



Centre de ressources communautaires RIDEAU–ROCKCLIFFE Community Resource Centre

Overbrook • Forbes • Carson Grove • Manor Park
Lindenlea • Rockcliffe • New Edinburgh

SERVICES OFFERED DURING Covid-19 – COMMUNITY

Incubator13

Incubator13 (www.incubator13.ca) is an accessible **Employment Skills** and **Entrepreneurship Hub** with a particular focus on youth, small business, and young entrepreneurs. We support individuals and businesses by providing them with the education, knowledge, support, connections, and skill set they need to succeed.

Are you looking for employment develop your skills or start/grow your own business, please follow us on Social Media or contact us directly?

Facebook: <https://www.facebook.com/incubator13/>

Twitter: <https://twitter.com/Incubator13O>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/incubator13>

Email: incubator@crcrr.org

Good Food on the Move: MarketMobile and Ottawa Good Food Box

Good Food on the Move is a new grocery service where customers can place orders for affordable fresh fruits and vegetables online or over the phone. Orders will then be available for pick-up the following week at the customer's chosen time and location. Purchases must be made using a credit or debit card. Those without access to the internet can place an order over the phone by calling **(613) 745-0073 ext. 122 every Thursday between 9am to 4pm** (credit/debit cards still required.) *Good Food on the Move* is also offering limited free home delivery for those who are immunocompromised, senior citizens, individuals self-isolating due to illness, primary caregivers for other vulnerable individuals or those who have mobility issues. Visit the website at www.marketmobileottawa.com to place an order or to find out more information.

Social Harvest

Social Harvest Ottawa (SHO) is a social enterprise and urban farm of the Rideau-Rockcliffe Community Resource Centre. They produce crops year-round and sell them through their sister social enterprises Good Food on the Move and market13. SHO is expanding its community engagement activities and is recruiting volunteers to help host a community garden and workshops related to food literacy.

SHO also offers paid employment experiences to youth aged 18 to 29 years, wishing to develop their professional and entrepreneurial skills. For more information, please visit socialharvestottawa.ca or reach out

to the Social Harvest team by phone at **(613) 754-0073 ext. 132** or email at social.harvest@crcrr.org.



Emergency Food Bank

Emergency Food Bank is open. We are operating by appointment only.

Rideau-Rockcliffe's Emergency Food Bank serves community members from **postal codes K1K and some K1M & K1G.**

To book an appointment, please call **613-745-0073 ext. 206 or 207: Monday between the hours of 9am to 4pm, Tuesday from 9am to 12pm, and Wednesday from 9am to 4pm.**

Food Bank Delivery with Ottawa Cares

Food bank delivery is for community members facing barriers accessing the food bank.

We prioritize seniors, residents with accessibility issues, and single parents with large families for deliveries. The delivery service is available for community members with postal codes

K1K and some K1M & K1G.

At this time, for safety reasons, volunteers cannot enter any apartment to help carry boxes inside individual's homes. Deliveries are made on Wednesdays and Thursdays between 11:30am to 1:30pm; Fridays between 8:30am to 10:30am. If you are not at home during the delivery period, you will need to reschedule another appointment.

Baby Cupboard

The Baby Cupboard program is for families with children ages 0 to 3 years old and serving postal codes K1K, and some K1M & K1G. Families are able to use this service once per month. The Baby Cupboard distributes items such as diapers, wipes, cereals, and other baby items. You do not need an appointment. Service is offered **Wednesday from 1:00pm to 4:30pm, and Friday from 9:00am to 12:00pm.** If you have children between the ages of 0 to 3, please inquire about this program when booking a Food Bank order.

Note: You will need to bring a proof of address and photo ID. Health cards are accepted for children.

Free Produce Market

As part of the RRCRC Food Bank Operations a Free Produce Market is offered to the community we serve every **Wednesday 1pm to 4pm and every Friday 9am to 12pm**. This service is available to both community members accessing our food bank and other residents in need of fresh produce.

Crisis Counselling and Interventions

Rideau-Rockcliffe Community Resource Centre (CRCRR) continues to provide community support, crisis counselling/interventions to community members living in ward 13 (K1K, and some K1M & K1G). Our community support services include but are not limited to support with CERB, Hydro bills, completing documents, etc. RRCRC's Phone Crisis Counselling/ Interventions and community support are available **Monday to Friday** from **8:30-12:00** and **1:00-4:30**. Community members that need support are requested to call 613-745-0073.

Hot Meal Delivery with Food for Thought Café

Meals are made fresh every day by volunteer chefs, including Joe Thottungal, owner of Coconut Lagoon. **Meal delivery is ONLY being offered in certain areas and at specific addresses/buildings which are identified as low-income.** For more information, contact Caryn Lafreniere at 613-745-0073 ext. 209 or by email at Caryn.Lafreniere@crcrr.org

The Ottawa Mission Free Food Truck

RRCRC has been collaborating with the Ottawa Mission's Food Truck to provide, right at our Centre, free hot meals to our community members. This service is available every **Wednesday from 2:30pm-3:30pm**, with a menu that changes weekly. Vegetarian and meat options are available.

Virtual Hangout – Zoom Sessions

The sessions will be offered every Friday from 6:00 to 7:00 PM. During the zoom calls, we will discuss a variety of subjects related to self-care and well-being. We will also provide a fun space for children to play games and do physical activity with us. **For registration or for more information, please email nadia.allen@crcrr.org or call Nadia Allen at (613) 745-0073 ext. 123.**

Youth Action Council (YAC)

Ward 13 Youth Action Committee is a youth leadership group that strives to improve youth engagement and awareness about services and resources. The group gathers on a biweekly basis to brainstorm and organize activities to help reduce barriers youth face in their community. The program runs every 2nd Thursday from 3:30pm to 5:00pm. **For registration or for more information, please email nadia.allen@crcrr.org or call Nadia Allen at (613) 745-0073 ext. 123.**

ClothesPin (NEW)

ClothesPin is a new service providing clothing free of charge to low-income families with children from 0 to 16 years of age. It is operating by appointment only. To book your appointment, please call 613-745-0073 ext. 205. The service is offered 3 days a week: Tuesday, Wednesday, and Thursday from 9:00am to 3:00pm. If you want to make a difference in a child's life you can become a volunteer and/or make a financial contribution to help support our service. A tax receipt will be issued for all donations of \$20.00 or more.

Income Tax Clinic

We provide free income tax service until April 28th, 2021. Due to ongoing Covid-19, we are not offering this service in-person. Community members can drop-off their tax documents on Mondays between 2pm-3pm or Fridays between 2:30pm-4pm at the foodbank emergency exit. We call back community members in a week to complete their returns over the phone.

Community members can also book an appointment to complete their return on zoom or to bring their documents outside designated times.

- Visit <https://bookcrr.org> to book your appointment or call 613-745-0073 ext. 150 or 152 for other details.

We do not complete returns for businesses, self-employed like UBER; deceased individuals; bankruptcy.

Donations

If you can donate, please donate at

<https://www.canadahelps.org/en/charities/rideau-rockcliffe-community-resource-centre>

Help us, Help YOU by letting us know what you need!

Rideau-Rockcliffe Community Resource Centre

815 St-Laurent Boulevard (Old Rideau High School)

Ottawa, ON, K1K 3A7

Tel.: 613-745-0073

Fax:613-741-9292

info@crr.org

www.crr.org

Hours of operation: 8:30-12pm and 1pm-4:30 (closed during lunch) Monday to Friday



Centre de ressources communautaires RIDEAU–ROCKCLIFFE Community Resource Centre

Overbrook • Forbes • Carson Grove • Manor Park
Lindenlea • Rockcliffe • New Edinburgh

SERVICES OFFERTS PENDANT Covid-19 – COMMUNAUTÉ

Incubateur13

Incubateur13 (www.incubator13.ca) est un carrefour ouvert de compétences professionnelles d'emploi et d'entrepreneuriat qui met particulièrement l'accent sur les jeunes, les petites entreprises et les jeunes entrepreneurs. Nous offrons aux individus et aux entreprises les formations, les connaissances, les connexions, le soutien et leur permettons d'acquérir les compétences dont ils ont besoin pour réussir.

Êtes-vous à la recherche d'un emploi? voulez-vous développer votre propre entreprise? suivez-nous sur les médias sociaux ou contactez-nous directement.

Facebook: <https://www.facebook.com/incubator13/>

Twitter: <https://twitter.com/Incubator130>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/incubator13>

Courriel: incubator@crccr.org

Bonne Bouffe Chez Vous / Marché Mobile / Boîte de Bonne Bouffe

Bonne bouffe chez vous est un nouveau service d'épicerie où les clients peuvent passer des commandes de fruits et légumes frais à coûts abordables en ligne ou par téléphone. Les commandes seront ensuite disponibles pour être récupérées la semaine suivante à l'heure et à l'endroit choisis par le client. Les achats doivent être effectués avec une carte de crédit ou de débit. Ceux qui n'ont pas accès à Internet peuvent passer une commande par téléphone en appelant le **(613) 745-0073 poste 122 tous les jeudis de 9h à 16h** (cartes de crédit / débit toujours requises). Bonne bouffe chez vous propose également une livraison gratuite à domicile limitée pour les personnes immunodéprimées, les personnes âgées, les personnes s'isolant pour cause de maladie, les soignants primaires de personnes vulnérables, les individus qui ont des problèmes de mobilité. Visitez le site web au www.marketmobileottawa.com pour passer une commande ou pour en savoir plus.

Récolte sociale

Récolte sociale Ottawa (RSO) est une entreprise sociale et une ferme urbaine du Centre de ressources communautaires Rideau-Rockcliffe. Ils produisent des récoltes toute l'année et les vendent par l'intermédiaire des autres entreprises sociales, Bonne bouffe chez vous et marché13. RSO étend ses activités d'engagement communautaire et recrute des bénévoles pour aider à organiser un jardin communautaire et des ateliers liés à la littératie alimentaire. RSO offre également des expériences de travail rémunéré aux jeunes de 18 à 29 ans, souhaitant développer leurs compétences professionnelles et entrepreneuriales. Pour plus d'informations, visitez www.socialharvestottawa.ca ou contactez l'équipe de Récolte sociale par téléphone au **(613) 754-0073**



poste 132 ou par courriel à social.harvest@crcrr.org.

Banque alimentaire d'urgence

La banque alimentaire d'urgence est ouverte. Nous opérons uniquement sur rendez-vous.

La banque alimentaire d'urgence de Rideau-Rockcliffe sert les membres de la communauté dont le code postal commence par **K1K et certains K1M & K1G**.

Pour prendre un rendez-vous, veuillez appeler le **613-745-0073 poste 206 ou 207 : lundi de 9h à 16h, mardi de 9h à midi et mercredi de 9h à 16h**.

Service de livraison de la banque alimentaire avec Ottawa Cares

Un service de livraison de la banque alimentaire pour les membres de la communauté qui ont des difficultés à accéder à la banque alimentaire. Nous donnons la priorité aux personnes âgées, les individus qui ont des problèmes de mobilité et aux parents seuls avec une grande famille. Le service de livraison est disponible pour les membres de la communauté avec les codes postaux **K1K et certains K1M & K1G**.

À l'heure actuelle, pour des raisons de sécurité, les bénévoles ne peuvent entrer dans aucun appartement pour aider à transporter des cartons à l'intérieur des unités. Les livraisons sont effectuées les mercredis et jeudis entre 11h30 et 13h30 et les vendredis entre 8h30 et 10h30. Si vous n'êtes pas chez vous pendant la période de livraison, vous devrez prendre un autre rendez-vous.

Dépannage d'articles de bébé

Le programme de Dépannage d'articles de bébé s'adresse aux familles avec des enfants de 0 à 3 ans et dessert les codes postaux K1K et certains K1M & K1G. Les familles peuvent accéder le service une fois par mois. Le programme distribue des articles de bébé tels que des couches, des lingettes, des céréales, et autres. Un rendez-vous n'est pas requis. Les familles peuvent se rendre en personne **les mercredis entre 13h00 - 16h30 ou les vendredis entre 9h00 - 12h00**. Si vous avez des enfants âgés de 0 à 3 ans, veuillez-vous renseigner sur ce programme lors de la réservation d'une commande à la banque alimentaire.

Remarque : Vous devez apporter une preuve d'adresse et une pièce d'identité avec photo. La carte santé est acceptée pour les enfants.

Marché de produits gratuits

Dans le cadre des opérations de la banque alimentaire du CRCRR, un marché de produits gratuits est offert tous **les mercredis de 13h à 16h et tous les vendredis de 9h à 12h**. Ce service est offert aux membres de la communauté qui ont accès à notre banque alimentaire et aux autres résidents qui ont besoin de produits frais.

Intervention de crise et counseling

Le Centre de ressources communautaires Rideau-Rockcliffe (CRCRR) continue d'offrir du soutien et de l'intervention en situation de crise aux membres de la communauté vivant dans le quartier 13 (K1K et certains K1M & K1G). Nos services de support communautaire incluent mais ne sont pas limités au programme POAFE, facture d'Hydro, remplir des documents, etc. Le soutien est offert par téléphone en composant le **613-745-0073 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30**.

Livraison de repas chauds avec Food for Thought Café

Les repas sont préparés tous les jours par des chefs bénévoles, dont Joe Thottungal, propriétaire de Coconut Lagoon. **La livraison de repas est offerte UNIQUEMENT dans certaines zones et à des adresses/bâtiments spécifiques identifiés à faible revenu**. Pour plus d'informations, contactez Caryn Lafreniere au 613-745-0073 poste 209 ou par courriel à caryn.lafreniere@crcrr.org

Le camion de nourriture gratuit de la Mission d'Ottawa

Le CRCRR collabore avec le camion de nourriture de la Mission d'Ottawa, situé à l'avant de notre édifice, pour fournir des repas chauds gratuits aux membres de notre communauté. Ce service est disponible tous **les mercredis de 14h30 à 15h30** avec un menu qui change chaque semaine. Des plats végétariens et de viande sont disponibles.

Hangout virtuel – Sessions Zoom

Les séances seront offertes tous les vendredis de 18 h à 19 h. Au cours des appels de zoom, nous discuterons d'une variété de sujets liés à l'auto-soin et au bien-être. Nous fournirons également un espace amusant pour les enfants, jouer à des jeux et faire de l'activité physique avec nous. **Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à nadia.allen@crcrr.org ou appelez au (613) 745-0073 poste 123.**

Conseil d'action jeunesse (YAC)

Le comité d'action jeunesse du quartier 13 est un groupe de leadership pour jeunes qui veulent améliorer l'engagement des jeunes et la sensibilisation aux services et aux ressources. Le groupe se réunit toutes les deux semaines pour partager et organiser des activités afin d'aider à réduire les obstacles auxquels les jeunes sont confrontés dans leur communauté. Le programme se déroule tous les deuxièmes jeudis de 15h30 à 17h00. **Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à nadia.allen@crrr.org ou appelez au (613) 745-0073 poste 123.**

Épingle à linge (NOUVEAU)

Épingle à linge est un nouveau service qui fournit gratuitement des vêtements aux familles à faible revenu avec des enfants âgés de 0 à 16 ans. Le service est offert sur rendez-vous uniquement. Pour prendre rendez-vous, appeler le **613 745-0073 poste 205**. **Le service est ouvert 3 jours par semaine : mardi, mercredi et jeudi de 9h00 à 15h00**. Si vous voulez faire une différence dans la vie d'un enfant, vous pouvez devenir bénévole et/ou faire un don de linge ou un don financier pour soutenir notre service. Un reçu d'impôt sera émis pour tous les dons de \$20.00 et plus.

Cliniques d'impôts

Nous offrons une clinique d'impôts gratuite jusqu'au 28 avril, 2021. En raison de la Covid-19 en cours, nous n'offrons pas ce service en personne. Les membres de la communauté peuvent déposer leurs documents les lundis entre 14h et 15h ou les vendredis entre 14h30 et 16h à la sortie de secours de la banque alimentaire. Nous rappelons les membres de la communauté dans une semaine pour compléter leurs retours d'impôts par téléphone.

Les membres de la communauté peuvent également prendre rendez-vous pour terminer leur retour sur zoom ou pour apporter leurs documents en dehors des heures désignées.

• **Visitez <https://bookcrrr.org> pour prendre rendez-vous ou composez le 613-745-0073 poste 150 ou 152 pour d'autres détails.**

Nous ne traitons pas les déclarations pour les entreprises, les travailleurs autonomes comme UBER; les personnes décédées; et les faillites.

Des dons

Si vous êtes en mesure de faire un don, veuillez faire un don à

<https://www.canadahelps.org/en/charities/rideau-rockcliffe-community-resource-centre>

Aidez-nous en nous faisant savoir ce dont vous avez besoin !

Centre de ressources communautaires Rideau-Rockcliffe

815, boulevard St-Laurent (ancienne école secondaire Rideau High School)

Ottawa, ON, K1K 3A7

Tel.: 613-745-0073

info@crcrr.org

www.crcrr.org

Heures d'ouverture:

8h30 – 12h00 / 13h00 – 16h30 (Nous sommes fermés de 12h-13h)

lundi à vendredi