



# 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