



1Call1Click.ca transformational regional coordinated access and navigation service. This bilingual service is designed to match kids, youth and families living in Eastern Ontario with the right mental health, substance use health and addiction services, at the right time. An initiative of the Kids Come First Health Team brings together 33 local providers of child and youth mental health, substance use health and addiction services.

Phone: 613-260-2360 or 1-877-377-7775

Website: 1Call1Click.ca

Twitter: @1Call1Click_ca | **Instagram:** 1call1click.ca

Email: info@1call1click.ca



Parenting in Ottawa is where parents go to get in the know. Speak with a public health nurse online, over the phone, or in person. Ottawa Public Health and its community partners offer these free services to make it easier for children to grow up healthy.

Phone: 613-PARENTS or 613-727-3687 | **TTY:** 613-580-9656

Website: www.parentinginottawa.ca

Email: parentinginottawa@ottawa.ca

Social Media: Facebook.com/ParentinginOttawa | **Instagram:** parentsottawa



This free, confidential and multilingual Information and Referral service allows callers to access a full range of non-emergency community, social, government, and health services. Community Navigators provide this service seven days a week.

Phone: 2-1-1 or 613-761-9076 | **TTY:** 855-405-7446

Website: 211easternontario.ca

Email: gethelp@211ontario.ca (English)



Talk to someone who understands parenting. The team at Parent Resource Centre (PRC) will provide the support you need. As a family resource centre, we help you draw on your life experiences, your inner strength and wisdom so you and your family can better manage the challenges that life brings. Please call our Parent Support Phone Line available Monday-Friday from 8:30am-4:30pm.

Tel: 613-565-2467 ext. 222

Website: www.parentresource.ca

Email: information@parentresource.ca



Tous les parents ont des questions.

Allez-y, demandez.



Initiative pour les
enfants et les jeunes
Mieux grandir



1appel1clic.ca est un nouveau service régional d'accès coordonné et navigation des services. Ce service bilingue a été conçu pour jumeler les enfants, les jeunes et leurs familles habitant dans la région de l'Est de l'Ontario aux services de santé mentale, dépendance et santé liée à la consommation de substances, au bon moment. L'initiative de l'Équipe Santé Les enfants avant tout regroupe 33 fournisseurs dans la région offrant des services en santé mental pour les enfants et adolescents, ainsi que les services de dépendance et santé liée à la consommation de substances.

Tél : 613-260-2360 ou 1-877-377-7775

En ligne : 1appel1clic.ca

Twitter : @1Call1Click_ca | **Instagram :** 1call1click.ca

Courriel : info@1call1click.ca

être parent à
parenting in **Ottawa**

Être parent à Ottawa - Là où aller pour s'informer! Parlez avec une infirmière en santé publique en ligne, au téléphone ou en personne. Santé publique Ottawa et ses partenaires communautaires offrent ces services gratuits pour aider les enfants à grandir en bonne santé.

Tél : 613-PARENTS ou 613-727-3687 | **ATS :** 613-580-9656

En ligne : www.etreparentaottawa.ca

Courriel : etreparentaottawa@ottawa.ca

Média sociaux : Facebook.com/EtreParentaOttawa | **Instagram :** parentsottawa



Ce service d'information et d'aiguillage gratuit, confidentiel et multilingue permet aux appelants d'accéder à une gamme complète de services communautaires, sociaux, gouvernementaux et de santé non urgents. Des navigateurs communautaires offrent ce service sept jours sur sept.

Tél : 2-1-1 or 613-761-9076 | **ATS :** 855-405-7446

En ligne : 211easternontario.ca

Courriel : besoindaide@211ontario.ca



Parlez avec quelqu'un qui comprend ce qu'impliquent les responsabilités parentales. L'équipe du Centre de ressources pour parents (CRP) vous apporte le soutien dont vous avez besoin. En tant que centre de ressource pour les familles, nous vous aidons à puiser dans vos expériences de vie, votre force intérieure et votre bon sens pour que vous et votre famille puissiez mieux gérer les défis du quotidien. Appelez notre ligne de soutien aux parents du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Tél : 613-565-2467 ext. 222

En ligne : <https://parentresource.ca/fr/>

Courriel : information@parentresource.ca

