



Le Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa

Téléchargez la version imprimable

INFO-FLASH Nouvelles - Spéciale COVID-19 Mise à jour 2020-04-01

Les principales sources d'information se trouvent à la fin de ce message



Nourrir son esprit : comment obtenir la nourriture dont nous avons besoin...

INFO-FLASH - COVID-19 mise à jour

Tandis que chacun reste chez soi pour protéger sa santé et sa sécurité, nous devons toutes et tous repenser comment nous procurer les aliments pour notre table. Peu importe la méthode appliquée, en tant qu'aînés, il faut y réfléchir et faire preuve de prudence. Voici donc quelques conseils de sécurité.

Quelle nourriture toujours avoir en réserve

Les responsables de la santé publique conseillent, au cas où la maladie s'inviterait, de toujours stocker deux semaines de réserve de nourriture. Il y a donc lieu, chaque fois que l'on fait ses courses, d'ajouter quelques articles de plus dans son panier d'épicerie. Le mieux est de choisir des aliments faciles à préparer comme des pâtes sèches avec leur sauce, ainsi que des soupes en conserve, des légumes, des fruits et des légumineuses. Pour obtenir la liste complète des produits essentiels, consultez la fiche d'information de Santé publique Ottawa : [Comment se préparer pour la pandémie de CODIV-19](#).

Si vous vous isolez et surtout si vous présentez les symptômes de la Codiv-19, il est important de continuer à bien vous nourrir. Assurez-vous de bien vous alimenter et de boire régulièrement, même si vous avez peu d'appétit. Vous trouverez de plus amples renseignements sur la nutrition et la saine alimentation en ligne grâce aux pages suivantes : [DecouvrezLesAliments.ca](#)

(Les diététistes du Canada) et dans le [Guide alimentaire canadien](#) (Santé Canada).

Des achats à la mode... de chez nous

Il existe des façons plus sécuritaires pour les aînés que de faire ses achats en personne. Profitez des [plages horaires pour aînés](#) (les épiceries dans Rideau-Vanier) et pour personnes vulnérables ayant des besoins spéciaux que proposent certaines épiceries, achetez en ligne, ou demandez de l'aide.

Si vous n'avez jamais fait d'épicerie en ligne, c'est peut-être le moment de commencer en plaçant votre commande par internet pour en prendre livraison au magasin ou pour vous la faire livrer à domicile. Voici d'ailleurs un article de Radio-Canada sur [l'art de s'approvisionner tout en restant chez soi](#).

Comme vous risquez de vous heurter à des retards de livraison à cause à la surcharge actuelle de travail, ne vous y prenez pas à la dernière minute. La municipalité encourage également les résidents à soutenir les entreprises locales grâce à l'initiative [Acheter local](#). Consultez la liste des services offerts par les petites entreprises de notre collectivité.

Si vous avez besoin d'aide pour faire votre épicerie, n'hésitez pas à faire appel à votre famille, à vos amis et à vos voisins. Pour indiquer aux autres que vous avez besoin d'un coup de main, vous pouvez toujours inscrire votre commande ainsi que vos coordonnées sur une feuille de papier que vous apposerez sur une fenêtre extérieure ou sur la porte de votre appartement. En revanche, si vous pouvez aider des voisins plus âgés, laissez-leur une note à cet effet dans la boîte aux lettres ou sur la porte de leur appartement, selon le modèle de la [carte bilingue](#) fournie par la conseillère McKenney.

Autres solutions pour les repas

Il existe des services de [livraison de repas](#) peu coûteux et pratiques offerts par l'entremise d'organismes comme

[La Popote roulante \(Ottawa\)](#)

[Centre des ressources de l'Est d'Ottawa](#)

[Rural Ottawa South Support Services](#)

[Jewish Family Services](#) (repas kosher)

[Centre des ressources communautaires d'Ottawa Ouest](#)

Ces organismes continuent de livrer des repas aux aînés, non sans avoir apporté certains changements au processus de livraison, afin de protéger la santé et la sécurité de leurs clients. Pour réduire le nombre de livraisons à domicile, la plupart des organismes demandent à leurs prestataires de commander des repas congelés. Essayez donc ce genre de services pour réduire le nombre de fois où vous devrez faire vos achats, en personne, en quittant le foyer, ou selon toute autre méthode.

De nombreux restaurants continuent d'assurer la livraison à domicile grâce à des services comme Uber Eats, SKIP du resto jusqu'à vous (Skip the Dishes), DoorDash ou encore Love Local Delivery. Appelez vos restaurants préférés ou consultez leur menu en ligne pour voir ce qu'ils ont à offrir et pour vous renseigner sur leurs pratiques de manipulation sécuritaire des aliments, comme la livraison sans contact.

Le COVID-19 et la salubrité alimentaire

Bien qu'il ne soit pas établi que les aliments sont une source ou une voie de propagation du COVID-19, l'Agence canadienne d'inspection des aliments recommande d'adopter de bonnes pratiques d'hygiène pendant la manipulation et la préparation des aliments, comme se laver les mains avant et après la manipulation des aliments. Voici d'autres ressources :

- Les surfaces le plus à risque et comment les nettoyer (CBC News, en anglais)
- Les aliments de l'épicerie peuvent-ils être contaminés? (LeDroit)
- Livraison à domicile pendant la pandémie du COVID-19 : Ce que vous pouvez faire pour ne pas courir de risques (Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario – français à venir)
- Safe Grocery Shopping in COVID-19 Pandemic UPDATED (vidéo Youtube d'un médecin du Michigan avec sous-titrage en français : cliquez sur les paramètres en bas à droite pour sélectionner l'option de langue)

Comment conserver le côté social et divertissant des repas

Un repas partagé est toujours meilleur! Si vous ne pouvez pas partager vos repas en famille ou avec des amis, soyez créatif et partagez-les... à distance.

- Organisez des pauses-cafés matinales avec vos voisins, mais depuis votre entrée, votre cour arrière ou votre balcon d'appartement.
- Invitez vos voisins de palier à un repas-partage, chacun restant dans l'encadrement de sa porte. Vous pourrez bavarder tout en mangeant au seuil de votre appartement. S'il n'est pas sécuritaire de casser la croûte en bonne compagnie, vous pouvez toujours partager un bon moment à une distance raisonnable.
- Planifiez vos repas avec votre famille élargie lors de votre prochain appel ou clavardage vidéo. Mettez les membres de la famille au défi de confectionner des « pizzas loufoques » pendant que vous parlerez, et cela avec n'importe quelle combinaison alimentaire farfelue qu'ils auront sous la main. Vous pouvez aussi essayer une des vieilles recettes favorites de la famille. Publiez des photos et des recettes de vos repas sur les médias sociaux pour que les autres puissent goûter à vos plaisirs de la table.
- Profitez de l'heure du thé, en après-midi, pour appeler un ami ou une amie à qui vous n'aurez pas parlé depuis longtemps.
-

Les possibilités de déguster un repas tout en maintenant une distance physique raisonnable ne manquent pas pour celui ou celle qui veut entretenir ses relations sociales. Si vous avez d'autres idées à ce sujet, veuillez-nous en faire part afin que nous les ajoutions à [notre page Facebook](#) ou à notre nouvelle page Web « [Section spéciale, mises à jour, de la COVID-19](#) ». Après tout, nous sommes tous dans le même bateau!



Sarah Bercier

La directrice générale
Conseil sur le vieillissement d'Ottawa
s.bercier@coaottawa.ca

Information et services communautaires pour les aînés

3-1-1

La Ville d'Ottawa fournit de l'information aux résidents au sujet des services municipaux.

2-1-1

Le Centre d'information communautaire d'Ottawa vous met en contact avec des soutiens et des services. L'information est disponible dans plus de 150 langues.

Ressources pour rester connecté socialement

A Friendly Voice / Une voie amicale offre un service par téléphone aux personnes de 55 ans et plus. **613-696-9992** ou **1-855-892-9992**

« **Mon centre à distance** » grâce à une plateforme en ligne par laquelle les personnes aînées peuvent se parler de différents sujets. Pour plus de renseignements et pour vous inscrire, contactez **Centre de services Guigues** au **613-241-1266**

Le **Seniors' Centre Without Walls** organise des activités téléphoniques gratuites pour les personnes de 55 ans et plus et les adultes ayant un handicap physique. (en anglais seulement) The Good Companions Centre **613-236-0428**

Autres ressources et soutiens

Le Distress Centre of Ottawa and Region (en anglais seulement) est un lien local avec du soutien et des ressources en santé mentale offert

TelAide offre un service d'écoute téléphonique en français aux personnes qui ont besoin d'une oreille, qui nécessitent du soutien ou des références.

24 heures sur 24, sept jours sur sept.
Détresse : **613-238-3311** ou crise :
613-722-6914 ou **1-866-996-0991**

Programme de suivi pour le bien-être des LGBT offre un programme de soutien par téléphone aux adultes LGBT handicapés (18 ans et plus) et aux personnes LGBT plus âgées (55 ans et plus). Pour accéder au programme, communiquez avec Good Companions au **613-236-0428** ou à info@thegoodcompanions.ca

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario ligne d'assistance fournit aux aidants naturels une ressource centralisée d'information et de soutien.
1-833-416-2273 (CARE)

1-800-567-9699

Le Service d'intervention et d'orientation en cas de violence contre les personnes âgées offre des services d'accueil, d'information, de consultation, d'aiguillage et de soutien aux aînés à risque ou qui sont dans une situation de violence.
613-596-5626, poste 230

Télésanté Ontario est un service gratuit et confidentiel que vous pouvez appeler pour obtenir des conseils ou des renseignements sur la santé. Une infirmière autorisée répondra à votre appel 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
1-866-797-0000

Que doivent savoir les adultes âgés et leurs fournisseurs de soins au sujet de la COVID-19

Santé publique Ottawa

Suivez Santé publique Ottawa sur [Twitter](#) ou [Facebook](#) pour recevoir des mises à jour.

Santé publique Ontario

Santé Canada / L'Agence de la santé publique du Canada

L'Organisation mondiale de la Santé

Sources médiatiques canadiennes fiables sur la COVID-19

Français

[CBC Radio-Canada](#)

[LeDroit](#)

[LeDevoir](#)

[TVA et TVA Outaouais](#)

English

[Ottawa Citizen](#)

[The Globe and Mail](#)

[CTV News](#)

[CBC News](#)

Contactez-nous

coa@coaottawa.ca

(613) 789-3577

www.coaottawa.ca



Le conseil sur le vieillissement d'Ottawa | 101-1247 place Kilborn, Ottawa, K1H 6K9 Canada

[Unsubscribe {recipient's email}](#)

[Update Profile](#) | [About Constant Contact](#)

Sent by communications@coaottawa.ca in collaboration with



Try email marketing for free today!