



# Working Together Makes It Better

## Our Great Community that was Affected by the Flood

Are you tired? Feeling down? Do you feel like something is missing? Were you affected by the 2020 Flood?

If you are dealing with mental health issues, you have a place to go.

### Canadian Mental Health Association

A local agency that offers mental health support to the community. CMHA offers courses that cover the following:

- Recognition and Health
- Development of personal resourcefulness and awareness
- Building Better Boundaries
- Effective Communication
- Understanding Mental Health
- Compassion Fatigue
- Healthy Relationships
- Having Difficult Conversations
- Mental Health First Aid Training (MHFA)

CMHA also supports people who live with mental health through various services and programs:

- Income Support
- AISH applications
- Appointments and advocating for support
- Supports for Parents and Caregivers
- Resources for youth and families

#### Contact Information

780-743-1053  
www.woodbuffalo.cmha.ca

### Multicultural Association of Wood Buffalo

The MCA aims to reduce language barriers through their Interpretation and Translation department, which helps to provide written and verbal communication in other languages.

The MCA offers Cultural Awareness training to help reduce cultural barriers and understanding of other cultures.

The MCA also runs the English Language Learners Assistance (ELLA), a free program helps students reading, writing, speaking and listening skills.

#### For more information, contact

Rima Kadri  
projects@mcawb.org (587) 723-1522  
Interpretations and Translation  
iandt@mcawb.org

### Waypoints

A local agency that provides direct client services for mental health, including free counselling by a registered counsellor, as well as supports for individuals impacted by family violence.

#### 24/7 Family Violence Crisis Line

(780) 743-1190

### YMCA

The YMCA currently has a community-wide Resource binder to accommodate community member needs.

The Flood Community Coordinator is working with families affected by the flood, providing supports, referrals, and access to direct counselling.

The YMCA has a Support for Wellness program and One-on-One free counselling with a registered social worker for participants 18 and older.

#### For more information, contact:

Amanda Crawford  
YMCA Community Flood Coordinator  
amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca  
(587) 723-1638

### St. Aidan's Society

A local agency that offers outreach services for seniors age 60+. St. Aidan's Society does not offer direct mental health services, but does offer referrals for seniors to local resources.

#### Contact information

Pam Burns, Outreach Supervisor  
780-743-4370 Ext. 2  
pamb@staidanssociety.ca

### Some Other Solutions

A local mental health agency that provides health and wellness support for the community. SOS provides everything from counselling services to grief and loss workshops, as well as child and youth programs.

#### For more information

www.someothersolutions.ca  
(780) 743-8605

### Center of Hope

A local agency offering services to individuals experiencing OR at risk of homelessness. The COH offers a wide range of services from meeting patron basic daily needs to housing supports.

There is also a full time mental health and addictions counsellor on site, available 8AM - 4PM Monday to Friday, with no appointment necessary.

#### For more information, contact:

Rosie Keating, Executive Director  
execdirector@fmcentreofhope.com  
(780) 743-3912 ext 222  
or  
Liz Keating  
Mental Health and Addictions Counsellor  
mentalhealth@fmcentreofhope.com  
(780) 743-3912 ext 227



## Reach out to us. We are here to help!



\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog



**በጋራ መስራት የተሻለ ያረጋል።  
የተከበራቹ የኮሙኒቲኦችን አባላት በጎርፉ የተጠቃቹ በሙሉ።  
ደክመዋል? አንገቶን ደፍተዋል? የሆነ ነገር የተቸገሩ ይመስሎታልን? በ 2020 ጎርፍ ተጠቅተዋል ?  
በአዕምሮ ችግር እየተቸገሩ ከሆነ አነሆ ችግሮችን ለመፍታት የሚሄዱበት ቦታ አለ።**

**ካኔዲያን የአዕምሮ ጤና ማህበር ወይም (CMHA)**  
የአዕምሮ ጤና እገዛ የሚያደረግ በአካባቢያችን የሚገኝ ኤጀንሲ ነው።  
CMHA የሚከተሉትን የሚጠቀልል ኮርሶችን ይሰጣል።

- + እውቅናና የግል ችሎታዎችን በማዳበርና ማሳወቅ
- + የተሻለ ግንዛቤ መገንባት
- + ውጤታማ ግንኙነት
- + የአዕምሮ ጤናን ማወቅ
- + መሰላቸት/ደንታየለሽ መሆን
- + ጤናማ ግንኙነት
- + አስቸጋሪ ጉዳዮች መነጋገር
- + የአይምሮ ጤና የመጀመሪያ እርዳታ (MHFA)

በተጨማሪ CHMA በአይምሮ ችግር ውስጥ ያሉትን  
በተለያዩ አገልግሎትና ፕሮግራም ይረዳል።

- + የገቢ/የገንዘብ እርዳታ
- + AISH ማመልከቻዎችን
- + ቀጠሮዎች እና መግቢያን ይተባበራል

ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች እርዳታም ያደርጋል  
የመገኛ ኢንፎርሜሽን  
780-743-1053  
www.woodbuffalo.cmha.ca

**የውድ ባፈሎ መልቲካልቸራል አሶሴሽን (MCA)**

MCA አላማው የቋንቋ ችግሮችን በመቅረፍ የተለያዩ ቋንቋዎችን የጽህፈትና የንግግር ትርጉም አገልግሎት ይሰጣል። MCA የባሕል ተፅዕኖ የተለያዩ ባህልን ለመረዳት የባሕልን እንወቅ ልምምድ ይሰጣል። MCA የጀማሪ የእንግሊዝኛ ቋንቋ እገዛም ያደርጋል (ELLA), ነፃ ተማሪዎችን የማንበብ፣ የመጻፍ፣ የመናገርና የማድመጥ እገዛ ማድረግ።

ለበቂ መረጃ በሚቀጥለው አድራሻ ያግኙን።

Rima Kadri	ለትረጉም ስራ
projects@mcaawb.org	(587) 723-1522
	iaandt@mcaawb.org

**Waypoints**

ቀጥተኛ ለአዕምሮ ጤና ተደራሽነት ያለው እና እውቅና ባላቸው ባለሙያዎች ወይም ካውንስለር ካውንስለንግ እና ለተለያዩ ግለሰቦች የቤተሰብ ቀውስ ላጋጠማቸው እገዛ ያደርጋል።

24/7 በሚከተለው የቤተሰብ ግጭት ቀውስ መሰመር ይደውሉ።  
(780) 743-1190

**YMCA**

YMCA ሰፊ ያለ የማህበረሰቦች ግባት በማጣመር የተለያዩ ፍላጎት ያላቸውን ማህበረሰብ ያስተናግዳል። የጎርፍ ማህበረሰብ አስተባባሪ ከብዙ በጎርፍ ለተጠቁ። ቤተሰብ እርዳታ ያደርጋል እንዲሁም የሪፈራል እና ቀጥተኛ የካውንስለንግ እንዲኖር ያደርጋል። YMCA ለ Wellness ፕሮግራም እርዳታ ከማድረግ በተጨማሪ ነፃ። አንድ ለአንድ ካውንስለንግ እውቅና ባላቸው ሶሻል ወርከር እድሜአቸው 18 እና ከዛ በላይ ለሆኑት ይሰጣል።

ለተሟላ መረጃ በሚቀጥለው አድራሻ ያግኙን።

Amanda Crawford  
YMCA Community Flood Coordinator  
Amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca  
(587) 723 -1638

**St. Aidan's Society**

በከተማችን ዙሪያ 60 እና ከዛ በላይ እድሜ ለሆናቸው የተለያዩ ግልጋሎቶች ይሰጣል። St.Aidan's Society ቀጥተኛ የአዕምሮ ጤና አገልግሎት ባይሰጥም ለአዛውንቶች ለተለያዩ ሪፈራል በአካባቢው ያሉትን ግልጋሎቶች እንዲያገኙ ያረጋል። የተሻለ መረጃ ከፈለጉ

Pam Burns, Outreach Supervisor  
780-743-4370 Ext-2  
pamb@staidansociety.ca

**Some Other Solutions**

በአካባቢያቸው የሚገኝ የአይምሮ ጤና ኤጀንሲ ሲሆን ለጤናና ለብቃት ማህበረሰብን እገዛ ያደርጋል። SOS ማንኛውንም የካውንስለንግ አገልግሎት ጀምሮ እስከ ማጽናኛ ወርከሾፕ በተጨማሪነት የልጆችና ወጣቶች ፕሮግራሞችን ይሰጣል። ለተሟላ መረጃ

www.someothersolutions.com  
(780) 743-8605

**Center of Hope**

ግለሰቦች ቤት በማጣትና ወደ ጎዳና ህይወት እንዳይደረጉ የሚረዳ በአካባቢያቸው የሚገኝ አገልግሎት ሰጪ ድርጅት ነው። CHO ሰፊ ያሉ አገልግሎቶችን ከለት ተለት አስፈላጊ ነገሮች አንስቶ እስከ መኖሪያ ቤት ድረስ ይረዳል። በተጨማሪም በተሟላ መልኩ የአዕምሮ ጤናነት እና ሱሰኝነት በተመለከተ በባለሙያ ካውንስለንግ ይሰጣል። ይኸውም ያለ ቀጠሮ ከሰኞ - አርብ ከ 8AM - 4PM. ለተጨማሪና ለተሻለ መረጃ ከታች ባለው አድራሻ ያግኙን።

Rosie Keating Executive Director  
execdirector@fmcentreofhope.com  
(780) 743 - 3912 ext 222  
OR  
Liz Keating  
Mental Health and Addiction Counsellor  
mentalhealth@fmcentreofhope.com  
(780) 743 - 3912 ext 227

**ይደውሉልን። ልንረዳዎ ዝግጁ ነን።**



\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog





# بالعمل معًا نجعله أفضل

## مجتمعنا العظيم الذي تأثر بالفيضان

هل تشعر بالتعب؟ بالإحباط؟ بأن هناك شيئًا مفقودًا؟ هل تأثرت بفيضان 2020؟ إذا كنت تواجه مشكلات تتعلق بالصحة العقلية، فلديك مكان تذهب إليه.

### الجمعية الكندية للصحة العقلية

هي وكالة محلية تدعم الصحة العقلية للمجتمع، حيث تقدم دورات تشمل ما يلي:

- إدراك وتنمية المهارات الشخصية في إيجاد الحلول والوعي
- بناء حدود أفضل
- التواصل الفعال
- فهم الصحة العقلية
- استنفاذ الشعور بالشفقة
- العلاقات الصحية
- صعوبة المحادثات

• التدريب على الإسعافات الأولية للصحة العقلية (MHFA)

كما تدعم CMHA الأشخاص الذين يعيشون بالصحة العقلية، من خلال خدمات وبرامج متعددة:

- دعم الدخل
- تطبيقات AISH
- التعيينات والدعوة للحصول على الدعم
- دعم الآباء ومقدمي الرعاية
- موارد للشباب والأسر

معلومات للتواصل

www.woodbuffalo.cmha.ca

780-743-1053

### الجمعية متعددة الثقافات لبلدة

تهدف MCA إلى تقليل الحواجز اللغوية، من خلال قسمي الترجمة والتفسير، مما يساعد على التواصل الكتابي والشفهي بلغات أخرى. وتقدم MCA تدريبًا للتوعية الثقافية للمساعدة في تقليل الحواجز الثقافية وفهم الثقافات الأخرى. كما تتولى أيضًا إدارة برنامج مساعدة متعلمي اللغة الإنجليزية (ELLA)، وهو برنامج مجاني يساعد الطلاب على مهارات القراءة والكتابة والتحدث والاستماع.

للمزيد من المعلومات، اتصل بـ:

ريما قدرى (587) 723-1522 projects@mcawb.org

التفسير والترجمة iandt@mcawb.org

### مؤسسة

هي وكالة محلية تقدم خدمات مباشرة للعملاء في الصحة العقلية، بما في ذلك الاستشارة المجانية بواسطة مستشار معتمد، بالإضافة إلى خدمات الدعم للأفراد المتأثرين بالعنف الأسري. خط أزمات العنف الأسري 24/7  
780-743-1190

### YMCA

تمتلك YMCA حاليًا ملفًا موثقًا على مستوى المجتمع لتلبية احتياجات أعضاء المجتمع. يعمل منسق مجتمع الفيضان مع العائلات المتضررة من الفيضان، لتقديم خدمات الدعم والإحالات والوصول إلى الاستشارة المباشرة. ويوجد لدى الجمعية برنامجًا لدعم الصحة والاستشارة الفردية بالمجان، مع أخصائي اجتماعي معتمد للمشاركين من سن 18 عامًا فما فوق.

للمزيد من المعلومات، اتصل بـ:

أماندا كروفورد

منسق الفيضانات المجتمعية YMCA  
amanda.crawford@northernalberta.

ymca.ca

587-723-1638

### جمعية سانت أيدان

هي وكالة محلية تقدم خدمات للوصول لكبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا. لا تقدم الجمعية خدمات الصحة العقلية المباشرة، ولكنها تقدم إحالات لكبار السن إلى الموارد المحلية.

معلومات للتواصل

بام بيرنيز، مشرف التواصل

780-743-4370

الرقم الداخلي 2

pamb@staidanssociety.ca

### جمعية

هي وكالة محلية للصحة العقلية، تقدم الدعم لصحة وسلامة المجتمع. تقدم SOS كل شيء من خدمات الاستشارة إلى ورش العمل لحالات الحزن والفقد، بالإضافة إلى برامج الأطفال والشباب. للمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع:  
www.someothersolutions.ca

780-743-8605

### مركز الأمل

هي وكالة محلية تقدم خدمات للأفراد الذين يعانون من التشرد أو معرضون لذلك. تقدم COH نطاقًا واسعًا من الخدمات من تلبية الاحتياجات اليومية الأساسية للمستفيد إلى خدمات دعم الإسكان. ويوجد أيضًا مستشار للصحة العقلية والإدمان يعمل بدوام كامل في المركز، وهو متاح من الساعة 8 صباحًا حتى 4 مساءً من الاثنين إلى الجمعة، دون الحاجة إلى تحديد موعد.

للمزيد من المعلومات، اتصل بـ:

روزي كيتنج، المدير التنفيذي

execdirector@fmcentreofhope.com

أو

ليز كيتنج، مستشار الصحة النفسية والإدمان  
psychhealth@fmcentreofhope.com



CANADIAN  
RED CROSS

Reach out to us. We are here to help!



MULTICULTURAL ASSOCIATION  
OF WOOD BUFFALO

\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog



# મળીને કરવાથી કામ સરળ બને છે

આપણો મહાન સમુદાય કે જે પૂરથી પ્રભાવિત હતો

તમે થાકી ગયા છો? ઉદાસ છો? શું તમને લાગે છે કે કંઈક ખૂટે છે? શું તમે 2020 ના પૂરથી પ્રભાવિત છો? જો તમને માનસિક સ્વાસ્થ્ય થી સંબંધિત પ્રશ્નો હોય તો તમારી પાસે એક સ્થળ છે.

## Canadian Mental Health Association

એક સ્થાનકિ એજન્સી કે જે સમુદાયને માનસિક આરોગ્ય સહાય આપે છે. CMHA નીચેના અભ્યાસ કરમો પ્રદાન કરે છે:

- રેકગ્નિસિન એન્ડ ડેવલપમેન્ટ ઓફ પરસનલ રસિરસકુલનેસ એન્ડ અવેરનેસ
- બલિડીંગ બેટર બાઉન્ડરીસ
- ઇફેક્ટીવ કોમ્યુનિકેશન
- અન્ડરસ્ટેન્ડિંગ મેન્ટલ હેલ્થ
- કંપેશન ફેટીગ
- હેલ્થી રલિશનશિપ
- હેલ્થ ડિક્રિલ્ટ કનવેર્સેશન
- મેન્ટલ હેલ્થ ફરસ્ટ એડ ટ્રેનિંગ(MFHA)

CMHA વિવિધ સેવાઓ અને કાર્યકરમો દ્વારા એવા લોકો ને પણ મદદ કરે છે જેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે જીવે છે

- આવક આધાર
- AISH અરજીઓ
- નમિણકો અને આધાર માટે હમિયત
- માતાપતિ અને સંભાળ રાખનાર માટે આધાર
- યુવાનો અને પરવારો માટે સંસાધનો સંપર્ક માહિતી:

780-743-1053

www.woodbuffalo.cmha.ca

## Multicultural Association of Wood Buffalo

MCA તેમનો અર્થઘટન અને ભાષાંતર વભિગ દ્વારા ભાષાના અવરોધોને ઘટાડવાનું લક્ષ્ય રાખે છે, જે અન્ય ભાષાઓ મા લેખકિ અને મૌખકિ વાતચતિ પ્રદાન કરવામાં મદદ કરે છે. સાંસ્કૃતકિ અવરોધો ઘટાડવા માટે અને અન્ય સાંસ્કૃતકિની સમજ માટે MCA કલચરલ અવેરનેસ ટ્રેનિંગિ પ્રદાન કરે છે MCA ઇંગ્લિશ લેગ્વેજ લર્નરસ એસીસ્ટન્ટ્સ (ELLA) પણ ચલાવે છે, મફત પ્રોગ્રામ કે જેનાથી વહિયાર્થી ઓ ને વાંચન, લેખન, બોલવામાં અને સાંભળવામાં કુશળતા મળે છે

વધુ જાણકારી માટે સંપર્ક કરો:.

રીમા કાદરી  
projects@mcawb.org  
(587) 723-1522

અર્થઘટન અને ભાષાંતર વભિગ  
iandt@mcawb.org

## Waypoints

સ્થાનકિ એજન્સી જે માનસિક આરોગ્ય માટે સીધી કુલાયન્ટ સેવાઓ પ્રદાન કરે છે, રજિસ્ટર્ડ કાઉન્સેલર દ્વારા નિશ્ચિલક પરામર્શ સહિતિ તેમજ પારવારકિ હિસાથી પ્રભાવિત વ્યક્તિઓ ને આધાર પૂરો પડે છે.

૨૪/૭ ફેમિલી વાયોલેશન ક્રાઈસીસ લાયન  
(780) 743-1190

## YMCA

વાય એમ સી એ પાસે સમુદાય ના સભ્યો ની જરૂરિયાત સમાવવા માટે એક સમુદાય વ્યાપી સંસાદન બાઈન્ડર ઉપલબ્ધ છે. પૂર સમુદાય સંયોજક એ પૂર ગ્રસ્ટ પરવારો માટે કાર્ય કરી રહ્યા છે એ તેમને આધાર, સંદર્ભ ના વ્યક્તિઓ તથા સીધા પરામર્શ નો પ્રવેશ હક અપાવે છે. વાય એમ સી એ પાસે વેલનેસ પ્રોગ્રામ માટે અને સહભાગી નોધાયેલ સામાજિક કાર્યકર ઉમર વર્ષ ૧૮ અને મોટા માટે સામ સામે નિશ્ચિલક પરામર્શ નો સમર્થન છે.

વધુ જાણકારી માટે સંપર્ક કરો:

અમાન્ડા ક્રોવફર્ડ  
વાય એમ સી એ પૂર સમુદાય સંયોજક  
Amanda Crawford  
YMCA Community Flood Coordinator  
amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca  
(587) 723-1638

## St. Aidan's Society

એક સ્થાનકિ એજન્સી કે જે 60+ વયના વરષિલ લોકો માટે સેવાઓ પ્રદાન કરે છે. સેન્ટ એડનની સોસાયટી સીધી માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ પ્રદાન કરતી નથી, પરંતુ સ્થાનકિ સંસાધનોમાં વરષિલો માટે રેફરલ્સ આપે છે.

સંપર્ક માહિતી:

પેમ બર્ન્સ  
આઉટરીચ સુપરવાઇઝર  
780-743-4370 Ext. 2  
pamb@staidanssociety.ca

## Some Other Solutions

એક સ્થાનકિ માનસિક આરોગ્ય એજન્સી કે જે સમુદાય માટે આરોગ્ય અને સુખાકારી સપોર્ટ પૂરા પાડે છે. એસઓએસ (SOS) પરામર્શ સેવાઓથી લઈને દુઃખ અને ખોટની વરકશોપ્સ, તેમજ બાળક અને યુવા કાર્યકરમો સુધીનું બધું પ્રદાન કરે છે.

વધુ જાણકારી માટે સંપર્ક કરો:.  
www.someothersolutions.ca  
(780) 743-8605

## Center of Hope

સ્થાનકિ એજન્સી કે જેઓ હાલ માં બેઘર છે અથવા બેઘર થવા ના જોખમએ છે એમને સેવા પ્રદાન કરે છે.

સીઓએચ (COH) આશ્રયદાતાની મળભૂત ટ્રેનકિ જરૂરિયાતોને પૂરી કરવાથી લઈને આવાસ સપોર્ટ સુધીની વિવિધ સેવાઓ પ્રદાન કરે છે સાઇટ પર સંપૂર્ણ સમય માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનોના સલાહકાર પણ છે 8am - 4PM સોમવારથી શુક્રવાર, કોઈ નમિણક આવશ્યક નથી.

વધુ જાણકારી માટે સંપર્ક કરો:.

રોઝી કટિંગિ, એક્ઝીક્યુટીવ ડિરેક્ટર  
execdirector@fmcentreofhope.com  
(780) 743-3912 ext 222

અથવા

લીઝ કટિંગિ  
માનસિક આરોગ્ય અને વ્યસનોના સલાહકાર  
mentalhealth@fmcentreofhope.com  
(780) 743-3912 ext 227



અમારા સુધી પહોંચો. અમે અહીં સહાય માટે છીએ!



\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog

# साथ मलिकर काम करना बेहतर बनाता है

हमारा महान समुदाय जो बाढ़ से प्रभावित था

क्या आप थके हुए महसूस करते हैं? बुरा महसूस करते हैं? क्या आपको ऐसा लगता है कि कुछ खो सा गया है?

क्या आप 2020 की बाढ़ से प्रभावित थे?

यदि आप मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से निपट रहे हैं, तो आपके पास सहायता के लिए एक जगह है।

## कैनेडियन मानसिक स्वास्थ्य संघ

एक स्थानीय संस्था जो समुदाय को मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करती है। सी.एम.एच.सी. नमिनलखिति पाठ्यक्रम प्रदान करता है:

- व्यक्तिगत संसाधनशीलता और जागरूकता की मान्यता और विकास
- बेहतर सीमाओं का निर्माण
- प्रभावी संचार
- मानसिक स्वास्थ्य को समझना
- सहानुभूति थिकान
- स्वस्थ संबंध
- कठिन बातचीत करना
- मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण (एम.एच.एफ.ए)

सी.एम.एच.सी. उन लोगों का भी समर्थन करता है जो विभिन्न सेवाओं और कार्यक्रमों के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य के साथ रहते हैं:

- आय समर्थन
- गंभीर वकिलातों के लिए आय का आश्वासन दिया अनुप्रयोगों
- नयुक्ति और समर्थन की वकालत
- माता-पिता और देखभाल करने वालों का समर्थन करता है
- युवाओं और परिवारों के लिए संसाधन

संपर्क जानकारी  
780-743-1053

[www.woodbuffalo.cmha.ca](http://www.woodbuffalo.cmha.ca)

## वुड बफेलो का बहुसांस्कृतिक साहचर्य

एम.सी.ए. का उद्देश्य उनके व्याख्या और अनुवाद विभाग के माध्यम से भाषा की बाधाओं को कम करना है, जो अन्य भाषाओं में लिखित और मौखिक संचार प्रदान करने में मदद करता है।

एम.सी.ए. सांस्कृतिक बाधाओं और अन्य संस्कृतियों की समझ को कम करने में मदद करने के लिए सांस्कृतिक जागरूकता प्रशिक्षण प्रदान करता है। एम.सी.ए. अंग्रेजी भाषा सीखने वाले विद्यार्थियों की सहायता (ई.एल.एल.ए) भी करता है, एक मुफ्त कार्यक्रम छात्रों को पढ़ने, लिखने, बोलने और सुनने के कौशल में मदद करता है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

रीमा कादरी  
projects@mcawb.org  
(587) 723-1522

व्याख्या और अनुवाद  
iandt@mcawb.org

## वेपाइंट

एक स्थानीय संस्था जो एक पंजीकृत काउंसलर द्वारा मुफ्त परामर्श सहित मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रत्यक्ष ग्राहक सेवाएं प्रदान करती है, साथ ही परिवार की हिसा से प्रभावित व्यक्तियों के लिए समर्थन करता है।

24/7 परिवार हिसा संकट का नम्बर  
(780) 743-1190

## वाय.एम.सी.ए

वाई.एम.सी.ए में सामुदायिक सदस्य जरूरतों को समायोजित करने के लिए वर्तमान में एक समुदाय-व्यापी बांधने वाला संसाधन है।

सैलाब समुदाय संयोजक बाढ़ से प्रभावित परिवारों के साथ काम कर रहा है, समर्थन, निर्दिष्ट प्रदान कर रहा है, और सीधे सलाहकार तक पहुंच बना रहा है।

वाई.एम.सी.ए. के पास 18 साल और बड़े प्रतभागियों के लिए पंजीकृत सामाजिक कार्यकर्ता के साथ वेलनेस प्रोग्राम और वन-ऑन-वन मुफ्त परामर्श का समर्थन है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

अमांडा क्राफर्ड

वाईएमसीए सामुदायिक बाढ़ समन्वयक  
amandagrawford@northernbertaymca.ca  
(587) 725-1638

## सेंट एडन सोसायटी

एक स्थानीय एजेंसी जो वर्षिष्ठ नागरिकों की आयु 60+ के लिए पहुंचने की सेवाएं प्रदान करती है। सेंट एडन सोसायटी सीधे मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पेशकश नहीं करता है, लेकिन स्थानीय संसाधनों के लिए वर्षिष्ठ नागरिकों के लिए निर्दिष्ट प्रदान करता है।

संपर्क जानकारी  
पाम बर्नुस, आउटरीच पर्यवेक्षक  
780-743-4370 एक्ट 2  
pamb@staidanssociety.ca

## कुछ अन्य समाधान (सम अदर सोल्यूशन)

एक स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य संस्था जो समुदाय के लिए स्वास्थ्य और कल्याण सहायता प्रदान करती है। एस.ओ.एस परामर्श सेवाओं से लेकर दुख और नुकसान की कार्यशालाओं के साथ-साथ बच्चे और युवा कार्यक्रमों तक सब कुछ प्रदान करता है। ज्यादा जानकारी के लिये पधारें [www.someothersolutions.ca](http://www.someothersolutions.ca)

## सेंटर आफ होप (आशा का केंद्र)

एक स्थानीय संस्था जो बेघर व्यक्तियों या बेघर होने का अनुभव कर रहे व्यक्तियों के जोखिम में सेवाएं प्रदान करती है।

सी.ओ.एच आवास की सहायता के लिए दैनिक संरक्षक जरूरतों को पूरा करने से लेकर कई तरह की सेवाएं प्रदान करता है।

यह जगह पर एक पूरणकालिक मानसिक स्वास्थ्य और व्यसनी परामर्शदाता भी उपलब्ध है

8AM - 4PM सोमवार से शुक्रवार, कोई भी नयुक्ति आवश्यक नहीं है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

रोजी कीटगि,  
कार्यकारी नदिशक  
execdirector@fmcentreofhope.com

लजि कीटगि  
मानसिक स्वास्थ्य और व्यसन परामर्शदाता  
mentalhealth@fmcentreofhope.com



# हमारे पास पहुँचें। हम यहाँ मदद करने



\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog



# 一起努力, 生活更美好

## 飽受洪水影響的社區

你累了嗎? 情緒低落? 你覺得缺少什麼嗎? 您是否受到2020年洪水的影響?

如果您正在處理心理健康問題, 那麼您有地方可尋求幫助

### 加拿大心理健康協會

一個為社區提供心理健康支持的機構

CMHA提供的課程涵蓋以下內容:

- 認可和培養個人機智和意識
- 建立更好的邊界
- 有效溝通
- 了解心理
- 富有同情心
- 健康關係
- 了解心理 健康
- 心理健康急救培訓

CMHA還通過各種服務和計劃來支持精神健康患者:

- 收入支持
- AISH應用
- 任命和提倡支持
- 對父母和照顧者的支持
- 青年和家庭資源

### 聯繫信息

780-743-1053  
www.woodbuffalo.cmha.ca

### 伍德布法羅多元文化協會

多元文化協會MCA旨在通過其口譯和翻譯部門減少語言障礙, 這有助於提供其他語言的書面和口頭交流。

多元文化協會MCA提供文化意識培訓, 以幫助/減少文化障礙和對其他文化的了解。

多元文化協會MCA還運行英語學習者援助 ( ELLA ) , 這是一個免費計劃, 可幫助學生閱讀, 寫作, 口語和聽力技能。

有關更多信息, 請聯繫

Rima Kadri  
projects@mcawb.org  
(587) 723-1522

口譯與翻譯  
iandt@mcawb.org

### 航路點

一家本地機構, 為心理健康提供直接的客戶服務, 包括註冊諮詢師的免費諮詢, 以及為受家庭暴力影響的個人提供支持。

24/7家庭暴力危機熱線: (780) 743-1190

### YMCA

YMCA當前具有社區範圍的資源, 以適應社區成員的需求。

洪水社區協調員正在與受洪水影響的家庭合作, 提供支持, 轉介以及獲得直接諮詢的機會。

YMCA設有“健康支持”計劃, 註冊社工為18歲及18歲以上的參與者提供一對一免費輔導。

有關更多信息, 請聯繫:

Amanda Crawford  
YMCA Community Flood Coordinator  
amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca  
(587) 723-1638

### 聖艾丹學會

本地機構為60歲以上老年人提供服務。聖艾丹協會St. Aidan's Society不提供直接的心理健康服務, 但會為老年人推薦當地的資源。

### 聯繫信息

Pam Burns, Outreach Supervisor  
780-743-4370 Ext. 2  
pamb@staidanssociety.ca

### 其他解決方案

當地的精神衛生機構, 為社區提供健康和保健支持。

SOS提供: 諮詢服務, 悲傷和損失研討會, 以及兒童和青少年計劃的所有內容。

### 欲獲得更多信息

www.someothersolutions.ca  
(780) 743-8605

### 希望中心

一家當地機構, 為流浪者或有無家可歸人提供服務。

COH提供廣泛的服務, 從基本日常需求到住房支持,

現場還有一位專職的心理健康和成癮諮詢師,

星期一至星期五上午8點至下午4點提供服務, 無需預約。

欲獲得更多信, 請聯繫

Rosie Keating, Executive Director  
execdirector@fmcentreofhope.com  
(780) 743-3912 ext 222

or

Liz Keating  
心理健康與成癮諮詢師  
mentalhealth@fmcentreofhope.com



## 援助之手。為您提供幫助!



\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog



# ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹਿਤਰ ਹੋਦਾ ਹੈ

ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਸਮੁਦਾਇ ਜੋ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਈਆ ਸੀ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀ ਨਰਿਸ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖੁੰਜ ਗਈ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀ 2020 ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਏ ਸੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ.

## ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦਮਿਾਗੀ ਸਹਿਤ ਸੰਸਥਾ

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਸਮਾਜ ਸਮੁਦਾਇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ.

ਸੀ.ਐਮ.ਐੱਚ.ਏ. ਕਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਨਿੱਜੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਵਕਿਸਾ
- ਬਹਿਤਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ
- ਪਰਭਾਵਕ ਸੰਚਾਰ
- ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਰਹਿਮ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਨਾ
- ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਸ਼ਿਤੇ
- ਮੁਸਕਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ
- ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਪਹਲਿ ਉਪਚਾਰ ਸਖਿਲਾਈ (ਐਮ.ਐੱਚ.ਐੱਫ.ਏ.) ਜਹਿੜੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਓਹਨਾ ਦੀ ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਏ. ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ.
- ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪੰਗਾਂ ਲਈ ਬੀਮੇ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਬੇਨਤੀ ਪੱਤਰ
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਕਾਲਤ
- ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

780-743-1053

[www.woodbuffalo.cmha.ca](http://www.woodbuffalo.cmha.ca)

## ਵੱਡ ਬਫੇਲੋ ਦੀ ਸਭਆਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ

ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਵਾਦ ਵਭਿਗਾ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਜੋ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਚਿ ਲਖਿਤੀ ਅਤੇ ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਐਮ.ਸੀ. ਏ ਸਭਆਚਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭਆਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਭਆਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਖਿਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਚੱਲਾਂਦਾ ਹੈ. ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਚਿ ਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਖਿਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਰੀਮਾ ਕਾਦਰੀ  
projects@mcawb.org  
(587) 723-1522

ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ  
iandt@mcawb.org

## ਵੇਅਪੁਆਇੰਟ

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਲਈ ਸਧਿ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਤਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ, ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਰਵਿਾਰਕ ਹਸਿ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਵਕਿਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ 24/7 ਪਰਵਿਾਰਕ ਹਸਿ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

(780) 743-1190

## ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ

ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਕੋਲ ਇਸ ਵਕਤ ਸਾਰੀ ਬਰਾਦਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜਰੀਏ ਮੌਜੂਦ ਹਨ.

ਹੜ੍ਹ ਸੰਚਾਲਕ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਪਰਵਿਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਧਿ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਰੀਆ ਦੱਸਦੇ ਹਨ.

ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ ਕੋਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ 18 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਤਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮਲਿਕੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅਮੈਡਾ ਕ੍ਰਾਫੋਰਡ

ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਹੜ੍ਹ ਸੰਚਾਲਕ  
amandagrawford@northernalbertaymca.ca  
(587) 725-1638

## ਸੇਂਟ ਐਡਨ ਦੀ ਸਭਾ

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ 60+ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਗਾਂ ਵਧਕੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਸੇਂਟ ਐਡਨਜ਼ ਸਭਾ ਸਧਿ ਆਪ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਹੀ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲੇ ਕੋਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ.

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਪਾਮ ਬਰਨਜ਼, ਪਹੁੰਚ ਨਰਿਦੇਸ਼ਕ  
780-743-4370 Ext. 2  
pamb@staidanssociety.ca

## ਸਮ ਅਦਰ ਸੋਲੂਸ਼ਨ (ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੱਲ)

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੰਸਥਾ ਜਹਿੜੀ ਸਮਾਜ ਸਮੁਦਾਇ ਲਈ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਐਸ.ਓ.ਐਸ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜ ਸਾਲਾ, ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮ ਸਾਲਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

[www.someothersolutions.ca](http://www.someothersolutions.ca)

## ਸੇਂਟਰ ਓਫ ਹੋਪ (ਉਮੀਦ ਦਾ ਕੇਂਦਰ)

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜਹਿੜੇ ਵਕਿਕਤੀ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਚਿ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਬਣਾਉਦੀ ਹੈ. ਸੇਂਟਰ ਓਫ ਹੋਪ ਸਰਪਰਸਤ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਹਿਾਇਸ਼ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਇਸ ਜਗਾਹ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੀ ਹੈ, ਜਹਿੜਾ 8 ਵਜੇ - 4PM ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਬਨਿ ਕਸਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਨਜ਼ਿਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ.

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਰੋਜ਼ੀ ਕੀਟਿਗਿ, ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸੰਚਾਲਕ  
execdirector@fmcentreofhope.com  
ਜਾਂ  
ਲਜ਼ਿ ਕੀਟਿਗਿ

ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਹਟਾਣ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ  
mentalhealth@fmcentreofhope.com



CANADIAN  
RED CROSS

ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋ. ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ!



MULTICULTURAL ASSOCIATION  
OF WOOD BUFFALO

\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog



# Trabajando juntos lo hacemos mejor

## Nuestra gran comunidad afectada por la inundación

¿Estas cansado? ¿Te sientes deprimido? ¿Sientes que te falta algo? ¿Estuviste afectado por la inundación en el 2020?

Si estás teniendo problemas de salud mental, tu tienes un lugar donde ir.

### Asociación Canadiense de Salud Mental - CMHA

Agencia local que ofrece apoyo para la salud mental de la comunidad. CMHA ofrece cursos que cubren los siguientes temas:

- Reconocimiento y desarrollo del ingenio y la comprensión personal
- Estableciendo límites
- Comunicación efectiva
- Comprensión de la salud mental
- Fatiga de compasión
- Relaciones saludables
- Conversaciones difíciles
- Entrenamiento en primeros auxilios para la salud mental (MHFA)

CMHA apoya a las personas que viven con problemas de salud mental a través de varios servicios y programas:

- Apoyo de ingresos
- Aplicaciones a AISH
- Citas y promoción de apoyo
- Apoyo para padres y cuidadores
- Recursos para jóvenes y la familia

#### Para informes contacte:

780-743-1053  
www.woodbuffalo.cmha.ca

### Asociación Multicultural de Wood Buffalo

La MCA busca reducir barreras lingüísticas a través del área de Interpretación y traducción, que provee comunicación oral y escrita en diversos idiomas.

La MCA ofrece entrenamiento en Sensibilización Cultural para ayudar a reducir barreras culturales y facilitar el entendimiento de otras culturas.

La MCA también desarrolla el programa ELLA de asistencia para los estudiantes del idioma inglés, un programa gratis que ayuda a los estudiantes a desarrollar sus habilidades de lectura, escritura, escucha y comunicación oral.

#### Para más información, contacte:

Rima Kadri  
projects@mcawb.org  
(587) 723-1522

Interpretación y traducción  
iandt@mcawb.org

### Waypoints

Agencia local que provee servicios de salud mental directamente a los interesados, incluyendo consejería gratis por un consejero registrado, igualmente apoya a las personas impactadas por violencia intrafamiliar.

#### 24/7 Línea de crisis de violencia intrafamiliar:

(780) 743-1190

### YMCA

La YMCA cuenta con un amplio portafolio de recursos comunitarios para satisfacer las necesidades de los miembros de la comunidad.

La coordinación comunitaria para las inundaciones está trabajando con los afectados, proporcionando apoyo, derivación y acceso directo a asesorías.

La YMCA tiene un programa gratis de apoyo para el bienestar y consejería individual con un Trabajador Social registrado para participantes de 18 años y más.

#### Para más información, contacte:

Amanda Crawford  
Coordinación Comunitaria para las Inundaciones YMCA  
amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca

### St. Aidan's Society

Agencia local que ofrece servicios para adultos mayores de 60 años. La sociedad St. Aidan no ofrece servicio directo de salud mental, pero ofrece remisiones de adultos mayores a agencias locales.

#### Información de contacto:

Pam Burns, Outreach Supervisor  
780-743-4370 Ext. 2  
pamb@staidanssociety.ca

### Some Other Solutions

Agencia local de salud mental que proporciona apoyo a la salud y el bienestar de la comunidad. SOS ofrece desde servicios de asesoramiento a talleres de duelo y pérdida, así como programas para niños y jóvenes.

#### Para más información:

www.someothersolutions.ca  
(780) 743-8605

### Centro de Esperanza

Agencia local que ofrece servicios para personas en riesgo o viviendo en la calle. El COH ofrece un amplio portafolio de servicios, desde satisfacer las necesidades básicas de sus clientes hasta apoyo para la vivienda.

También cuenta con un consejero para la salud mental y adicciones, trabajando tiempo completo en la sede del COH, disponible de 8 am a 4 pm de lunes a viernes, sin necesidad de cita previa.

#### Para más información, contacte:

Rosie Keating, Directora Ejecutiva  
execdirector@fmcentroofhope.com  
(780) 743-3912 ext 222

or

Liz Keating  
Consejera de Salud Mental y Adicciones  
mentalhealth@fmcentroofhope.com



# ¡Contáctenos, estamos para ayudar!



\*\* Este afiche puede estar traducido al Francés, Español, Hindi, Mandarin, Punjabi, Árabe, Amharic y Tagalog





# Travailler ensemble rend les choses meilleures

## Notre grande communauté qui a été touchée par l'inondation

Êtes vous fatigué? Vous vous sentez déprimé? Avez-vous l'impression que quelque chose manque?

### Avez-vous été touché par l'inondation de 2020?

Si vous avez des problèmes de santé mentale, vous avez un endroit où aller.

#### Association canadienne pour la santé mentale

Une agence locale qui offre un soutien en santé mentale à la communauté. L'ACSM offre des cours qui couvrent :

- Reconnaissance et développement de la débrouillardise et de la conscience personnelles
- Construire de meilleures frontières
- Communication efficace
- Comprendre le mental
- Santé
- Fatigue de la compassion
- Relations saines
- Avoir des conversations difficiles
- Formation en premiers soins en santé mentale (PSSM)

L'ACSM soutient également les personnes qui vivent avec la santé mentale grâce à divers services et programmes:

- Soutien du revenu
- Applications AISH
- Rendez-vous et plaider pour le soutien
- Soutiens pour les parents et les soignants
- Ressources pour les jeunes et les familles

#### Informations de contact

780-743-1053  
www.woodbuffalo.cmha.ca

#### Association multiculturelle de Wood Buffalo

Le AM vise à réduire les barrières linguistiques grâce à son département d'interprétation et de traduction, qui aide à fournir une communication écrite et verbale dans d'autres langues.

Le AM offre une formation sur la sensibilisation culturelle pour aider à réduire les barrières culturelles et à comprendre les autres cultures.

Le AM gère également le programme ELLA (English Language Learners Assistance), un programme gratuit qui aide les élèves à lire, écrire, parler et écouter.

#### Pour plus d'informations, contactez

Rima Kadri  
projects@mcawb.org (587) 723-1522  
Interprétations et traduction  
iandt@mcawb.org

#### Waypoints

Une agence locale qui fournit des services aux clients directs pour la santé mentale, y compris des conseils gratuits par un conseiller agréé ainsi que du soutien aux personnes touchées par la violence familiale.

#### 24/7 Violence familiale Ligne de crise

(780) 743-1190

#### YMCA

Le YMCA dispose actuellement d'un guide de ressources à l'échelle communautaire pour répondre aux besoins des membres de la communauté.

Le coordonnateur communautaire de l'inondation travaille avec les familles touchées par l'inondation, fournissant du soutien, des références et un accès à des conseils directs.

Le YMCA offre un programme de soutien au mieux-être et des conseils personnalisés gratuits avec un travailleur social inscrit pour les participants de 18 ans et plus.

#### Pour plus d'informations, contactez:

Amanda Crawford  
Coordonnateur des inondations communautaires du YMCA  
amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca  
(587) 723-1638

#### Société Saint-Aidan

Une agence locale qui offre des services de proximité pour les personnes âgées de 60 ans et plus. La société de St.Aidan n'offre pas les services de santé mentale directs, mais offre des références pour les personnes âgées aux ressources locales.

#### Informations de contact

Pam Burns, Superviseur  
780-743-4370 Ext. 2  
pamb@staidanssociety.ca

#### Quelques autres solutions

Une agence locale de santé mentale qui fournit un soutien en matière de santé et de bien-être à la communauté. SOS fournit tout de services de conseil à des ateliers de deuil et la perte, ainsi que des programmes pour enfants et jeunes.

Pour plus d'informations  
www.someothersolutions.ca  
(780) 743-8605

#### Centre de l'espoir

Une agence locale offrant des services aux personnes en situation sans abri ou à risque. Le CDE offre une large gamme de services allant des besoins quotidiens de base aux aides au logement.

Il y a aussi un conseiller en santé mentale et en toxicomanie à temps plein sur place, disponible de 8 h à 16 h du lundi au vendredi, sans rendez-vous.

#### Pour plus d'informations, contactez:

Rosie Keating, Directeur exécutif  
execdirector@fmcentrefhope.com  
(780) 743-3912 ext 222  
ou  
Liz Keating  
Conseillère en santé mentale et en toxicomanie  
mentalhealth@fmcentrefhope.com  
(780) 743-3912 ext 227



CANADIAN  
RED CROSS

## Contactez-nous. Nous sommes ici pour aider!



MULTICULTURAL ASSOCIATION  
OF WOOD BUFFALO

\*\*Cette affiche peut être traduite en: français, espagnol, hindi, mandarin, punjabi, arabe, amharique et tagalog



# PAGTUTULUNGAN AY NAGPAPABUTI

Ang dakila naming pamayanan na naapektuhan ng baha noong 2020

Ikaw ba ay nakakaramdam ng pagod? Panghihina ng loob? Kahungkagan? Naapektuhan ka ba ng baha noong 2020? May pinagdadaan ka bang isyu sa kalusugang mental, may mga lugar kang maaring mapuntahan:

## Canadian Mental Health Association

Lokal na ahensya na nagaalok ng suporta sa pangkalusugang mental sa pamayanan: Ang CMHA ay nag-aalok ng mga kurso na may saklaw na;

- Pagbatid at pagdebelop ng personal na pagkapamaraan at kamalayan
- Mas mapabuti ang pabuo ng boundaries
- Mabisang Kumunikasyon
- Pag-unawa ng Kalusugang mental
- Kahabagan pagkapagod
- Healthy na relasyon
- May kahirapan ang paguusap
- Mental Health First Aid Training (MHFA)

Ang CMHA ay nagbibigay rin ng suporta sa mga taong mayroon nang mental health at nasa pangangalaga ng ibat't ibang serbisyo at programa.

- Suporta sa kita
- Pag-apply ng AISH
- Appointment at pagtaguyod ng suporta
- Suporta sa mga magulang at tagapag-alaga
- Resources para sa mga kabataan at pamilya

### Contact Information

780-743-1053  
www.woodbuffalo.cmha.ca

## Multicultural Association of Wood Buffalo

Ang MCA ay layuning mapababa ang 'language barrier' sa pamamagitan ng interpretasyon at pagsasaling wika sa sulatin at berbal na komunikasyon sa ibang lengguwahe.

Ang MCA ay nag-aalok ng pagsasanay sa 'cultural awareness' para mapababa ang 'cultural barriers' at paguunawa ng ibang kultura.

Pinapalakad din ng MCA ang English Language Learners Assistance (ELLA), eto ay libreng programa na nakakatulong sa mga estudyante para magbasa, magsulat, magsalita at makining.

### Para sa karagdagang impormasyon, kumuntak sa

Rima Kadri  
projects@mcawb.org  
(587) 723-1522

Interpretations and Translation  
iandt@mcawb.org

### Waypoints

Isang lokal na ahensya na nagbibigay ng direktang serbisyo sa mga kliyente ng kalusugang mental, kasali na dito ang libreng counselling mula sa registradong counsellor. Nagbibigay din ng suporta sa mga indibidwal na biktima ng karahasan sa pamilya.

**24/7 Family Violence Crisis Line**  
(780) 743-1190

## YMCA

Ang YMCA ay kasalukuyang may pangmalawakang resources binder sa komunidad para matugunan ang pangangailangan ng mga tao.

Ang tagapangasiwa ng Flood Community ay nakikipagtulungan sa mga pamilyang apektado ng baha, nagbibigay suporta, referrals at pag-access sa direktang counselling

Ang YMCA ay may suporta para sa programang pangkalusuganng at libreng counselling na sinasagawa ng mga registradong social worker para sa mga 18-gulang at pataas na gustong sumali.

### Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa:

Amanda Crawford  
YMCA Community Flood Coordinator  
amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca  
(587) 723-1638

## St. Aidan's Society

Isang lokal na ahensya na nag-aalok ng serbisyo para sa mga matatanda na may edad 60+. Ang Saint Aidan Society ay hindi nag-aalok ng direktang serbisyo sa kalusugang mental, pero nagbibigay ng referrals para sa mga lokal na resources.

### Contact information

Pam Burns, Outreach Supervisor  
780-743-4370 Ext. 2  
pamb@staidanssociety.ca

### Some Other Solutions

Isang lokal na ahensya ng kalusugang mental na nagbibigay ng suporta sa "health and wellness" para sa komunidad. Lahat ng serbisyo ay binibigay ng SOS mula sa counselling, workshop sa pagdadalamhati at pagkawala, at pati na rin ang mga programang pang bata at kabataan.

**Para sa karagdagang impormasyon**  
www.someothersolutions.ca  
(780) 743-8605

## Center of Hope

Isang lokal na ahensya na nag-aalok ng serbisyo sa mga indibidwal na nakakaranas o nasa bingit ng pagkawalan ng tirahan. Ang COH ay nag-aalok ng malawakang serbisyo mula sa pagbibigay ng pang-arawang pangangailangan hanggang sa suporta sa pabahay.

Mayroon din nakatalagang full time na mental health at addiction counselor sa site, mula 8:00 AM - 4:00 PM, Lunes- Biyernes, hindi kinakailangan ang appointment.

### Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa:

Rosie Keating, Executive Director  
execdirector@fmcentreofhope.com  
(780) 743-3912 ext 222

or

Liz Keating  
Mental Health and Addictions Counsellor  
mentalhealth@fmcentreofhope.com  
(780) 743-3912 ext 227



**Sumangguni sa amin. Kami ay andito para tumulong!**

\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog

