

Coalition de La Santé Mentale des Noirs NOUVELLES TRIMESTRIELLES



Les membres de la CSMNO provenant de diverses communautés et partenaires comme Centre somalien pour les services familiaux et le cadre de développement communautaire. Images reproduites avec l'aimable autorisation de Roselin Dixon.

Mise à jour sur la coordination de la coordination À venir et en cours

Séance de planification stratégique

30 Octobre, 2024

Le mois dernier, les membres de l'OBMHC et les intervenants communautaires de partout se sont rencontrés en personne pour discuter du travail accompli à ce jour, identifier les initiatives en cours et les enjeux émergents qui guideront et éclaireront le travail des trois groupes de travail et du conseil d'administration, pour les 3 à 5 prochaines années. Plus de 60 membres et intervenants de l'OBMHC se sont réunis pour une séance de planification stratégique dynamique, animée par [Sayid Consulting](#) et qui s'est tenue au [carrefour communautaire de Baccanalle](#) situé au 1805, avenue Gaspé. L'événement comprenait une variété d'activités intéressantes, telles qu'un exercice de cartographie, des groupes de travail en petits groupes et un aperçu du plan stratégique. La chef Resa a ravi les participants avec une incroyable sélection de cuisine des Caraïbes, créant une atmosphère chaleureuse et accueillante. Tout au long de la journée, les participants se sont connectés, ont fait un remue-méninges et ont partagé leurs idées sur leurs réalisations professionnelles, ainsi que sur les projets en cours, favorisant ainsi la collaboration et renforçant les liens communautaires. Nos groupes de travail prendront en compte les commentaires de la journée et les décortiqueront lors des prochaines réunions au cours de l'hiver. Pour en savoir plus, participez à la prochaine réunion de tous les membres en avril 2025. Pour plus d'informations sur le plan stratégique, contactez Michelle James @ mjames@swchc.on.ca.



Dans cette newsletter,
vous pouvez vous
attendre à :

Mise à jour sur la
coordination de
la coalition

Plaidoyer anti-
racisme et
changement

Sensibilisation à
la santé mentale

Soutien en santé
mentale

Événements
d'engagement
communautaire

Ressources sur
la santé mentale
et la
toxicomanie



Des représentants de Salus, Britannia Woods, Amythest Ottawa, Somerset Ouest, Unis pour tous, l'Université d'Ottawa et d'autres se sont joints au personnel de l'OBMHC et à Sayid Consulting le mois dernier. Images reproduites avec l'aimable autorisation de Roselin Dixon.

Mise à jour sur la coordination de la coordination

À venir et en cours

Engagement communautaire Été 2024

À l'été 2024, l'OBMHC a rencontré la conseillère en santé mentale Myriam Georges-Estigène et la chercheuse Sylvia Sangwa pour améliorer l'engagement communautaire de l'OBMHC lors des événements. Dans le cadre de son entreprise de thérapeute réfléchi, Myriam a normalisé la conversation sur la santé mentale et le bien-être et a amené la discussion dans des situations de la vie quotidienne. La journée annuelle Dapo Agoro de la Fondation Dapo Agoro a été l'occasion d'essayer des activités d'engagement améliorées pour les jeunes et les adultes et de créer du matériel promotionnel pour la Coalition et la Fondation Dapo Agoro. Les activités ont été bien accueillies et vous pouvez voir les fruits de notre collaboration en ligne ici :

<https://www.facebook.com/OBMHC/videos/1483325268981400>

Communauté de pratique 2024-2025

Grâce au financement de Patrimoine canadien, l'OBMHC est fier de présenter sa série d'ateliers cliniques sur les communautés de pratique en 2024-2025. Notre objectif est de renforcer la capacité des professionnels qui travaillent dans la région d'Ottawa et qui offrent des services aux membres de la communauté noire. OBMHC offre des ateliers cliniques gratuits et des heures d'accès à la supervision clinique avec l'un de nos experts en santé mentale. Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale des Noirs, les participants auront l'occasion d'assister à une conférence gratuite en personne le 5 mars, qui réunira des professionnels de partout dans la ville. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, visitez <https://obmhc.ca/community-of-practice-clinical-workshop/>

Semaine de la santé mentale des Noirs, du 2 au 8 mars 2025

La planification a commencé avec la sélection de Camileon Inc. en tant qu'entrepreneur retenu pour soutenir la coordination et la livraison de cinq événements BMHW 2025 en personne, y compris notre cérémonie de lancement, notre exposition communautaire, etc. Cette année, la Coalition s'engagera auprès de la communauté et des intervenants sous le thème « Pour la communauté, par la communauté ». Nous voulons vraiment concentrer nos efforts sur le rassemblement de la communauté à travers un plus petit nombre d'événements. Cette année, vous pouvez soutenir la Semaine de la santé mentale des Noirs en assistant à un ou plusieurs des cinq événements en personne. Au cours des prochaines semaines, vous entendrez peut-être parler de [Marlon Cole](#) et de l'équipe de Camileon Inc. alors qu'ils tendront la main au nom de la Coalition pour coordonner les conférenciers invités et les bénévoles. Si vous souhaitez faire du bénévolat lors de BMHW 2025, veuillez envoyer un e-mail à ottawabmhcoalition@gmail.com.

Mise à jour sur la coordination de la coordination

À venir et en cours

Rencontrez le conseil d'administration

Le conseil d'administration de la CSMNO a accueilli Jacklyn St-Laurent, Olivier Engoute, Mohamed Sofa ainsi que Mugisho Mulimbwa et Nuradiin Mohamud au sein de l'équipe de direction. Nos nouveaux membres rejoignent les membres actuels du conseil d'administration, Hodan Aden, Sophia Jacob, Karda Good, Bo Turpin, Buuma Maisha et Papa-Ladjike Diouf. Après l'intégration réussie des nouveaux membres de notre conseil d'administration en septembre, votre conseil d'administration, composé de 11 membres, continue de se réunir tout au long de l'automne.

Joignez-vous à nous en avril lors de la réunion de tous les membres où nous présenterons officiellement le conseil d'administration et ferons connaissance lors d'une discussion en groupe.

Ottawa Black Mental Health Coalition

Your Executive Board

Our Executive Board is made up of leaders in mental health and social services from across Ottawa.

They provide direction to OBMHC coordination staff and guidance around all our activities.

Please say hi!

Image reproduite avec l'aimable autorisation d'Ayoub Sayid, Sayid Consulting Inc.



Michelle James

Coordonnatrice
mjames@swchc.on.ca
613-323-5626

Basant Mohamed

Facilitatrice du projet
bmohamed@swchc.on.ca
343-548-7095

Papa-Ladjike Diouf

Directeur clinique
SALUS Ottawa

Nuradiin Mohamud

Chef d'équipe en santé mentale
Santé publique Ottawa

Olivier Engoute

Psychothérapeute

Mohamed Sofa

Directeur général,
Britannia Woods
Community House

Kadra Good

Directrice
Services à la famille
Musulmanne

Jacklyn St Laurent

Psychothérapeute
Mythra Counselling

Bo Turpin

Directeur Exécutif
Upstream Ottawa

Sophia Jacob

Agent d'équité et de liaison
Conseiller Rawlson King's
Office / CWCLN

Buuma Maisha

Professeur grégé
Université Saint-Paul

Hodan Aden

Infirmière de santé publique/ Superviseure de l'équipe de santé mentale,
Santé publique Ottawa

Défense des intérêts et Changement de Systèmes

Enquête sur Abdirahman Abdi 2024

Plus tôt cette année, l'OBMHC a obtenu une représentation permanente pour participer à l'enquête sur le mort d'Abdirahman Abdi. Reconnaître que nous avons une responsabilité envers la famille et la communauté et nous nous engageons en tant qu'organisation représentant l'intérêt public. Conseil d'administration de la CSMNO Kadra Good, de Muslim Family Services Ottawa, représente la Coalition au congrès enquête. Mohamed Sofa, membre du conseil d'administration de l'OBMHC, apporte sa contribution et coordonne Michelle James est également représentée de manière permanente pour soutenir la coordination. La CSMNO n'existait pas à au moment du décès de M. Abdi. La direction de la CSMNO travaille en étroite collaboration avec le personnel du coroner et tous les autres parties impliquées doivent tirer des leçons du processus d'enquête et collaborer à l'élaboration de recommandations concernant le jury. Les représentants de la CSMNO rencontrent également les membres de la Justice pour Abdirahman Abdi Coalition, qui ont été invités à s'engager de manière informelle (sans représentation permanente) dans l'enquête, en collaboration avec les autres parties impliquées.

MISES À JOUR

- Le groupe de travail sur le plaidoyer et le changement des systèmes a discuté de nos objectifs et a élaboré quelques questions à explorer au cours du processus d'enquête.
- Le groupe de travail sur les soutiens en santé mentale a discuté de l'enquête à venir et des façons dont la coalition peut soutenir les membres de la communauté qui pourraient être touchés au cours de ce processus.
- L'enquête a débuté le 18 novembre 2024
- Pour plus d'informations sur le processus d'enquête, visitez : <https://www.ontario.ca/page/coronersinquests>.

VOIR EN DIRECT

Veuillez noter que de nombreux éléments de cette enquête peuvent être pénibles pour les membres de la communauté et les membres de la communauté pour diverses raisons. Il est important de pouvoir suivre les débats en direct sur le lien ci-dessous :

<https://firstclassfacilitation.ca/office-of-the-chief-coroner/inquest-into-the-death-of-Abdirahman-Abdi> /

Solution de rechange communautaire pour l'intervention en cas de crise (ANCRE)

En 2021, les membres de la CSMNO ont voté en faveur de la collaboration avec le Conseil directeur d'Ottawa en matière de santé mentale et de toxicomanie afin d'élaborer une réponse alternative à l'intervention en cas de crise mentale et de toxicomanie dans la ville d'Ottawa. Ce travail était une réponse aux décès de membres de la communauté où la police était intervenue et une reconnaissance qu'une intervention non policière était un modèle efficace dans d'autres villes. Après 3 ans de discussions et de consultations, le programme Solution de rechange communautaire pour l'intervention en cas de crise (ANCRE) a été lancé en août 2024. ANCRE est un service de crise mobile qui vise à aborder les crises de santé mentale et de toxicomanie du point de vue des soins tenant compte des traumatismes et culturellement pertinents.

Des équipes d'intervention en cas de crise (ERC) spécialisées soutiendront les personnes ayant divers besoins complexes en matière de santé, pour lesquels les interventions d'urgence peuvent ne pas être appropriées ou bénéfiques.

Le programme ANCRE est le fruit d'une collaboration entre le CSCC et le Centre de santé communautaire Somerset West (CSCSW), financé par la Ville d'Ottawa. ANCRE est un programme pilote qui aidera à évaluer les services d'intervention en cas de crise non policiers en vue d'une expansion future et de possibilités de financement.

L'équipe d'ANCRE interviendra dans des situations non urgentes dans le secteur situé entre la rivière des Outaouais (nord), le canal Rideau (est), l'autoroute Transcanadienne 417 (sud) et la rue Preston (ouest).

IMPORTANT : Le programme ANCRE n'est pas destiné à répondre à des situations où des menaces de violence ou d'utilisation d'armes sont présentes ou susceptibles de se produire. Pour ces situations, veuillez appeler le 911.

La prochaine réunion du groupe de travail sur Défense des intérêts et Changement de Systèmes aura lieu le 25 novembre de 15h30 à 16h30 [Rejoindre la réunion](#)

[Zoom](#)

Sensibilisation à la santé mentale

Événement d'engagement communautaire 2024

Sensibilisation communautaire – Cet été, la CSMNO a mobilisé 8 bénévoles qui ont assisté à des festivals et à des événements pour promouvoir les programmes et le matériel des partenaires de la CSMNO. Des renseignements sur le programme de plus de 20 organismes membres ont été distribués au public lors d'événements à travers la ville. Nos diverses équipes de bénévoles ont partagé de l'information sur la santé mentale et la santé liée à la consommation de substances pour tous les âges et ont été des promoteurs passionnés de tous nos organismes membres dévoués.

Horaire de l'événement

- Marché de la communauté afro-caribéenne (27 juillet) Jam Day (10 août)
- Dapo Fun Day (31 août)
- Festival de la communauté érythréenne du Centre Mahari (31 août)
- Afro-Fest (7-8 septembre)
- Festival WOW de l'ACOR (13 septembre)

Si vous souhaitez que des bénévoles de l'OBMHC assistent à votre événement ou si vous souhaitez partager du matériel pour promouvoir vos programmes, veuillez nous contacter 4 semaines à l'avance au ottawabmhcoalition@gmail.com.

Formation en ligne de SPO



SPO offre trois cours de formation en ligne gratuits qui peuvent aider le personnel et les soignants ainsi que le public. Tous les cours sont disponibles en français et en anglais. Pour plus d'informations, consultez le site Web à l'adresse suivante :

<https://olearn.ottawa.ca/course/index.php?categoryid=3>

Conférence sur la santé mentale des Noirs 2024

À la fin de la première conférence nationale sur la santé mentale des Noirs au Canada, « La santé mentale des Noirs au Canada : surmonter les obstacles, combler les lacunes », en 2022, le professeur Jude Mary Cénat et son équipe ont décidé de se rencontrer à nouveau en octobre 2024. L'événement Black Mental Health : Reclaiming the Path to Joy s'est tenu du 16 au 18 octobre 2024. Cette deuxième conférence nationale sur la santé mentale des Noirs a été l'occasion de sensibiliser les participants aux progrès réalisés, de partager les connaissances et de tisser des liens avec nos collègues. Parmi les principaux intervenants figuraient les défenseurs locaux Sahada Alolo, PhD, et le Dr Josephine Etowa.

Le conférencier principal, le Dr David R Williams, a prononcé un discours particulièrement percutant et émouvant à la suite de la collation des grades spéciale du 16 octobre. Félicitations à l'équipe de planification pour un événement des plus réussis !



La prochaine réunion du groupe de travail sur la Sensibilisation à la santé mentale

16 décembre 15:30-16:30, [rejoignez la réunion Zoom](#)

Soutien en Santé Mentale

Les partenaires de la CSMNO sont conscients du fait que l'enquête sur le décès d'Adbrahim Abdi pourrait être difficile pour certains membres de la communauté, en particulier les membres de la communauté somalienne, et les voisins qui ont été témoins des événements à ce moment-là. Les membres de notre groupe de travail ont discuté des sujets suivants :

Comment pouvons-nous manifester notre soutien aux personnes touchées directement ou indirectement ?
Pouvons-nous assurer un accès ciblé pour les personnes qui pourraient avoir besoin d'aide pendant l'enquête ?

Les partenaires de l'OBMHC veulent être prêts à soutenir les membres de la communauté qui pourraient être touchés par l'enquête ou déclenchés par la couverture médiatique. Téléchargez les [conseils pour réagir aux événements stressants](#).

Soutien en santé mentale

La CSMNO coordonne le portail de counseling communautaire ACN sur [Counselling Connect](#). Cette collaboration permet d'accéder rapidement à une séance de conseil gratuite par téléphone ou par vidéo. Ce service s'adresse à tout le monde : enfants, jeunes, adultes et familles d'Ottawa et des environs. Les gens peuvent également s'inscrire à des groupes locaux de [soutien par les pairs noirs](#). Veuillez visiter le site Web si vous souhaitez prendre rendez-vous.

Le Centre Somalien pour services familiales vient en aide aux nouveaux arrivants, aux communautés multiethniques et aux populations vulnérables dans le besoin en leur offrant des services et des programmes équitables, adaptés à la culture et inclusifs. Les mesures de soutien comprennent les services d'établissement, le programme SNAP pour les jeunes et les familles, le mentorat et les programmes pour les aînés. Pour en savoir plus, consultez leur site Web à l'adresse suivante : <https://scfsottawa.org/>

Santé mentale Ressources et services

- **[Ligne de soutien à la communauté noire](#)** - 343-571-0097 en anglais Swahili et interprétation en langue disponible, du lundi au vendredi de 9 h à 16 h
- **[Canal de soutien aux personnes racisées noires \(BRISC\)](#)** - Contact : +1 613-596-3299
- **supportline@britanniawoods.com** - Les services BRISC sont offerts les lundis et jeudis (10 h à 15 h) - Les services linguistiques sont offerts en : anglais, français, somali, arabe et lingala.
- **[Appelle-moi! Discutons - Programme pour les aînés afro-caribéens noirs \(ACB\)](#)** - "Call me ! Le programme Causerons vise à rapprocher les aînés de la communauté et à accroître leurs possibilités de participer à des événements communautaires, d'avoir accès à des aliments culturels et de lutter contre l'isolement.
-

Services et ressources en matière de santé mentale

- **[Ligne de soutien Britannia Woods: Canal de soutien pour les individus racialisés noirs \(CSIRN\)](#)** - Téléphone : +1 613-596-3299 - Les service du CSIRN sont offerts le Lundi & Jeudi (10h à 15h) - Les services linguistiques sont offerts dans les langues suivantes: anglais, français, somalien, arabe et lingala
- **[Services Ottawa de Famille Musulmanne](#)** offrent des services de counseling et de psychothérapie adaptés à la culture et aux traumatismes pour les individus, les couples, les enfants, les jeunes et les familles en anglais, français, arabe et dans d'autres langues. [Téléphone](#): (613) 562-2273

La prochaine réunion du Groupe de travail sur le soutien en santé mentale aura lieu
29 janvier 15h30-16h30 [Rejoindre la réunion Zoom](#)

Engagement Communautaire



30 nov - 1er déc. - Conférence

Joignez-vous au Comité du sida d'Ottawa, au laboratoire CO-CREATH et à leurs partenaires pour un forum de deux jours afin de discuter des dernières avancées de la recherche sur le VIH et de partager les connaissances.

Possibilité de financement - Fonds d'emprunt à l'initiative communautaire d'Ottawa

Programme de subventions communautaires

Nous apportons des améliorations au Programme de subventions communautaires (PMC) afin de le rendre plus facile, plus efficace et plus efficace. Ces changements sont fondés sur les commentaires des partenaires communautaires et visent à mieux répondre aux besoins de la communauté. Gardez un œil sur cette page pour les mises à jour au fur et à mesure qu'elles se déploient !

Alors que nous préparons le Programme de subventions communautaires (PMC) amélioré pour la prochaine ronde au printemps 2025, nous offrons un soutien limité pour les besoins urgents et émergents afin de continuer à aider les organismes d'Ottawa à répondre aux besoins critiques et imprévus et aux possibilités à fort potentiel pendant cette transition.

Objectif du financement : Ce programme est conçu pour soutenir les organismes communautaires qui font face à des besoins urgents et urgents ou à des possibilités émergentes qui nécessitent une action immédiate.



Nov 23 @ 9:00

Le Centre de ressources sur le bien-être ACB organise son deuxième brunch Girls Who, une journée de plaisir, d'apprentissage et, bien sûr, de brunch. Cet événement met en vedette des conférenciers exceptionnels et des sessions en petits groupes qui permettent aux participants d'être entendus et de repartir avec un sentiment d'autonomie. L'événement de cette année comprend des conférenciers invités spéciaux, l'entrepreneure d'Ottawa Stacey Martin et la paralympienne Bianca Borgella, qui a remporté un record.



La CSMNO et ses partenaires ont assisté au festival WOW de l'ACOR le 13 septembre dernier à l'hôtel de ville.
Photo de Roselin Dixon.

Engagement Communautaire



Déc. 2 @ 10:00

Événement de la Journée mondiale du sida organisé par CO-CREATH en collaboration avec le Comité du sida d'Ottawa. | Le comité du sida d'Ottawa et Umoja Carleton U !

C'est l'occasion d'entendre la communauté et de se plonger dans des discussions percutantes sur la façon dont nous pouvons prendre le droit pour lutter contre la stigmatisation du VIH et mettre fin au sida.

Réunissons-nous pour des conversations inspirantes et dégustons de délicieux rafraîchissements !

Lundi 2 décembre 2024
10 h 00 - 11 h 30
200, avenue Lees, pièce 142

Inscrivez-vous maintenant
<https://forms.office.com/r/B5isN6H1nm>



Déc. 28 @ 4:00

La célébration de Kwanzaa à Ottawa, animée par Jaku Konbit, est maintenant plus grande et meilleure que jamais !

Kwanzaa célèbre l'histoire, la culture et les expériences similaires des personnes d'ascendance africaine en rassemblant des personnes d'Afrique, des Caraïbes et de la diaspora. Il promeut et encourage la famille, la communauté et la culture comme fondement d'une communauté forte et dynamique.

Achetez des billets: <https://www.eventbrite.ca/e/ottawa-kwanzaa-celebration-2024-tickets-1003880211737?>



Déc. 3 @ 12:00

Venez en apprendre davantage sur les ressources communautaires et découvrir les façons de vous impliquer ! Joignez-vous **au Conseil de planification sociale d'Ottawa** à la journée portes ouvertes du **Carrefour communautaire Rideau** pour rencontrer des représentants de divers organismes du carrefour communautaire Rideau. Explorez les possibilités de bénévolat, engagez-vous auprès de votre communauté et renseignez-vous sur les ressources qui vous sont offertes.

Détails de l'événement

Date : 3 décembre 2024 Lieu : 815, boul. St-Laurent, cafétéria - rez-de-chaussée **Heure** : 12 h 00 à 20 h 00



Mois de l'histoire des Noirs

Planifiez-vous un événement pour le Mois de l'histoire des Noirs de février 2025 dans la région de la capitale nationale ou dans les environs (Ottawa, Gatineau, Est de l'Ontario) ? Le calendrier en ligne du Mois de l'histoire des Noirs sur le site Web d'Histoire des Noirs Ottawa est l'endroit où l'afficher.

Les événements doivent être soumis au plus tard le 30 décembre 2024, par e-mail à l'adresse suivante : bhottawa@yahoo.ca.

Ressources

Si vous connaissez une ressource et que vous ne la voyez pas ici,
n'hésitez pas à nous le faire savoir !
Contactez-nous au ottawabmhcoalition@gmail.com



Portail de counseling communautaire ACN

Disponible en français et en anglais, ce portail est géré par des organisations partenaires de l'OBMHC et soutenu par des superviseurs cliniques ayant une vaste expérience du soutien aux membres de la communauté noire. Réservez un rendez-vous en ligne ou en appelant le 2-1-1.

RÉSERVEZ
Maintenant

**THE STATE OF
MENTAL HEALTH**
IN CANADA 2024
Mapping the Landscape of Mental Health, Addictions
and Substance Use Health



Rapport de l'ACSM 2024

Le rapport de l'ACSM, L'état de la santé mentale au Canada 2024, est une plongée profonde dans le paysage des soins de santé mentale, de toxicomanie et de toxicomanie au Canada à l'aide de données provenant de partout au pays

LIRE LE RAPPORT



Liste de ressources en santé mentale et en toxicomanie de l'ACN

Santé publique Ottawa et le CSC Somerset West ont mis à jour la Liste de ressources en santé mentale et en toxicomanie du PBC.

Téléchargez le PDF en ligne :
[Services et ressources de santé en santé mentale, en toxicomanie et en toxicomanie](#)

[Services et ressources de santé mentale, dépendances et de santé liée à l'utilisation de substances](#)



Soutien en cas de crise

- **Le Centre d'aide aux victimes de viol** d'Ottawa offre une ligne d'écoute téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux personnes qui cherchent un soutien émotionnel immédiat. Contactez au 613-562-2333. De plus, le service d'assistance par chat et texte est accessible tous les jours de 12 h à 12 h.
- Textez au 613-544-6424. Visitez www.orcc.net pour plus d'informations.
- **Nisa Helpline** – 1-866-315 (1-866-315-6472) aider les femmes musulmanes en leur fournissant des conseils entre pairs 12 heures par jour, 7 jours par semaine. nisahelpline.com
- **Ligne d'aide aux jeunes Naseeha** – 1 (866) NASEEHA (627-3342) fournit une ligne d'assistance téléphonique confidentielle pour que les jeunes musulmans reçoivent un soutien immédiat, anonyme et confidentiel par téléphone de 15 à 21 heures, 7 jours sur 7.

Coin créatif

Lors de notre récent événement de planification stratégique, nous avons tenu à souligner notre reconnaissance pour l'incroyable dévouement de nos bénévoles communautaires. Pour honorer leurs généreuses contributions et leurs efforts inlassables pour faire avancer notre travail, nous avons choisi de les reconnaître avec une sélection de produits provenant d'entreprises appartenant à des Noirs à Ottawa. Cette initiative reconnaît non seulement le travail acharné de nos bénévoles, mais soutient également les entrepreneurs locaux, favorisant ainsi une communauté plus forte et plus inclusive. En mettant en lumière la créativité et l'excellence des entreprises appartenant à des Noirs, nous visons à célébrer à la fois l'impact de nos bénévoles et l'importance de soutenir les entreprises diversifiées et prospères de notre ville.



Baccanalle est votre destination pour goûter à l'art de vivre caribéen ! Basée à Ottawa, Baccanalle offre des services de traiteur, du prêt-à-manger et des repas familiaux de style familial, ainsi que des aliments artisanaux, des boissons artisanales et des cadeaux !

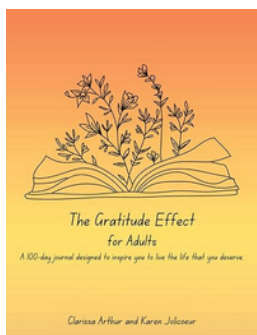


Island Flava est votre arrêt unique pour toute votre cuisine authentique et excellente des Caraïbes.

Ils ont été élus restaurant caribéen préféré d'Ottawa pendant 5 années consécutives depuis 2016 et ont remporté le prix général à 7 reprises.



Nurture with Botanics s'inspire simultanément du mode de vie danois du hygge et de la botanique, en appliquant un mélange de chaque concept, y compris la simplicité, le confort et les plantes.



Le journal de gratitude de Clarissa Arthur est une pratique quotidienne qui peut améliorer l'humeur et le bonheur, renforcer les relations, réduire le stress et promouvoir la pleine conscience. En utilisant régulièrement ce journal, vous pouvez changer de perspective, considérer les défis comme des opportunités et développer des compétences de vie essentielles.



Pour en savoir plus sur notre événement de planification stratégique et les lauréats, consultez le numéro de décembre de la Scène Ottawa noire. Un grand merci à Godwin Ifedi pour avoir documenté la journée en images !



Fiers membres de la Coalition pour la santé mentale des Noirs d'Ottawa

