

Let's stay connected!



Physical distancing does not mean being alone.

Stay in touch by reaching out to your loved ones in other ways.

- Phone, text or chat with your friends and family
- Connect on social media
- Meet up outside, 2 metres (6 feet) apart
- Spend time with those in your social circle

Reach out to peer support groups.

- Parents Lifeline of Eastern Ontario at **PLEO.on.ca** or **613-321-3211** helps support parents facing challenges with their children. They can support you on their Parents' Helpline, in their monthly Parent Support Groups, and in person within the community.
- Big White Wall at **bigwhitewall.com** is a free online mental health support network for Ontarians 16+ to connect with others and share how you are feeling. Whether facing daily challenges or major events, they can help you learn new ways to take on life's challenges.
- Breaking Free Online at **breakingfreeonline.com**. This confidential online platform can help support wellness around substance use. To use this service, go to their website and use the code CAPSA2020 to sign in.
- Seniors Centre Without Walls provides free telephone group activities for seniors 55+, and adults 18+ with disabilities living in Ottawa and the greater Ottawa area. For more information call **613-236-0428 ext. 2323**.



Seek out more support when needed.

Remember that it's okay to not be okay.

- Counselling Connect at **CounsellingConnect.org**. Provides free access to a same-day or next-day phone or video counselling session. This service is for children, youth, adults and families in Ottawa and the surrounding area. There is no waiting list!

For more support call the Distress Centre of Ottawa at **613-238-3311** and for more information visit **OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth** or call **613-580-6744**.

2020-COVID19_55

Restons en contact!



La distanciation physique ne signifie pas rester seul.

Restez en contact avec vos proches en utilisant d'autres moyens.

- Téléphonnez, envoyez des textos ou clavardez avec vos amis et les membres de votre famille.
- Connectez-vous aux réseaux sociaux.
- Rencontrez-vous à l'extérieur, en respectant une distance de 2 mètres (6 pieds) les uns des autres.
- Passez du temps avec les membres de votre cercle social.

Communiquez avec des groupes de soutien par les pairs.

- Ligne de secours des parents de l'est de l'Ontario (**PLEO.on.ca** ou **613-321-3211**) est un organisme qui offre du soutien aux parents qui vivent des difficultés avec leurs enfants. L'organisme peut vous soutenir avec la ligne d'assistance aux parents, les groupes mensuels de soutien aux parents et le soutien offert en personne au sein de la communauté.
- Big White Wall (**bigwhitewall.com**) est un réseau en ligne de soutien en santé mentale gratuit destiné aux Ontariens de 16 ans et plus. Le réseau permet d'entrer en contact avec d'autres personnes et de partager ce que vous ressentez. Que vous soyez confronté aux défis quotidiens ou à des événements majeurs, ce service peut vous apprendre de nouvelles façons de faire face aux difficultés de la vie.
- Breaking Free Online (**breakingfreeonline.com**) est une plateforme en ligne confidentielle qui contribue au mieux-être des gens touchés par un problème de consommation de substances. Pour utiliser ce service, rendez-vous sur leur site Web et saisissez le code CAPSA2020 pour vous connecter.
- Seniors Centre Without Walls offre des activités de groupe gratuites par téléphone aux personnes âgées de 55 ans et plus et aux adultes de 18 ans et plus vivant avec un handicap qui habitent à Ottawa et dans la grande région d'Ottawa. Pour plus d'informations, composez le **613-236-0428, poste 2323**.



Recherchez plus de soutien quand vous en avez besoin.

- N'oubliez pas que le fait de ne pas bien se sentir n'a rien d'anormal.
- Connexion counselling (**CounsellingConnect.org**) offre gratuitement une séance de counselling par téléphone ou par appel vidéo le jour même ou le lendemain. Ce service s'adresse aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs. Il n'y a pas de liste d'attente!

Pour plus de soutien, appelez le Centre de détresse d'Ottawa au 613-238-3311. Pour plus d'informations, consultez **SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale** ou composez le **613-580-6744**.

2020-COVID19_55