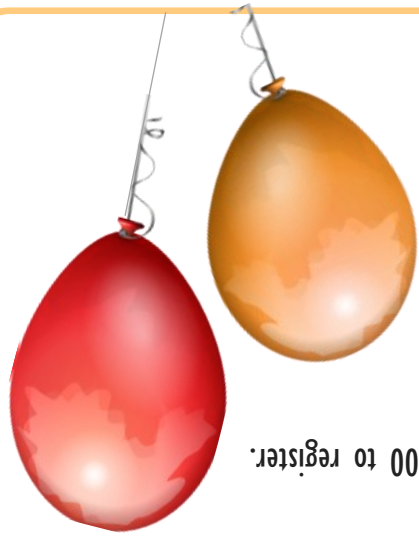
2:00pm Meet and Greet (light refreshments)

2:30pm Presentation: The Health Link approach and Care Coordination

3:00pm Learn more about your Community Support Services such as Meals On Wheels, Foot Care, Medical Transportation, and our many volunteer opportunities.

Stop by to have a chance to win some great door prizes, and to have a look at our information kiosks! Plus meet our partners including Health Links, and more!

Please call 613-741-6025 ext. 300 to register.



### HOURS:

8:30am - 12:00pm  
1:00pm - 4:30pm\*

Monday to Friday  
\*4:00pm Jun - Aug

### CONTACT US

1515 Tenth Line Rd  
Orleans, ON  
K1E 3E8

or

215-1980 Oglivie Rd  
Ottawa, ON  
K1J 9L3

Tel: 613-741-6025

Fax: 613-741-7029

TTY: 613-741-3556

info@eorc-creo.ca  
www.eorc-creo.ca

Like us on  
Facebook



Aimez-nous sur  
Facebook

www.eorc-creo.ca  
info@eorc-creo.ca

ATS : 613 741-3556

Télé. : 613 741-7029

Tél. : 613 741-6025

K1J 9L3

Ottawa ON,

215-1980 ch Oglivie

ou

K1E 3E8

Orléans ON,

1515, ch. Tenth Line

CONTACTEZ-  
NOUS

lundi au vendredi  
13 h à 16 h 30\*

8 h 30 à 12 h

HEURES :



# LE POINT:

**JOURNÉE  
PORTES OUVERTES**

## Venez célébrer avec nous

Octobre est le mois des services de soutien communautaire en Ontario. Venez célébrer et prendre connaissance des services qui s'offrent aux aînés et aux adultes ayant une incapacité physique qui promeut ainsi l'autonomie.

Nous vous invitons à vous joindre à nous le **12 octobre 2018 de 14h à 15h30** au 1515, chemin Tenth Line, Orléans, pour un après-midi de plaisir, de bien-être et d'information.

Les activités comprennent:

14h - Rencontre et accueil (légers rafraîchissements)

14h30 - Présentation : l'approche maillon santé et la coordination de vos soins

15h - Découvrez les services de soutien communautaire dans votre communauté tels que la popote roulante, les soins des pieds, le transport et d'intéressantes possibilités de bénévoles !

Soyez des nôtres afin de voir nos divers kiosques d'information et d'avoir la chance de gagner des prix de présence!

De plus, rencontrez nos partenaires, comprenant le maillon santé et bien plus!

Composez le 613-741-6025, poste 300, pour vous inscrire.



## Assistance Snow-Go

Il est déjà temps de se préparer pour l'hiver !

Le programme d'aide Snow-Go offre un soutien financier aux personnes âgées et aux adultes ayant une incapacité physique à faible revenu qui sont admissibles au programme et souhaitent embaucher une personne ou une compagnie pour déneiger leur entrée et allée. L'admissibilité à l'aide financière est déterminée à la suite d'une évaluation financière.

Un formulaire sera envoyé à tous les anciens participants du programme à la **mi-octobre**. Si ce programme vous est nouveau et que vous souhaitez recevoir de plus amples renseignements, contactez nous au 613-741-6025 poste 300.

## Yoga Doux

Nous sommes très heureux et honorés d'accueillir notre nouvelle instructrice de yoga, Anik Elgin qui débute dès la **mi-septembre** ! Anik est certifiée en hatha yoga, yin yoga, yoga pour tous et en yoga régénérateur. Ses classes sont centrées sur la respiration profonde ainsi que la connexion entre la conscience, le corps et l'esprit.

« Venez découvrir les effets apaisants et relaxants d'une pratique de yoga avec moi ! Je propose un espace sécurisé pour tous les âges et tous les corps, avec des classes bilingues accessibles à tous les niveaux de yogis. » - Anik



Contactez nous au 613-741-6025, poste 300 pour de plus amples renseignements.

## Nos services :

Le Centre de ressources Est d'Ottawa (CREO) est un organisme communautaire à but non but lucratif qui offre des services de soutien communautaires suivants.

INTERVENTION EN SITUATION DE CRISE  
POPOTE ROULANTE  
VISITES AMICALES  
TRANSPORT  
TÉLÉ-BONJOUR  
ÉPICERIE-BUS  
SOUTIEN AUX AIDANTS NATURELS  
ENTRETIEN MÉNAGER ET AIDE À DOMICILE  
SOINS DE RELÈVE

SOINS DES PIEDS  
ACTIVITÉS PHYSIQUES  
PROGRAMME DE JOUR POUR ADULTES  
RETOUR À LA MAISON

Pour obtenir la liste de tous les services offerts aux personnes âgées et aux personnes handicapées dans notre collectivité, visitez notre site à [www.eorc-creo.ca](http://www.eorc-creo.ca), téléphonez-nous au 613 741-6025 ou envoyez-nous un courriel à [info@eorc-creo.ca](mailto:info@eorc-creo.ca).

## Snow-Go Assist

Winter is sneaking up on us again this year!

The Snow Go Assist Program provides financial assistance to eligible low-income seniors or adults with disabilities looking to hire an individual or contractor to clear snow from private driveways and walkways. Eligibility for financial assistance is based on a financial assessment. An application form will be sent by mail to all returning clients **Mid-October**. If you are new to this program and you would like to inquire additional information, please contact us at 613-741-6025 ext. 300.

## Gentle Yoga



We are very pleased and honored to welcome our new yoga instructor, Anik Elgin starting **Mid-September**! Anik is certified in Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga for All, and Restorative Yoga. Her classes revolve around deep breath work and finding a connection between mind, body and spirit.

“Come discover the stress-busting and calm-inducing effects of a yoga practice with me! I provide a safe space for all ages and bodies, with bilingual classes accessible to all levels of yogis.” - Anik

Contact us at 613-741-6025 ext. 300 for further details.

## Our Services:

The Eastern Ottawa Resource Centre (EORC) is a community-based, non-profit charitable organization that offers the following Community Support Services.

CRISIS INTERVENTION AND SUPPORT  
MEALS ON WHEELS  
FRIENDLY VISITING  
TRANSPORTATION  
TELEPHONE ASSURANCE  
GROCERY BUS  
SUPPORT FOR CAREGIVERS  
HOME MAINTENANCE & HOME HELP

RESPIRE CARE  
FOOT CARE  
WELLNESS & FITNESS  
GOING HOME  
ADULT DAY PROGRAM

For a complete list of community support services available to seniors and persons with disabilities in our community, visit us at [www.eorc-creo.ca](http://www.eorc-creo.ca) or call us at 613-741-6025.