

The Council  
on Aging  
of Ottawa



Le Conseil sur  
le vieillissement  
d'Ottawa

# INFO-FLASH

## Nouvelles

Suivez-nous sur



**Téléchargez**   
la version imprimable



## Janvier 2022 | Taupes des neiges Mise du jour

En tant qu'organisme de bienfaisance enregistré, le CSV compte sur ses membres et sur des donateurs comme vous pour accomplir sa tâche. Vous pouvez appuyer notre [mission](#) en adhérant comme membre ou en faisant un don. Merci!

**Adhérez maintenant**

**Donnez Maintenant**

## Lancement de la campagne Les Taupes des neiges 2022

The Council  
on Aging  
of Ottawa



Le Conseil sur  
le vieillissement  
d'Ottawa

# LES TAUPES DES NEIGES 2022



Activités d'évaluation des conditions  
hivernales d'accessibilité et de  
sécurité piétonnières pour les aînés



### Remplissez la fiche d'évaluation en ligne



Les **TAUPES DES NEIGES** sont des bénévoles qui rapportent leur expérience de marche hivernale. Pour que la marche hivernale à Ottawa puisse se faire dans des conditions d'accessibilité, de sécurité et de santé, devenez **TAUPE DES NEIGES** et transmettez-nous votre évaluation des conditions vécues. Vos réponses feront partie de notre **Rapport Taupes des neiges 2022 – Les conditions de marche en hiver à Ottawa** qui sera déposé auprès de la Ville d'Ottawa pour qu'on comprenne mieux les problèmes de sécurité associés aux conditions de marche en hiver à Ottawa.

### Instructions pour les TAUPES DES NEIGES à Ottawa

1. Lorsque vous sortez faire une course ou une promenade à pied, vous êtes invité à **remplir le Questionnaire des Taupes des neiges** afin de noter les conditions qui sont « sécuritaires » (p. ex., un banc déneigé) ou bien « dangereuses » (p. ex., amas de neige bloquant un passage à piétons).
2. Nous vous invitons à prendre et à **soumettre des photos** des éléments et conditions « sécuritaires » et « dangereuses » observés. Envoyez-les à [taupesdesneiges@coa.ottawa.ca](mailto:taupesdesneiges@coa.ottawa.ca).
3. **Remplissez le questionnaire en ligne** ou déposez-le à : Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa, 815 boul. St-Laurent, Ottawa, ON K1K 3A7.
- 4.

Remplir le questionnaire en ligne

Rapport des Taupes des neiges  
2021

### Au cas où cela vous aurait échappé





## **Patientes et persistantes : Les Taupes des neiges encouragent les déplacements piétonniers en toute sécurité**

le 7 janvier 2022 (enregistré) | en anglais seulement



### **Mises à jour des opérations hivernales**

**Bryden Denyes**  
 Directeur, Opérations routières  
 en anglais seulement



### **Rapport des Taupes des neiges 2021**

**Dianne Breton**  
 Membre du comité  
 en anglais seulement







### Petits conseils pour la marche sécuritaire en hiver

Il n'y a rien de tel que sortir marcher au grand air d'un pas rapide pour améliorer sa santé et son humeur. Cela dit, les conditions hivernales peuvent nous faire craindre de nous aventurer dehors. Que vous pratiquiez la marche pour le plaisir ou pour vous rendre à une destination donnée, vous pouvez faire plusieurs choses pour rendre vos balades plus aisées et plus sécuritaires. Consultez les **petits conseils** pour la marche sécuritaire en hiver.

### Si vous VOYEZ un danger, SIGNALEZ-le !

If you  
**SEE** something;  
**SAY** something!

« Si vous  
**voyez** un danger,  
**signalez-le !** »

Karen Scott, Ottawa Disability Coalition



**Veuillez signaler à la Ville d'Ottawa tout danger ou problème nécessitant une attention immédiate en composant le 3-1-1.**



## Signaler un problème concernant une rue, un trottoir ou un sentier (en hiver)

Pour les demandes urgentes, appelez le 3-1-1. Si nous n'avez pas accès à ce service, veuillez composer le 613-580-2400.

### Pour en savoir plus



### Entretien hivernal

Mises à jour des opérations hivernales, stationnement en hiver et pendant et après une tempête.

### Pour en savoir plus

### De l'aide pour déblayer la neige

Le **Programme Snow-Go** fournit un service de jumelage pour les aînés et les personnes ayant un handicap qui veulent engager un particulier ou un entrepreneur pour enlever la neige de leur allée ou leur entrée privée.

Le **Programme d'aide Snow-Go** offre de l'aide financière aux personnes âgées ou aux personnes à faible revenu ayant une incapacité qui veulent engager un particulier ou un entrepreneur pour enlever la neige de leur allée ou leur entrée privée qui sont admissibles pour couvrir une partie de leurs frais de déneigement.

### Pour en savoir plus

## Bouge pour ton moral



### Pour en savoir plus

Pour un grand nombre de personnes, la noirceur de l'hiver est synonyme de fatigue et d'humeur maussade. Le troisième lundi de janvier, aussi connu sous le nom de « lundi bleu », est considéré comme étant le jour le plus déprimant de l'année. Cette réputation est due à un ensemble de facteurs : le retour à la vie normale après les fêtes, la prise de poids, les jours froids et sombres, les résolutions du Nouvel An qui n'ont pas fait long feu et le paiement de factures reliées aux festivités de décembre. Même si le concept du lundi bleu n'est pas appuyé par la science, les « blues

[participaction.com/fr-ca](http://participaction.com/fr-ca)

de l'hiver » sont bien réels.

**Avertissement :** INFO-FLASH est publié comme service d'information et d'éducation. Nous essayons de présenter les plus récentes informations disponibles. Veuillez vérifier les informations additionnelles dans l'[événement](#) et [mises à jour](#).

**Responsabilité :** À titre d'organisme bilingue, le CSV s'efforce de fournir de l'information complète et rédigée avec soin dans les deux langues officielles. L'information provenant d'organismes externes peut ne pas être bilingue, mais elle est partagée dans les deux langues autant que possible.

## Contactez-nous

[coaottawa.ca](http://coaottawa.ca)

613-789-3577

[coa@coaottawa.ca](mailto:coa@coaottawa.ca)

The Council on Aging of Ottawa | Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa | 217-815 St. Laurent Blvd., 217-815, boul. St-Laurent, Ottawa, ON K1K 3A7 Canada

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

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by [communications@coaottawa.ca](mailto:communications@coaottawa.ca) powered by



Try email marketing for free today!