

WELCOME TO YOUR MAY BULLETIN

Cabin Crew - Peer Assistance Program

CC-PAP

Hello, Bonjour!

We are thrilled to unveil our latest wellness initiative;

"BEE KIND"

An awareness campaign designed to cultivate a hive of wellness and compassion within our cabin crew community.

This is our house, our hive, our workplace!

Inspired by the industrious and harmonious nature of bees, we aim to create a nurturing environment where every member can thrive, support each other, and prioritize their well-being.

Just like bees work together in harmony to sustain their hive, "Bee-kind" encourages us to collaborate, uplift, and care for one another. We are all in this together! No one pushed aside, no one left behind!

Together, we will create a buzzzzzzzz of positivity and support that resonates throughout our cabin crew community.

Join us on this transformative journey as we embrace the spirit of "Bee-kind" and prioritize our wellness and compassion towards each other.

Buzzing with excitement for the future of wellness!

BEE-well and keep well!

Vanessa Beaudoin-Grégoire
National Chair CC-PAP
v.beaudoin@accomponet.ca

*BEE-KIND
BEE-SAFE
BEE-PROUD
BEE-LIEVE
BEE-MINDFUL
BEE-STILL
BEE-AWARE
BEE-HAPPY
BEE-YOURSELF
BEE-HUMBLE
BEE-FUN
BRING HOME THE HONEY
BEE-YOURSELF*



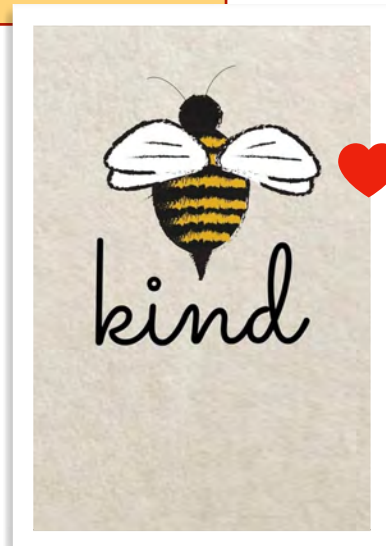
How to Reach us?

We stand in solidarity, supporting our fellow Cabin Crew!
Air Canada Rouge and Air Canada Mainline

eap@accomponet.ca

Emergency: 403-472-6868

YUL: 514-862-2041
YYZ: 647-802-0895
YYC: 403-472-6868
YVR: 778-991-4112



Peer Assistance Program? EAP-EFAP?

Peer Assistance Program (CC-PAP)

At CUPE, our Cabin Crew-Peer Assistance Program (CC-PAP) is all about cabin crew supporting each other! We are a group of peers who receive annual training to offer assistance to our colleagues, their families, and retired cabin crew members.

Our primary aim is to establish a confidential, supportive, and empathetic space where everyone feels safe sharing their experiences and seeking help without fear of judgment. If needed, we can connect individuals with various community-based resources as well as our third-party provider, Telus Health.

We Listen and refer if needed!



EAP-EFAP (Employee Family Assistance Program)

Employee Assistance Programs (EAPs) are workplace-based initiatives aimed at helping employees address personal issues that could impact their job performance, such as mental health challenges, substance abuse, stress, financial concerns, or family issues.

These programs typically offer counselling services, referrals to specialists or resources, crisis intervention, and occasionally legal or financial consultation.

They prioritize confidentiality and provide a secure environment for employees seeking support.

MAY 01, 2024

Air Canada IFS will transition from Homewood Health to TELUS Health



Contact the EAP any time, 24/7, for qualified support!

Air Canada Mainline and Rouge: Telus Health: 1-844-671-3327

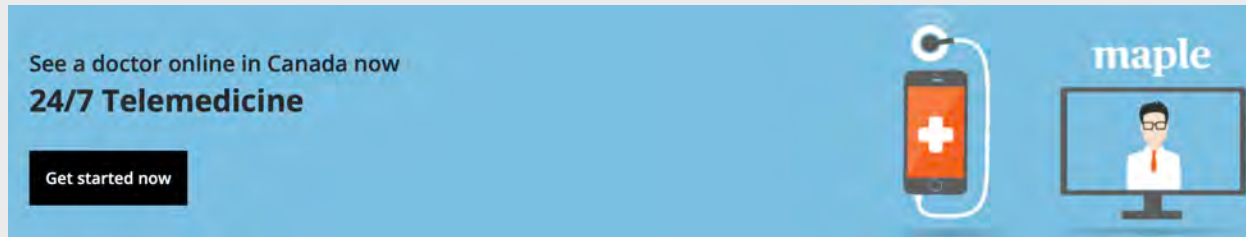
AIR CANADA:

TELUS Health:

Download the TELUS Health One app or visit one.telus.com
Enter: Your Air Canada email address
Click "Next" and you will be redirected to single sign on for your organization



MAPLE Telemedicine:



UBY:



Air Canada Rouge

TELUS Health:



Dialogue Telemedicine:



It's fantastic to see everyone bringing their energy and dedication onboard lately!

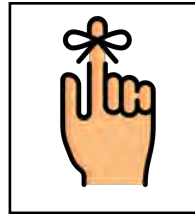
However, we've noticed a bit of turbulence in our interactions lately. As Cabin Crew, we are a tight-knit family, and our success hinges on our unity and support for one another.

Recently, there's been a rise in conflicts and unkind words exchanged between us.

Remember, before we speak, let's take a moment to pause and reflect.

Our words have the power to uplift and unite us, so let's choose kindness and understanding as we navigate together.

We are stronger when we lift each other up!



REMEMBER !

Before you speak,
THINK:

- T-** Is it true?
- H-** Is it helpful?
- I-** Is it inspiring?
- N-** Is it necessary?
- K-** Is it kind?



Mindfulness Moment

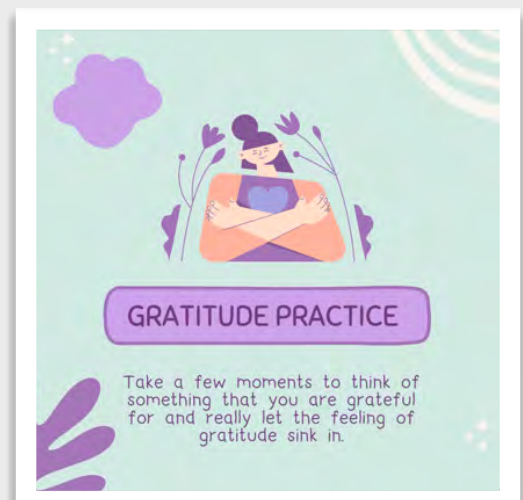
Mindfulness is the ability to stay in the present moment and to focus your thoughts on what is happening in the here and now. It's our ability to not think about the past or the future but to instead observe what is happening in the moment.

Being mindful teaches us to separate our emotions and understand that our thoughts are not facts!

This also helps when dealing with anxiety - which inherently involves worrying about the past or the future!

When we're mindful, we're not ruminating about the past or catastrophizing about the future.

We're focused on the now!





Credit Counselling Society

<https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?>

[gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMIiKCbsrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAYASAAEgJZ_vD_BwE](https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMIiKCbsrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAYASAAEgJZ_vD_BwE)

Financial Support, Education:
We Help. We Educate. We Give Hope.
Tel: 1-888-527-8999

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!

Money Management Blog:
<https://nomoredebts.org/blog>



North American Occupational Safety and Health Week is an annual observance held in the first full week of May to spread awareness about occupational safety and health and to bring in systems that ensure the safety and well-being of workers.

Come and see us at the airport!

May 05 - May 11

Confidential Support Meetings - Come and Join Us !

Cabin Crew - Peer Recovery Program

May 08 - 12:00 EST
May 22 - 12:00 EST

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJEVGVJKTKdzZjY3M2V4VUphQT09>

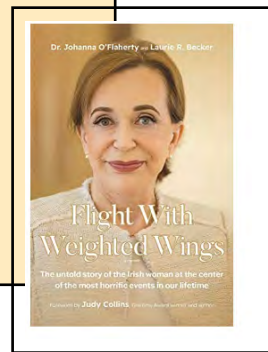


Cabin Crew - Support Meeting - Coffee and a Chat!

Hosted by Dr. Johanna O'Flaherty
May 21 - 12:00 EST

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/84711817357?pwd=K3NjbHFIRVc4alE5Z3pxNFN1dUcrdz09>



AA:

<https://www.aa.org>

NA:

<https://canaacna.org>

CMA:

<https://www.crystalmeth.org>

LGBT Specific:

<https://www.canadadrugrehab.ca/blog/addiction-treatment-withdrawal/lgbt-specific-addiction-treatment-canada/>

24/7 AA online meeting:

<https://319aagroup.org/>

FADAP

<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-drinkin>

Marijuana Anonymous:

<https://marijuana-anonymous.org/>

Your Limits with Cannabis - Guide

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2022-04/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Cannabis-Guide-2022-en.pdf>

CAMH

<https://www.camh.ca>





THANK YOU
FOR
bee♥ing
HERE

BIENVENUE DANS VOTRE BULLETIN DE MAI

Personnel de cabine - Programme d'assistance par les pairs
CC-PAP

Bonjour !

Nous sommes ravis de vous présenter notre dernière initiative en matière de bien-être ;

"BEE KIND"

Une campagne de sensibilisation conçue pour cultiver une ruche de bien-être et de compassion au sein de notre communauté d'équipage de cabine.

C'est notre maison, notre ruche, notre lieu de travail !

Inspirés par la nature industrieuse et harmonieuse des abeilles, nous visons à créer un environnement nourricier où chaque membre peut s'épanouir, se soutenir mutuellement et donner la priorité à son bien-être.

Tout comme les abeilles travaillent ensemble en harmonie pour soutenir leur ruche, "Bee-kind" nous encourage à collaborer, à nous élever et à prendre soin les uns des autres. Nous sommes tous dans le même bateau !

Personne n'est mis de côté, personne n'est laissé pour compte !

Ensemble, nous créerons un buzzzzzzzzzz de positivité et de soutien qui résonnera dans toute la communauté du personnel de cabine.

Rejoignez-nous dans ce voyage transformateur en adoptant l'esprit "Bee-kind" et en donnant la priorité à notre bien-être et à notre compassion les uns envers les autres.

Nous sommes très enthousiastes pour l'avenir du bien-être !
BEE-well et keep well !

Vanessa Beaudoin-Grégoire
National Chair CC-PAP
v.beaudoin@acomponnet.ca

BEE-KIND
BEE-SAFE
BEE-PROUD
BEE-LIEVE
BEE-MINDFUL
BEE-STILL
BEE-AWARE
BEE-HAPPY
BEE-YOURSELF
BEE-HUMBLE
BEE-FUN
BRING HOME THE HONEY
BEE-YOURSELF



Comment nous joindre ?

Nous sommes solidaires et soutenons nos collègues...
Air Canada Rouge et Air Canada Mainline

eap@acomponnet.ca

Emergency: 403-472-6868

YUL: 514-862-2041
YYZ: 647-802-0895
YYC: 403-472-6868
YVR: 778-991-4112



Programme d'assistance par les pairs ? EAP-EFAP ?

Programme d'assistance par les pairs (CC-PAP)

Au SCFP, notre Programme d'assistance par les pairs pour le personnel de cabine (CC-PAP) vise à ce que les membres du personnel de cabine se soutiennent mutuellement ! Nous sommes un groupe de pairs qui reçoivent une formation annuelle pour offrir de l'aide à nos collègues, à leurs familles et aux membres du personnel de cabine à la retraite.

Notre objectif principal est d'établir un espace confidentiel, de soutien et d'empathie où chacun se sent à l'aise pour partager ses expériences et demander de l'aide sans crainte d'être jugé. Si nécessaire, nous pouvons mettre les individus en contact avec diverses ressources communautaires ainsi qu'avec notre fournisseur tiers, Telus Health.

Nous écoutons et orientons si nécessaire !



EAP-EFAP (Programme d'aide aux employés et à leur famille)

Les programmes d'aide aux employés (PAE) sont des initiatives sur le lieu de travail visant à aider les employés à résoudre des problèmes personnels susceptibles d'avoir une incidence sur leurs performances professionnelles, tels que des problèmes de santé mentale, de toxicomanie, de stress, des préoccupations financières ou des problèmes familiaux.

Ces programmes offrent généralement des services de conseil, d'orientation vers des spécialistes ou des ressources, d'intervention en cas de crise et, parfois, de consultation juridique ou financière.

Ils accordent la priorité à la confidentialité et offrent un environnement sûr aux employés qui recherchent un soutien.

01 MAI 2024

Le service en vol d'Air Canada passera de Homewood Health à TELUS Health.



Air Canada Mainline and Rouge: Telus Health: 1-844-671-3327

Contactez le PAE à tout moment, 24/7 pour obtenir un soutien qualifié !

AIR CANADA:

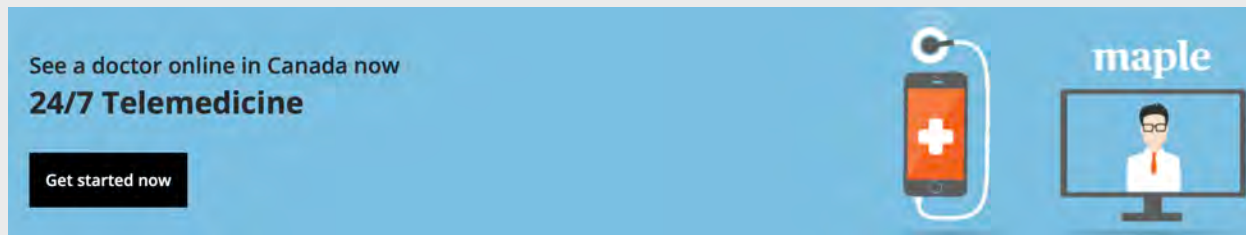
TELUS HEALTH:

Download the TELUS Health One app or visit one.telus.com

Enter: Your Air Canada email address

Click "Next" and you will be redirected to single sign on for your organization

MAPLE Telemedicine:



See a doctor online in Canada now
24/7 Telemedicine

Get started now

maple

The banner features a blue background. On the left, there is a black button with the text "Get started now". In the center, there is a smartphone with a white cross on a red screen, connected by a white cord to a computer monitor. The monitor displays a doctor in a white coat and glasses. The word "maple" is written in white lowercase letters above the monitor.

UBY:



Air Canada Rouge

TELUS HEALTH:



Getting started with our EAP is easy.

- 1 Download the app or visit login.lifeworks.com.
Available on the App Store and Google Play.
- 2 Log in with the username and password below.

Contact the EAP any time, 24/7, for qualified support:
1-844-671-3327

To connect online: login.lifeworks.com or by mobile app.

Username: Password:

The guide includes a QR code and icons for the App Store and Google Play. The background features a green leafy branch.

Dialogue Telemedicine:



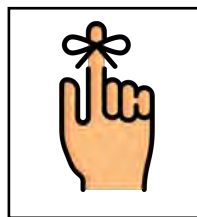
C'est fantastique de voir tout le monde apporter son énergie et son dévouement à bord ces derniers temps !

Cependant, nous avons remarqué une certaine turbulence dans nos interactions ces derniers temps. En tant qu'équipage de cabine, nous sommes une famille soudée et notre succès dépend de notre unité et de notre soutien mutuel.

Récemment, les conflits et les propos désobligeants se sont multipliés entre nous.

N'oublions pas qu'avant de parler, prenons le temps de nous arrêter et de réfléchir.

Nos paroles ont le pouvoir de nous élever et de nous unir, alors choisissons la gentillesse et la compréhension lorsque nous naviguons ensemble.



**Se
Souvenir !**

Before you speak,
THINK:

- T-** Is it true?
- H-** Is it helpful?
- I-** Is it inspiring?
- N-** Is it necessary?
- K-** Is it kind?



Moment de pleine conscience

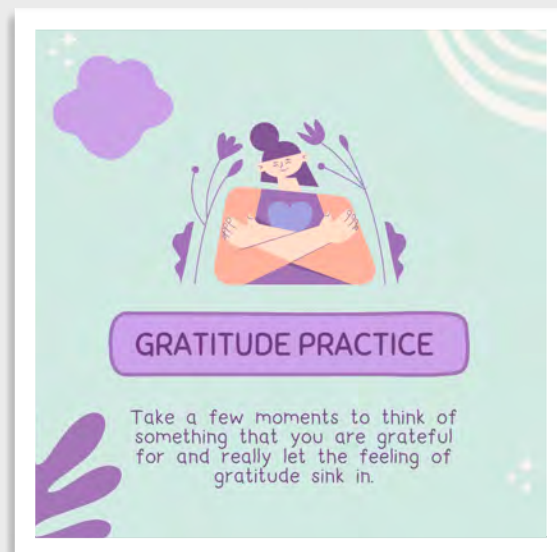
La pleine conscience est la capacité de rester dans le moment présent et de concentrer ses pensées sur ce qui se passe ici et maintenant. C'est notre capacité à ne pas penser au passé ou à l'avenir, mais à observer ce qui se passe dans l'instant présent.

La pleine conscience nous apprend à séparer nos émotions et à comprendre que nos pensées ne sont pas des faits !

Cela nous aide également à faire face à l'anxiété, qui implique intrinsèquement de s'inquiéter du passé ou de l'avenir

Lorsque nous sommes attentifs, nous ne ruminons pas le passé et nous n'envisageons pas l'avenir avec catastrophisme.

Nous nous concentrons sur le moment présent !





Credit Counselling Society

<https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?>

[gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIKCbSrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAYASAAEgJZ_vD_BwE](https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIKCbSrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAYASAAEgJZ_vD_BwE)

Soutien financier, éducation :
Nous aidons. Nous éduquons. Nous donnons de l'espoir.
Tel: 1-888-527-8999

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

remboursement des dettes, et l'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 rembourser toutes leurs dettes.

se disent incapables de payer toutes leurs factures chaque mois. La Credit Counselling Society est là pour vous aider à trouver

comment résoudre vos problèmes d'endettement, vous débarrasser de vos dettes et reprendre le contrôle de vos finances personnelles.

En tant qu'organisme à but non lucratif, elle offre des rendez-vous GRATUITS de consultation en matière de crédit avec des conseillers certifiés afin que vous puissiez

d'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

que l'endettement touche les meilleurs d'entre nous, et que le surendettement est une situation que nous n'avons jamais envisagée. Quelle que soit la façon dont vous

que vous vous soyez endetté, ils veilleront à ce que vous quittiez leur 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 vous aussi !

vous aider !

Money Management Blog:

<https://nomoredebts.org/blog>

Free Workshops and Webinars:

<https://nomoredebts.org/financial-education/financial-workshops-webinars>



La semaine nord-américaine de la sécurité et de la santé au travail est une manifestation annuelle qui a lieu la première semaine complète du mois de mai pour sensibiliser à la sécurité et à la santé au travail et pour mettre en place des systèmes qui garantissent la sécurité et le bien-être des travailleurs.

Venez nous voir à l'aéroport !

05 Mai - 11 Mai

Réunions de soutien confidentielles Venez nous rejoindre !

Cabin Crew - Peer Recovery Program

May 08 - 12:00 EST

May 22 - 12:00 EST

Join Zoom Meeting

[https://us02web.zoom.us/j/87040002395?
pwd=eThoSzJEVGJKTKdzZjY3M2V4VUphQT09](https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJEVGJKTKdzZjY3M2V4VUphQT09)

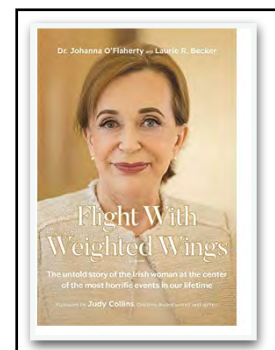
Cabin Crew - Support Meeting - Coffee and a Chat!

Hosted by Dr. Johanna O'Flaherty

May 21 - 12:00 EST

Join Zoom Meeting

[https://us02web.zoom.us/j/84711817357?
pwd=K3NjbHFiRVc4aE5Z3pxNFN1dUcrdz09](https://us02web.zoom.us/j/84711817357?pwd=K3NjbHFiRVc4aE5Z3pxNFN1dUcrdz09)



AA:
<https://www.aa.org>

NA:
<https://canaacna.org>

CMA:
<https://www.crystalmeth.org>

LGBT Specific:
<https://www.canadadrugrehab.ca/blog/addiction-treatment-withdrawal/lgbt-specific-addiction-treatment-canada/>

24/7 AA online meeting:
<https://319aagroup.org/>

FADAP
<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-drinkin>

Marijuana Anonymous:
<https://marijuana-anonymous.org/>

Your Limits with Cannabis - Guide
<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2022-04/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Cannabis-Guide-2022-en.pdf>

CAMH
<https://www.camh.ca>



a bientôt

Ah Bee EN toe

See you later