



# Le coup de main

## Un «logement» pour Cynthia

Tel que paru dans *L'Echo de la Basse-Ville*

IMAGINEZ QUE VOUS ÉLEVEZ seule quatre enfants âgés de 7 à 16 ans et que vous êtes contrainte de vivre dans une petite chambre de motel à deux lits... et ce, depuis dix mois. Il n'y a ni espace de jeu ni cuisine et, bien sûr, aucune vie privée. C'est ce que vit Cynthia, une résidente de la Basse-Ville, ainsi que plusieurs des 879 familles ayant vécu l'itinérance à Ottawa en 2016.

Pourquoi dans un motel? Les deux refuges pour familles opérés par la Ville n'étant plus capables de répondre aux besoins, les familles sont logées dans des chambres.

Cynthia nous parle de sa situation : « Les plus grands défis de vivre ici, c'est de trouver où faire la cuisine, laver les vêtements, trouver où amener les enfants durant les jours d'été... On fait notre vaisselle dans la baignoire. Dormir... c'est un peu pénible parce qu'on a deux lits pour

cinq personnes... »

Toutefois, Cynthia ne se plaint pas de son sort. Elle et sa famille ont vécu des situations bien pires. « On a quitté notre pays qui était en conflit en 2016 », dit-elle avec un brin de tristesse. Aujourd'hui, elle se bat pour améliorer leur sort et s'efforce de vivre le présent avec positivisme. « Il faut apprendre à s'adapter à n'importe quelle situation qu'on rencontre dans la vie... ce qui m'a permis de vivre tout ça,

**879 familles  
ont connu le sans-abrisme à  
Ottawa en 2016**

c'est la patience et la persévérance ! »

« Le Centre de ressources communautaire de la Basse-Ville nous aide beaucoup. Amener les enfants au club des devoirs, ça les aide à trouver une occupation après l'école, pour ne pas déambuler dans les rues... Ils trouvent un endroit calme, bien efficace pour faire leurs devoirs. La cuisine communautaire nous permet de nous retrouver dans notre communauté, de nous aider les uns les autres, de préparer des aliments, de nous sentir unis. »

Le CRCBV offre également une banque alimentaire, une banque vestimentaire, une laveuse-sècheuse et un accès internet aux résidents de la Basse-Ville. Le Centre propose aussi à Cynthia de redonner à la communauté en devenant bénévole lors d'événements du quartier comme Basse-



Cynthia (centre), avec Anabelle et Catherine du CRCBV.

Ville en fête qui a lieu chaque année au Parc Jules-Morin.

Malgré les défis, Cynthia et ses enfants vont bien : les jeunes ont des bonnes notes et Cynthia a trouvé du travail à temps partiel. Elle a bon espoir que sa famille pourra bientôt déménager dans leur propre logement... Elle sourit en nous avouant : « ce sera un *oumph* de soulagement ! »

Pour visionner la vidéo, visitez :

[www.crcbv.ca/fr/cynthias-story](http://www.crcbv.ca/fr/cynthias-story)

## Programmes et Services

- **Enfants de 0-6 ans** et leurs parents (groupes de jeu, programmes de soutien, etc)
- **Camps d'été et activités parascolaires** pour jeunes de 6 à 21 ans (clubs de devoirs, activités sportives, etc.)
- **Adultes et familles** (counseling, intervention en situation de crise)
- **Aînés** (zumba, yoga, activités sociales, natation, etc)
- **Pour TOUS** (dépannage alimentaire, aide au logement, occasions de bénévolat, accès internet, etc.)

Service disponible en plusieurs langues – Services d'interprétation disponibles.

**MERCI à la firme Mann Lawyers LLP pour son don généreux de mobilier de bureau!**



**MERCI à Logement Communautaire d'Ottawa, Mathieu Fleury et nos supers bénévoles pour la corvée de peinture à la Maison communautaire!**

## MERCI DE FAIRE UN DON!

Aidez nous à soutenir les résidents vulnérables de notre quartier. Votre contribution à notre **fonds d'urgence** aidera des résidents à combler les **besoins essentiels** :

- nourriture, couches, médicaments et fournitures scolaires pour des familles
- transport à des rendez-vous médicaux
- soutien après incendie ou perte de logement

Visitez notre site (<http://www.crcbv.ca/fr>) pour faire un don et en apprendre davantage.

# L'insuffisance alimentaire dans la Basse-Ville

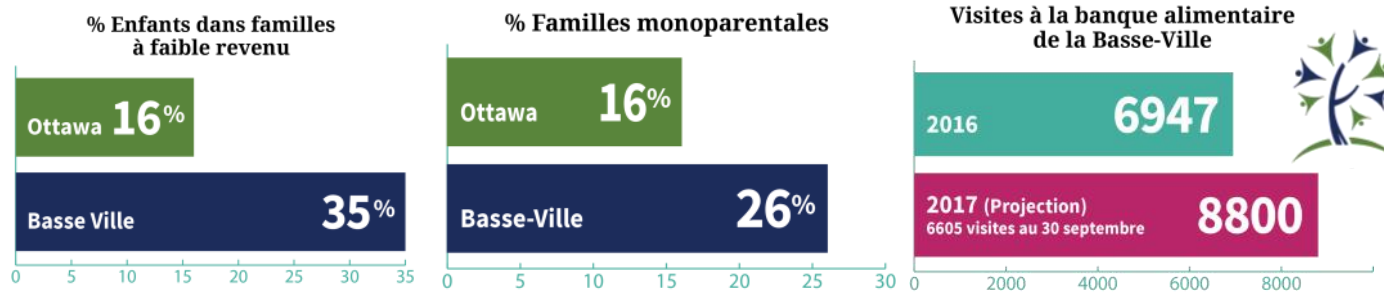
D'UNE PART, la Basse-Ville est un quartier doté d'atouts: elle est multilingue, multiculturelle, grouillante de vie et elle borde à la fois le Canal Rideau, la rivière Rideau et la rivière des Outaouais. D'autre part, c'est un quartier où bien des gens ont à relever des défis, comme révèlent ces données socio-économiques : plus de 35% des enfants de la Basse-Ville vivent en situation de faible revenu tandis que la moyenne est de 16% à Ottawa; 34,7% des résidents du quartier vivent seuls (Ottawa = 11,5%); et 26,1% des familles de la Basse-Ville sont monoparentales (Ottawa = 16,1%). Ces faits sont aussi des indicateurs d'une présence accrue « d'insécurité alimentaire ».

Selon les Diététistes du Canada, l'insécurité alimentaire survient « [l]orsque le revenu est trop faible ou instable, [et] il reste trop peu d'argent pour acheter suffisamment d'aliments santé après avoir payé le logement, les services publics, le transport et les frais liés à la santé... Vivre avec l'insécurité alimentaire double les risques d'être en moins bonne santé de



Ibrahima (arrière gauche) et des bénévoles de la Maison communautaire lors d'une journée de dépannage alimentaire.

même que les coûts liés aux soins de santé. Les taux de maladies chroniques, de dépression et de pensées suicidaires sont plus élevés chez les enfants et les adultes vivant dans des ménages touchés par l'insécurité alimentaire. »



Pour s'adresser à ce défi, le CRCBV offre un bon nombre de programmes et d'activités :

- ♦ **La banque alimentaire:** les mardis en soirée et les mercredis matins à la Maison communautaire du bon voisinage sur la promenade Beausoleil. Plus de 1 200 résidents s'en servent chaque année pour un total de plus 8 000 visites...et ce, dans un quartier dont la population ne s'élève qu'à 14 000 personnes.
- ♦ **Programmes pour jeunes :** Nos programmes parascolaires (club des devoirs et activités de récréation) fournissent des **collations santé** à plus de 80 enfants par jours et notre camp d'été offre le **dîner** gratuitement à ses 100 participants.
- ♦ **MarchéMobile:** une épicerie mobile à but non lucratif, elle opère à partir d'un camion semi-remorque. Chaque mardi de 17h à 18h30 devant la Maison communautaire .
- ♦ **La boîte de bonne bouffe** apporte une variété de fruits et légumes abordables et nutritifs. On peut ramasser les boîtes au 40 Cobourg.
- ♦ **Bon marchés de quartiers:** des petits marchés de nourriture santé et abordable qui s'installent ponctuellement dans des parcs ou édifices du quartier.
- ♦ **Jardins communautaires** et plates bande surélevées—au 40, rue Cobourg, devant la Maison communautaire sur la prom. Beausoleil et à d'autres sites dans le quartier.
- ♦ **Comment aimez-vous vos œufs ?** Déjeuner gratuit et sur mesure offert chaque lundi à la Maison communautaire. Cette activité a vu le jour en avril et on y accueille maintenant plus de 50 résidents chaque semaine !
- ♦ **Ateliers** de découpage de bons d'achat et mise en

conserve d'aliments santé - offerts selon un horaire variable.

- ♦ **Cuisines collectives:** on invite des groupes de résidents à cuisiner et à manger un repas et à passer un bon moment ensemble. Les participants peuvent ramener de la nourriture à la maison et ils apprennent des astuces pour préparer de la nourriture santé tout en épargnant de l'argent.
- ♦ **Bons d'épicerie** pour des résidents en situation d'urgence.

Vue ensemble, ces activités représentent une réponse qui va bien au-delà d'un simple acte de charité. Ça prend une approche systémique pour lutter contre l'insécurité alimentaire. Au CRCBV, nous avons pu adopter une approche variée qui inclut la fourniture de denrées alimentaires, des occasions d'apprentissage, des connexions sociales et l'accès à d'autres . L'insécurité alimentaire est un enjeu important à la Basse-Ville et nous allons continuer de s'y attaquer en innovant.

***Vous aimeriez faire du bénévolat ou faire un don? Communiquez avec nous au Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville.***

## Points saillants du CRCBV

- Le centre est **ouvert** les **JEUDIS** soirs jusqu'à **19h** !
- **Groupe prénatal bilingue** tous les mercredis de 9h à 11h au centre (40, rue Cobourg).
- **Basketball (13 à 21 ans):** 19h à 22h les lundis soirs, au Centre communautaire Routhier (172, rue Guigues).