



Services communautaires de géronto-psychiatrie d'Ottawa
Geriatric Psychiatry Community Services of Ottawa

75, rue Bruyère Street, Pièce /Room 127Y, Ottawa ON K1N 5C7

Tél. /Tel. (613) 562-9777 Téléc. /Fax. (613) 562-0259

Bureau des médecins /Doctors' office - Tél. /Tel (613) 562-0283 Téléc. /Fax (613) 562-0497

Ressources sur la COVID-19 pour les aînés et leur famille

Plusieurs ressources ont été élaborées en vue d'apporter du soutien aux gens en cette période de distanciation sociale et de quarantaine. Nous avons donc dressé une liste de ces ressources en nous disant qu'elles pourraient s'avérer utiles pour nos clients, leur famille et leurs soignants.

Rappelez-vous que la meilleure source de renseignements au sujet de la pandémie demeure le site de la Santé publique d'Ottawa : Santepubliqueottawa.ca

Santé mentale

[Brain Xchange](#) – Ressources sur la COVID-19 pour les familles et les professionnels de la santé qui prodiguent des soins aux personnes atteintes de démence

[Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine](#) – Association des médecins psychiatres du Québec

[COVID-19 : santé mentale et bien-être](#) – Association canadienne pour la santé mentale

[Espace mieux-être Canada](#) – Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

[Outils pour les personnes de 70 ans et plus et leurs proches](#) - Association canadienne pour la santé mentale

[On protège aussi sa santé mentale à la maison](#) – Québec.ca

[La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#) – Association canadienne pour la santé mentale

[La pandémie me cause du stress](#) - Association canadienne pour la santé mentale

[Premiers soins en santé mentale COVID-19 : Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience](#) – Commission de la santé mentale du Canada

Activités pour les aînés qui vivent avec une démence

[Télévision des années 1950](#)

[Musique thérapeutique / musique pour la méditation](#)

[Musique de bien-être](#)

Aidants naturels

[Prendre soin de soi et des autres](#) – Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

[COVID-19 – Ce que les aidants naturels doivent savoir](#) – Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario

Aide financière

[Ville d'Ottawa - Aide financière](#) – Faits essentiels sur le soutien financier offert pendant la pandémie

Aliments locaux et services de soutien

[Boîte de bonne bouffe](#) – Votre guichet unique pour trouver des aliments à Ottawa

[Services de soutien](#) – Réseau de soutien communautaire de Champlain

Exercices

[Exercices sur chaise](#)

[Exercices d'étirements modérés](#)

[Gym douce](#)

[Exercices d'échauffements modérés](#)

[MOVE En douceur](#)

Yoga sur chaise

[Yoga sur chaise](#) – avec Ariane

[Yoga sur chaise](#) – avec Noémie de Yoga la vie

Autres ressources

Assurez-vous de jeter un coup d'œil aux multiples ressources qui se trouvent sur notre site Web. De nombreuses organisations ont publié des informations relatives à la COVID-19 qui pourraient vous être utiles.

Par exemple, le site Web de [La Fontaine de la santé](#) peut vous aider à fixer des objectifs et vous appuyer dans l'accomplissement de ces derniers. De plus, les sites Web de la [Dementia Society of Ottawa and Renfrew County](#) (en anglais seulement) et de la [Société Alzheimer Canada](#) donnent de judicieux conseils et des renseignements fiables.