Greetings, Bonjour!

As we approach the end of November, welcome to this edition of our Cabin Crew - Peer Assistance Program bulletin! As we transition into the holiday season, it's essential to prioritize our well-being and support one another. In this bulletin, we're excited to share valuable resources, tips, and insights to help you navigate the challenges that may arise during this time. From managing stress to fostering resilience, our program is here to provide the tools you need to maintain a healthy work-life balance. Let's conclude this November with a focus on self-care and mutual support! Continue reading for insights that can improve your overall well-being and foster a positive workplace environment.

Vanessa Beaudoin-Grégoire
National Chair
v.beaudoin@accomponent.ca

What is the EAP, Cabin Crew - Peer Assistance Program?

In simple terms, the EAP (Employee Assistance Program) or Cabin Crew Peer Assistance Program is a complimentary and confidential referral service accessible to employees, their families, and retirees. This initiative is a collaborative endeavour, jointly sponsored by the union and the company. The committee receives support from annually trained flight attendants who volunteer their time to aid their fellow cabin crew members by providing referrals to professional and community services.

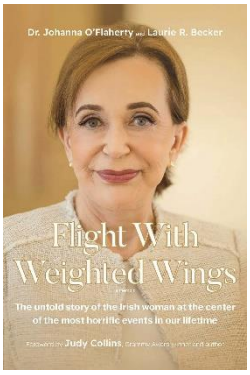
When necessary, we direct individuals to Homewood Health. The services provided a completely confidential and at no charge.

Feel free to contact them directly!

For more information, please don't hesitate to reach out to us by calling or emailing at: eap@accomponent.ca.

EAP Contact information:
YUL EAP Cell: 514-862-2041
YYZ EAP Cell: 647-802-0895
YYC EAP Cell: 403-472-6868
YVR EAP Cell: 778-991-4112
24/7 Emergency Cell: 403-472-6868

Virtual Support Meeting, with Dr. Johanna O'Flaherty
November 28, 2023 at 12:00 EST



Join Dr. O'Flaherty, a distinguished trauma psychologist, in a secure and nurturing virtual space where flight attendants unite to heal, connect, and thrive. Dr. O'Flaherty, an expert in trauma psychology, guides these support sessions with compassion and profound knowledge, fostering an environment where participants can discover comfort and empowerment as they embark on their supported journey.

Please register at: eap@accomponent.ca.

Virtual Recovery Support Meetings
Cabin Crew - Peer Recovery Program
December 06, 2023 at 12:00 EST
December 22, 2023 at 12:00 EST

To register simply email: eap@accomponent.ca.

We're excited to offer airlines across the industry access to our confidential Cabin Crew - Peer Recovery Program virtual meeting. This vital initiative is designed to support individuals in the aviation community who are facing challenges related to addiction and substance abuse. This program brings together cabin crew members in a safe and compassionate environment, where they can share experiences, receive guidance, and find a path to recovery. Don't miss this opportunity to connect, heal, and thrive. Contact us today to learn more. Your journey to recovery begins here!

FADAP (Flight Attendant Drug and Alcohol Program)
https://www.fadap.org/
https://www.fadap.org/file/4f891478-82ab-4253-b9b3-5d19663aa8b6

Check your drinking: an interactive self-test
https://auditscreen.org/check-your-drinking

Financial Resource

Financial Support, Education:

We Help. We Educate. We Give Hope.

CCS helps individuals and families achieve financial well-being through objective counselling, debt repayment alternatives, and education related to personal money management and the wise use of credit.

They are Here to Help You Get Out of Debt.

You're not alone! Almost half of Canadians are concerned about the amount of debt they are carrying, and a quarter say they are unable to pay all their bills every month. The Credit Counselling Society is here to help you figure out how to solve debt problems, get rid of your debt, and get back on track with your personal finances.

As a non-profit organization, they offer FREE credit counselling appointments with certified counsellors so that you can get all the information you need to make a decision about how you want to get out of debt. They understand debt happens to the best of us, and too much debt is something we never planned to have. Regardless of how you got into debt, they will make sure you leave your appointment with a plan to get out of debt. The Credit Counselling Society has helped over 1 million Canadians find a way out of debt, and they'd be happy to help you too!

Tel: 1-888-527-8999

Resources for Air Canada Mainline Cabin Crew

UBY- UNLOCK THE BEST IN YOU

From your desktop or mobile device, login to the UBY portal from your Acaeronet.

Unlock the Best in You (UBY) program supports you in the four keys to your overall well-being: work health, mental health and financial well-being, and health and wellness. In this portal you will find

essential resources, tools and information to help you to “unlock” the best within yourself. We strive to provide wellness to our employees through innovation, connection and prevention.

Maple Telemedicine

Virtual platform connecting you with licensed general practitioners for you and your family. Enjoy unlimited access at no cost to you.

What is LifeWorks Telemedicine?

LifeWorks Telemedicine connects you and your family to licensed general practitioners in Canada via audio, video, or instant messaging on a virtual platform.

What can I use LifeWorks Telemedicine for?

The team of doctors and nurse practitioners you can connect with using LifeWorks Telemedicine can help you and your family avoid a trip to the doctor's office when you need convenient access to:

- Medical diagnosis
- Prescriptions and requisitions
- Specialist referrals
- Mental health support
- Chronic illness management and prevention
- Health coaching and advice
- Navigating the Canadian healthcare system

Using the LifeWorks Telemedicine platform

How do I register?

Once your employer has launched the service, you should receive a registration email from LifeWorks Telemedicine within a few days. The email will be sent to you from: hello@getmaple.ca. Click on **Create your account.**

You can also go directly to the Telemedicine website to get started. You'll be asked to confirm your Employee Number and Last Name to register for LifeWorks Telemedicine.

You will then be able to:

- Create a password (to log in to your account)
- Agree to the terms and conditions
- Enter your profile details
- Invite dependents over the age of 14 who will also use the tool (provide their full name and email)

If you need help, you can email us at lifeworks@getmaple.ca

Mental Health First Aid certification (Virtual and In-person)

(See available dates for November-December)

To sign up: uby@aircanada.ca

Upon completion of this training, you will:
• Increase your knowledge of signs, symptoms and risk factors of mental health problems
• Decrease the social distance between themselves and someone with a mental health problem
• Increase their confidence to help someone experiencing a mental health crisis
• Can identify professional and self-help resources for individuals with a mental health problem
• Become peer support ambassadors within your branch
• Receive a certification from the Mental Health Commission of Canada upon completing the 12-hour in-person course

Resources for Air Canada Rouge Cabin Crew

Dialogue:

Dialogue Rouge

Dialogue available to Rouge Members

Dialogue, a telemedicine platform that provides access to some of the best Canadian healthcare professionals via an app on your phone or desktop computer. You can chat, 24/7, with a nurse for any healthcare questions, or you can see a physician via secure video if a diagnostic or prescription is needed. While not everything can be solved virtually, **about 70%** of typical walk-in clinic questions can be addressed via Dialogue.

Dialogue services can be accessed across Canada. However, should you need to contact a health care professional at a destination outside of Canada while performing your role as a Crew member, please ensure that you continue to contact Allianz directly, by following the instructions in your Flight Attendant manual.

Full program details can be found on *ACaeronet > Rouge > Human Resources > Human Resource Tools & Forms > Employee Benefits.*

LifeSpeak:
Is a global wellness platform that gives you and your family members instant access to expert advice on all kinds of topics; mental health, relationships, personal finances, and much more. Through the platform, you can watch videos, and download podcast to listen to various topics at your convenience. LifeSpeak is available anywhere, anytime, and is 100% confidential.

Password: lifespeak

TELUS Health EFAP Program:
As a rouge employee you also have access to the Employee and Family Assistance Program (EFAP) offered through TELUS Health.

The platform can be access 24/7 online by using the following credentials:

Username: aircanadarouge Password: benefits

Conclusion

As we bid adieu to the month of November, it's a moment to reflect on the journey we've shared over the past weeks. As we close this chapter, we wanted to express our heartfelt gratitude to each and every one of you for your unwavering dedication and hard work.

November brought its challenges, but it also showcased the resilience, creativity, and collaboration that define our spirit. Together, we navigated through hurdles, celebrated successes, and continued to uphold the values that make us a remarkable team.

As we step into December, let's carry forward the lessons learned and the camaraderie built. May the coming days be filled with joy, accomplishment, and the warmth of shared achievements.

Wishing you all a wonderful farewell to November and looking forward to the exciting opportunities that December holds.

Best regards,

EAP - Peer Coordinators Team

Bonjour !

Alors que nous approchons de la fin du mois de novembre, nous vous souhaitons la bienvenue dans cette édition de notre bulletin Cabin Crew - Programme d'assistance par les pairs ! À l'approche des fêtes de fin d'année, il est essentiel d'accorder la priorité à notre bien-être et de nous soutenir mutuellement. Dans ce bulletin, nous sommes ravis de partager des ressources, des conseils et des idées précieuses pour vous aider à relever les défis qui peuvent survenir pendant cette période. Qu'il s'agisse de gérer le stress ou de favoriser la résilience, notre programme est là pour vous fournir les outils dont vous avez besoin pour maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Terminons ce mois de novembre en mettant l'accent sur les soins personnels et le soutien mutuel ! Poursuivez votre lecture pour découvrir des idées susceptibles d'améliorer votre bien-être général et de favoriser un environnement de travail positif.

Vanessa Beaudoin-Grégoire
Président national
v.beaudoin@accomponent.ca

Qu'est-ce que le PAE, Cabin Crew - Programme d'assistance par les pairs ?

En termes simples, l'EAP (Employee Assistance Program) ou Cabin Crew Peer Assistance Program est un service d'orientation gratuit et confidentiel accessible aux employés, à leurs familles et aux retraités. Cette initiative est le fruit d'une collaboration, parrainée conjointement par le syndicat et la compagnie. Le comité reçoit le soutien d'hôtesses de l'air et de stewards formés chaque année, qui offrent bénévolement leur temps pour aider leurs collègues membres du personnel de cabine en les orientant vers des services professionnels et communautaires.

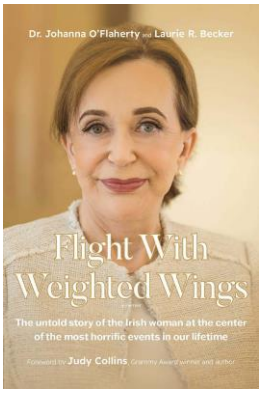
Si nécessaire, nous orientons les personnes vers Homewood Health. Les services fournis sont totalement confidentiels et gratuits.

N'hésitez pas à les contacter directement !

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par courrier électronique : eap@accomponent.ca.

Informations de contact :
Cellule du PAE de YUL : 514-862-2041
Cellule du PAE de YYZ : 647-802-0895
Cellule du PAE de YYC : 403-472-6868
Cellule PAE YVR : 778-991-4112
Cellule d'urgence 24/7 : 403-472-6868

Réunion de soutien virtuelle, avec le Dr. Johanna O'Flaherty
28 novembre 2023 à 12h00 HNE



Rejoignez le Dr O'Flaherty, éminent psychologue spécialisé dans les traumatismes, dans un espace virtuel sûr et stimulant où les hôtesses de l'air s'unissent pour guérir, se connecter et s'épanouir. Le Dr O'Flaherty, expert en psychologie des traumatismes, guide ces sessions de soutien avec compassion et une connaissance approfondie, favorisant un environnement où les participants peuvent découvrir le confort et l'autonomisation alors qu'ils s'embarquent dans leur voyage accompagné.

Veuillez vous inscrire à l'adresse suivante : eap@accomponent.ca.

Réunions virtuelles de soutien au rétablissement
Personnel de cabine - Programme de rétablissement par les pairs
Le 08 novembre 2023 à 12:00 HNE
Le 22 novembre 2023 à 12:00 HNE

Nous sommes ravis de proposer aux compagnies aériennes de l'ensemble du secteur l'accès à notre réunion virtuelle confidentielle Cabin Crew - Peer Recovery Program (Programme de rétablissement par les pairs). Cette initiative vitale est conçue pour soutenir les personnes de la communauté aéronautique qui sont confrontées à des défis liés à la dépendance et à l'abus de substances. Ce programme rassemble les membres du personnel de cabine dans un environnement sûr et compatissant, où ils peuvent partager leurs expériences, recevoir des conseils et trouver un chemin vers la guérison. Ne manquez pas cette occasion de vous connecter, de guérir et de vous épanouir.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour en savoir plus. Votre voyage vers la guérison commence ici !

Pour s'inscrire, il suffit d'envoyer un courriel : eap@accomponent.ca.

FADAP (Flight Attendant Drug and Alcohol Program - Programme de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies des agents de bord)
https://www.fadap.org/
https://www.fadap.org/file/4f891478-82ab-4253-b9b3-5d19663aa8b6

Vérifiez votre consommation d'alcool : un autotest interactif
https://auditscreen.org/check-your-drinking

Ressources financières
Soutien financier, éducation:

Credit Counselling Society

Nous aidons. Nous éduquons. Nous donnons de l'espoir.

CCS aide les individus et les familles à atteindre le bien-être financier par le biais de conseils objectifs, de solutions de remboursement des dettes et d'une éducation relative à la gestion de l'argent personnel et à l'utilisation judicieuse du crédit.

Ils sont là pour vous aider à sortir de l'endettement.

Vous n'êtes pas seul ! Près de la moitié des Canadiens sont préoccupés par le montant de leurs dettes, et un quart d'entre eux se disent incapables de payer toutes leurs factures chaque mois. La Credit Counselling Society est là pour vous aider à résoudre vos problèmes d'endettement, à vous débarrasser de vos dettes et à reprendre le contrôle de vos finances personnelles.

En tant qu'organisation à but non lucratif, elle offre des rendez-vous GRATUITS de conseil en crédit avec des conseillers certifiés afin que vous puissiez obtenir toutes les informations dont vous avez besoin pour prendre une décision sur la façon dont vous voulez sortir de l'endettement. Ils comprennent que l'endettement touche les meilleurs d'entre nous, et que le surendettement est quelque chose que nous n'avons jamais prévu d'avoir. Quelle que soit la raison pour laquelle vous vous êtes endetté, ils veilleront à ce que vous quittiez le rendez-vous avec un plan pour sortir de l'endettement. La Credit Counselling Society a aidé plus d'un million de Canadiens à se sortir de l'endettement, et elle serait heureuse de vous aider aussi !

Tél. : 1-888-527-8999

Ressources pour le personnel de cabine des l'exploitation principale d'Air Canada

UBY- LIBÉREZ CE QU'IL Y A DE MEILLEUR EN VOUS

Depuis votre ordinateur ou votre appareil mobile, connectez-vous au portail UBY à partir de votre Acaeronet.

Le programme Unlock the Best in You (UBY) vous soutient dans les quatre domaines clés de votre bien-être général : santé au travail, santé mentale, bien-être financier, santé et bien-être. Dans ce portail, vous trouverez des ressources, des outils et des informations essentiels pour vous aider à "libérer" le meilleur de vous-même. Nous nous efforçons d'apporter le bien-être à nos employés par l'innovation, la connexion et la prévention.

Télémédecine Maple

Mental Health Commission of Canada | Commission de la santé mentale du Canada | Mental Health First Aid Canada

Plate-forme virtuelle vous mettant en relation avec des médecins généralistes agréés pour vous et votre famille. Bénéficiez d'un accès illimité et gratuit.

What is LifeWorks Telemedicine?

LifeWorks Telemedicine connects you and your family to licensed general practitioners in Canada via audio, video, or instant messaging on a virtual platform.

What can I use LifeWorks Telemedicine for?

The team of doctors and nurse practitioners you can connect with using LifeWorks Telemedicine can help you and your family avoid a trip to the doctor's office when you need convenient access to:

- Medical diagnosis
- Prescriptions and requisitions
- Specialist referrals
- Mental health support
- Chronic illness management and prevention
- Health coaching and advice
- Navigating the Canadian healthcare system

Using the LifeWorks Telemedicine platform

How do I register?

Once your employer has launched the service, you should receive a registration email from LifeWorks Telemedicine within a few days. The email will be sent to you from: hello@getmaple.ca. Click on **Create your account.**

You can also go directly to the Telemedicine website to get started. You'll be asked to confirm your Employee Number and Last Name to register for LifeWorks Telemedicine.

You will then be able to:

- Create a password (to log in to your account)
- Agree to the terms and conditions
- Enter your profile details
- Invite dependents over the age of 14 who will also use the tool (provide their full name and email)

If you need help, you can email us at lifeworks@getmaple.ca

Certification "Premiers secours en santé mentale" (virtuelle et en personne)(Voir les dates disponibles pour novembre-décembre)

Pour s'inscrire : uby@aircanada.ca

À l'issue de cette formation, vous pourrez :

• Améliorer votre connaissance des signes, des symptômes et des facteurs de risque des problèmes de santé mentale
• Diminuer la distance sociale entre eux-mêmes et une personne souffrant d'un problème de santé mentale
• Augmenter leur confiance en eux pour aider une personne en crise de santé mentale
• Identifier les ressources professionnelles et d'entraide pour les personnes souffrant d'un problème de santé mentale
• Devenir des ambassadeurs du soutien par les pairs au sein de leur branche
• Recevoir une certification de la Commission de la santé mentale du Canada après avoir suivi le cours en personne de 12 heures

Ressources pour le personnel de cabine d'Air Canada Rouge

Dialogue :

Dialogue Rouge

Dialogue available to Rouge Members

Dialogue, a telemedicine platform that provides access to some of the best Canadian healthcare professionals via an app on your phone or desktop computer. You can chat, 24/7, with a nurse for any healthcare questions, or you can see a physician via secure video if a diagnostic or prescription is needed. While not everything can be solved virtually, **about 70%** of typical walk-in clinic questions can be addressed via Dialogue.

Dialogue services can be accessed across Canada. However, should you need to contact a health care professional at a destination outside of Canada while performing your role as a Crew member, please ensure that you continue to contact Allianz directly, by following the instructions in your Flight Attendant manual.

Full program details can be found on *ACaeronet > Rouge > Human Resources > Human Resource Tools & Forms > Employee Benefits.*

LifeSpeak:

Est une plateforme mondiale de bien-être qui vous donne, à vous et aux membres de votre famille, un accès instantané à des conseils d'experts sur toutes sortes de sujets : la santé mentale, les relations, les finances personnelles, et bien plus encore. Grâce à la plateforme, vous pouvez regarder des vidéos et

télécharger des podcasts pour écouter divers sujets à votre convenance. LifeSpeak est disponible partout, à tout moment, et est 100 % confidentiel.

Mot de passe : lifespeak

Programme PAEF de TELUS Santé :
En tant qu'employé Rouge, vous avez également accès au Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) offert par TELUS Santé.

Vous pouvez accéder à la plateforme en ligne 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en utilisant les informations d'identification suivantes :

Nom d'utilisateur : aircanadarouge
Mot de passe : benefits

Conclusion
Alors que nous nous apprêtons à quitter le mois de novembre, c'est le moment de réfléchir au chemin parcouru au cours des dernières semaines. Au moment de clore ce chapitre, nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à chacun d'entre vous pour votre dévouement sans faille et votre travail acharné.

Le mois de novembre a apporté son lot de défis, mais il a également mis en évidence la résilience, la créativité et la collaboration qui définissent notre esprit. Ensemble, nous avons surmonté les obstacles, célébré les succès et continué à défendre les valeurs qui font de nous une équipe remarquable.

Alors que nous entrons dans le mois de décembre, poursuivons les leçons apprises et la camaraderie qui s'est instaurée. Que les jours à venir soient remplis de joie, d'accomplissements et de la chaleur des réalisations partagées.

Je vous souhaite à tous un merveilleux adieu au mois de novembre et j'attends avec impatience les opportunités passionnantes que le mois de décembre nous réserve.

Meilleures salutations,

EAP - Équipe de coordinateurs pairs