

ABOUT US

We have been operating in Ottawa since 1978, when two mothers came together through their common experience of losing a child.

Today our expert facilitators run approximately 120 support groups each year, which are attended by more than 2000 participants. We help and support people in our community who are dealing with grief that stems from many different types of losses.

As an organization, we are growing, as more people continue to seek out our support each month, and as more people participate in our memorial events.

MEMORIAL EVENTS

BFO Ottawa holds two memorial events each year. In the spring, the annual butterfly release takes place at the Beechwood national cemetery. The Tree of Life candlelight ceremony takes place before the holiday season begins, at a time when many people feel the loss of their loved one more acutely.

*"Grief is in two parts. This first is loss.
The second is the remaking of life."*

- Anne Roiphe

EDUCATIONAL WORKSHOPS

We want to share our expertise about how to help and inspire others. We offer various educational workshops throughout the year. People or organizations who would like to learn more about the topic of grief will be interested in participating.

TO VOLUNTEER

Please complete the volunteer application form available here: www.bfo-ottawa.org/ways-to-help/volunteer-application/

TO DONATE

BFO Ottawa relies on financial support from individuals and organizations in our community. If you'd like to make a donation and help us inspire hope and healing for people who are grieving:

- visit CanadaHelps.org
- mail a cheque to
BFO Ottawa, 303-211 Bronson Avenue
Ottawa ON K1R 6H5

We really appreciate every donation, large or small!

We issue tax receipts for donations received. Our charitable registration number is 85343 2730 RR0001.



FOR MORE INFORMATION

To learn more about BFO Ottawa:

- 🌐 bfo-ottawa.org
- 📌 [@bfo.ottawa](https://www.facebook.com/bfo.ottawa)
- ✉️ office@bfo-ottawa.org
- 📞 613-567-4278



Inspiring hope and healing
for people who are grieving

Seek support | Volunteer | Donate



*Bereaved Families of Ontario -
Ottawa Region*

WHAT WE BELIEVE

At BFO Ottawa we believe that no one should have to grieve alone. We are here to inspire hope and healing for people in our community who are grieving. We have the courage, knowledge and experience to share and explore grief, and to offer hope for the future.

We see grief as a natural response to the death of someone we love deeply. It is precisely because we love that we grieve. We know that most people will experience grief in their lifetime.



WHAT WE OFFER

BFO Ottawa provides a supporting environment and educational resources to help the healing begin. Our trained facilitators have lived through similar losses.

Our programs and services include weekly walking groups, structured support groups, memorial events and educational workshops.

We follow a peer support model in which participants share their stories, provide support and help each other through their experiences with grief.

All programs have suggested donations. Everyone is welcome.

GRIEF SUPPORT GROUPS

Peer support makes it possible to reduce the isolation that many people feel. It leads to new friendships, as participants help each other through difficult times and the different stages of grief.

Weekly support and share walks

In an informal setting, people who are grieving come out simply to walk together. Walkers enjoy the fresh air and exercise along the trail behind the Parliament buildings. They can choose to talk together in pairs or in small groups, or simply to remain silent.

The walk takes place every Wednesday, from 11:55 am to 1:15 pm. It starts from the foyer of the Bronson Centre, 211 Bronson Avenue, Ottawa.

Weekly support and share days

People who feel an immediate need to connect with others will benefit from participating in our weekly peer support groups.

No registration is required. Weekly support and share days take place every Thursday, from noon to 1:30 pm in room 303, 211 Bronson Avenue, Ottawa.



Monthly support and share nights

Individuals and families are welcome to come out and listen to our guest speakers, learn more about what to expect in their experience with grief, and join in one of many different bereavement groups: for youth (high school age), for perinatal loss, loss of a child, spouse, parent, sibling, relative or friend, or for loss by substance abuse, by suicide or by medical assistance in dying (MAiD).

No registration is required. Monthly support and share nights take place on the first Tuesday of every month, from 7 pm to 9 pm at Revera Prince of Wales Manor, 22 Barnstone Drive, Nepean, Ontario. Doors open at 6:30 pm.

Closed groups

This unique structured program offers the same group of adult participants the opportunity to explore their grief experience more deeply. This program focusses on varying topics each week, with facilitators guiding participants to work through their responses to grief together.

Enrollment is limited to 12 participants per group, which runs over 8 to 10 weeks. Registration is required.

Family groups

The objective of this structured program is to help parents, children and youth learn about grief and how to express their feelings with others. Children and youth express and explore their feelings through art and music. In separate groups, parents explore different topics every week and discuss how they can help their children as the family navigates through grief together.

Registration is required.

À PROPOS DE NOUS

Nous sommes présents à Ottawa depuis 1978, alors que deux mères se réunissaient pour partager leur expérience à la suite du décès de leur enfant.

Aujourd'hui, nos facilitateurs spécialisés animent chaque année près de 120 groupes de soutien auxquels prennent part plus de 2 000 participants. Nous aidons et soutenons les membres de notre communauté qui doivent faire face à un deuil, quel qu'il soit.

Chaque mois, notre organisme évolue au fur et à mesure que les gens sollicitent notre soutien et qu'un nombre croissant de personnes prennent part à nos événements commémoratifs.

ÉVÉNEMENTS COMMÉMORATIFS

Les Familles endeuillées de l'Ontario (BFO) de la région d'Ottawa organisent deux événements commémoratifs chaque année. Au printemps de chaque année, des papillons sont libérés au cimetière national Beechwood. Également, la cérémonie à la chandelle l'Arbre de vie (The Tree of Life) a lieu avant le temps des Fêtes, alors que de nombreuses personnes ressentent davantage la perte d'un être cher.

*« Le deuil se vit en deux étapes.
La première est de réaliser sa perte.
La deuxième est de rebâtir sa vie. »*
- Anne Roiphe

ATELIERS DE FORMATION

Nous voulons partager notre expérience sur la façon d'aider et d'inspirer les autres. Nous offrons divers ateliers de formation tout au long de l'année, et les gens et les organismes qui aimeraient en apprendre davantage sur le deuil seront intéressés d'y participer.

DEVENIR BÉNÉVOLE

Veuillez remplir le formulaire d'offre de services bénévoles en cliquant ici (en anglais seulement) : www.bfo-ottawa.org/ways-to-help/volunteer-application/

FAIRE UN DON

BFO Ottawa dépend du soutien financier de particuliers et d'organismes au sein de notre communauté. Si vous souhaitez faire un don afin de nous aider à susciter l'espoir et favoriser la guérison des personnes endeuillées :

- visitez CanadaHelps.org
- postez un chèque à l'ordre de BFO Ottawa, 303-211, avenue Bronson Ottawa, ON K1R 6H5


Nous sommes reconnaissants pour tous les dons, petits ou grands !

Nous remettons des reçus à des fins fiscales pour chaque don reçu. Notre numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance est 85343 2730 RR0001.



POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Pour en apprendre davantage à propos de BFO Ottawa :

-  bfo-ottawa.org
-  [@bfo.ottawa](https://www.facebook.com/bfo.ottawa)
-  office@bfo-ottawa.org
-  613-567-4278



Susciter l'espoir et
favoriser la guérison
des gens en deuil

Demandez de l'aide |
Devenez bénévole | Donnez



Les Familles endeuillées de l'Ontario –
région d'Ottawa

CE EN QUOI NOUS CROYONS

À BFO Ottawa, nous croyons que personne ne devrait vivre un deuil seul. Nous sommes là pour susciter l'espoir et favoriser la guérison des membres de notre communauté qui sont en deuil. Nous avons le courage, les connaissances et l'expérience pour partager et explorer le deuil, et pour susciter l'espoir en l'avenir.

Nous percevons le deuil comme une réaction naturelle au décès d'un être que nous aimons profondément. C'est justement parce que nous aimons que nous avons du chagrin. Nous savons que la plupart des gens vivront un deuil au cours de leur vie.



CE QUE NOUS OFFRONS

BFO Ottawa offre du soutien et des ressources éducatives afin de favoriser la guérison. Nos animateurs spécialement formés ont vécu, eux aussi, la perte d'un être cher.

Nos programmes et services comprennent des marches hebdomadaires en groupe, des groupes encadrés de soutien, des événements commémoratifs et des ateliers de formation.

Grâce à notre programme de soutien par des pairs, les participants partagent leur vécu et se soutiennent mutuellement en échangeant sur leur deuil.

Il est suggéré de faire un don pour chaque programme. Tous sont bienvenus.

DEUIL

Le soutien par des pairs permet d'alléger l'isolement que bien des gens ressentent. Cela crée de nouvelles amitiés, car les participants s'entraident lors de moments difficiles, de même qu'au cours des différentes étapes du deuil.

Marches hebdomadaires de soutien et de partage

Les personnes endeuillées viennent simplement marcher ensemble dans un cadre informel. Les marcheurs font de l'exercice et profitent de l'air pur en empruntant le sentier à l'arrière des édifices du parlement. Ils peuvent soit avoir une conversation à deux ou en petits groupes, ou simplement rester silencieux.

Les marches ont lieu chaque mercredi entre 11 h 55 et 13 h 15. Elles commencent dans le foyer du Centre Bronson au 211, avenue Bronson, Ottawa.

Soutien hebdomadaire et jours de partage

Les gens qui ont un besoin immédiat de tisser des liens avec les autres auront avantage à se joindre à nos groupes hebdomadaires de soutien par des pairs.

Aucune inscription nécessaire. Le soutien hebdomadaire et les jours de partage ont lieu chaque jeudi, de midi à 13 h 30, au 211, avenue Bronson, Ottawa, salle 303.



Soutien mensuel et soirées de partage

Les personnes seules et les familles peuvent venir entendre nos conférenciers invités afin d'en apprendre davantage sur ce à quoi ils peuvent s'attendre quant à leur deuil, et elles peuvent se joindre à l'un de nos différents groupes de soutien aux endeuillés : pour les jeunes (de niveau secondaire), pour un décès périnatal, la perte d'un enfant, d'un conjoint, d'un parent, d'un frère ou d'une sœur, d'un membre de la famille ou d'un ami, ou pour un décès dû à la toxicomanie, à un suicide ou à la suite de l'aide médicale à mourir.

Aucune inscription nécessaire. Le soutien mensuel et les soirées de partage ont lieu le premier mardi du mois, de 19 h à 21 h au Revera Prince of Wales Manor, 22, chemin Barnstone, Nepean, ON. Les portes ouvrent à 18 h 30.

Groupes fermés

Ce programme structuré unique offre au même groupe de participants d'âge adulte, la possibilité d'explorer leur deuil en profondeur. Ce programme se concentre sur divers sujets chaque semaine, alors que des animateurs guident les participants pour qu'ils approfondissent ensemble leurs réactions face au deuil.

L'adhésion est limitée à 12 participants par groupe et le programme s'échelonne sur une période de 8 à 10 semaines. Inscription nécessaire.

Groupes familiaux

Le but de ce programme structuré est d'aider les parents, les enfants et les jeunes à en apprendre davantage sur le deuil et sur les façons d'exprimer leurs sentiments face aux autres. Les enfants et les jeunes expriment et explorent leurs sentiments grâce à l'art et à la musique. Dans des groupes séparés, les parents explorent différents sujets chaque semaine et discutent de la façon dont ils peuvent aider leurs enfants, alors que la famille traverse leur deuil ensemble.

Inscription nécessaire.