

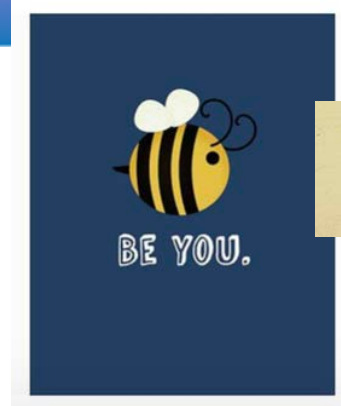
JUNE

CC-PAC

Cabin Crew - Peer Assistance Committee



To BEE or not to BEE...



JUST BEE YOURSELF



Hello, Bonjour,

As we spring into June, we are not just cruising through clouds; we are navigating the colourful skies of Pride Month and paying homage to the rich tapestry of National Indigenous History Month.

In this JUNE edition of our CC-PAC bulletin, we are embracing the buzz of diversity with open arms!

Our VIP's or VI-BEE's featured will be a celebration of the unique hues that make up our cabin crew family.

So, whether you're flying high or simply buzzing around, remember always...

Bee-Proud, Bee-Yourself and Bee-kind to one another!

This is our house, our hive, and our workplace!

With care and compassion,

Your Cabin Crew - Peer Assistance Committee

How to Reach your Peer Assistance Committee?

We stand in solidarity, supporting each other!
Air Canada Rouge and Air Canada Mainline

eap@accomponnet.ca
Emergency PAC: 403-472-6868

YUL: 514-862-2041

YYZ: 647-802-0895

YYC: 403-472-6868

YVR: 778-991-4112



Free Course
593,386 already enrolled



Indigenous Canada

Indigenous Canada is a 12-lesson Massive Open Online Course (MOOC) from the Faculty of Native Studies that explores the different histories and contemporary perspectives of Indigenous peoples living in Canada. From an Indigenous perspective, this course explores complex experiences Indigenous peoples face today from a historical and critical perspective highlighting national and local Indigenous-settler relationships. Topics for the 12 lessons include the fur trade and other exchange relationships, land claims and environmental impacts, legal systems and rights, political conflicts and alliances, Indigenous political activism, and contemporary Indigenous life, art and its expressions.

<https://www.coursera.org/>



COMPASSION

A Mindfulness Moment - Vicki Jensen, CC-PAC, Western Regional Coordinator

Joshua Mangeshig Pawis-Steckley
Vancouver, BC
Wasauksing First Nation

According to the Greater Good Science Center, compassion literally means "to suffer together." Emotion researchers define it as the feeling that arises when you are confronted with another's suffering and feel motivated to relieve that suffering. Psychology Today defines compassion as an empathic understanding of a person's feelings, accompanied by altruism or a desire to act on that person's behalf.

As peer coordinators, we embody compassion every day. We work in a diverse and multicultural workplace, enriched by the experiences of many countries, languages, and cultures. During this month of observing Pride Month and celebrating diversity, we urge us all to embrace and understand each cabin crew's point of view and celebrate our diversity. Remember; no one left behind!

Many research studies have noted that people who are open and kind live fuller and happier lives. Many of us have suffered various types of trauma, and it is crucial that we strive every day to show compassion and kindness.

Here are a few suggestions to show compassion to others: verywelmind.com

- Speak with kindness
- Apologies when you've made a mistake.
- Listen carefully and without judgement.
- Offer to help someone with a task
- Be happy for someone else's success
- Accept people for who they are

Here are some suggestions for language to use to achieve this outcome: ohm.com

- I am here for you
- What do you need right now?
- I'm happy to listen
- I am sorry you are going through this right now
- That sounds very challenging
- I can see how that would be difficult

What is the difference?

Cabin Crew - Peer Assistance Committee (CC-PAC)
Employee Assistance Program (EAP-EFAP) - TELUS Health
UBY - Company Wellness Program

Peer Assistance Committee (CC-PAC)

At CUPE, our Cabin Crew-Peer Assistance Committee or *CC-PAC*, is all about our cabin crew supporting each other! We are a yearly trained committee, offering confidential assistance to our colleagues, their families, and retirees. Our primary aim is to establish a confidential, supportive, and empathetic space where everyone feels safe sharing their concerns 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 (Employee Assistance Program) - TELUS Health

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's In-Flight, transitioned from [Homewood Health](#) to [TELUS Health](#)

UBY - Unlock the Best In You

Air Canada's 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 their portal you will find essential resources, tools and information to help you to “unlock” the best within yourself. They strive to provide wellness to employees through innovation, connection and prevention.

CC-PAC

Confidential Support Meetings - Come and Join Us

All meetings are available to both Air Canada Mainline and Rouge Cabin Crew

Cabin Crew - Peer Recovery Program

June 05 - 12:00 EST

June 19 - 12:00 EST

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJEVVGJKTkdzZjY3M2V4VUphQT09>

Cabin Crew - Support Meeting - Coffee and a Chat

Hosted by Dr. Johanna O'Flaherty

June 18- 12:00 EST

Join Zoom Meeting

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

Grief - Support Meeting

June 10 - 13:00 EST

Please email Sean McGuire for details and registration
seanthomas@rogers.com

LGBTQS2 - Support Meeting

June 10 - 14:30 EST

Please email Sean McGuire for details and registration
seanthomas@rogers.com



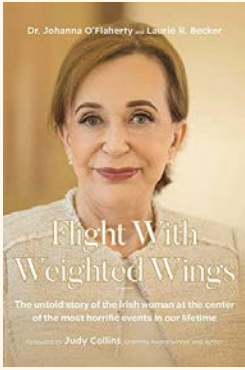
Sean McGuire offers support and information about the grief journey. Grief can be unpredictable, confusing, sad, and lonely. This support group provides a confidential and safe place to learn more about grief and living with loss. Sean will limit the meetings to a small group to offer an opportunity to share and explore your personal journey.

Sean is a Service Director based in YYZ and holds a master's degree in Spiritual Care and Psychotherapy.

He is also a member of the Ontario Association of Mental Health Professionals. Sean has been facilitating grief support meetings at Air Canada for 15 years.

Starting in June, Sean will also be hosting a brand-new support meeting focused on connecting and discussing LGBTQ2S+ topics within our workplace and community.

seanthomas@rogers.com



Join Dr. O'Flaherty, a distinguished trauma psychologist, keynote speaker, author, and former cabin crew member, as she hosts a secure and nurturing virtual space where we can all share, connect, unite, and heal together!

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.

Join Zoom Meeting

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

(Available on Amazon and Barnes & Noble)

Cabin Crew-Peer Recovery Program (CC-PRP)

Need Help?

403-472-6868

Our Peer Assistance Committee has been working diligently this year to create a safe and supportive environment where shame and stigma are reduced. We aim to provide care and assistance to peers struggling with substance issues.

The Cabin Crew - Peer Recovery Program is completely confidential.

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>



Credit Counselling Society

[https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?](https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMIIKCbsrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAYASAAEgJZ_vD_BwE)

[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>

Free Workshops and Webinars:
<https://nomoredebts.org/financial-education/financial-workshops-webinars>

A screenshot of the 9-8-8 Suicide Crisis Helpline website. The header includes navigation links: 'Call or Text 9-8-8', 'Work for 9-8-8', 'Spread the word', 'Leave Site', and 'FR'. The main content area features the text '9-8-8 Suicide Crisis Helpline' and 'Get Help Understanding Suicide'. A large headline reads 'You deserve to be heard. We're here to listen.' Below this, it states 'A safe space to talk, 24 hours a day, every day of the year.' There are two prominent buttons: 'Call 9-8-8' with a telephone icon and 'Text 9-8-8' with a 'SMS' icon. A question mark icon is also present. At the bottom, a small note says 'If your safety is at risk, call 9-1-1 right away.' The background features a silhouette of two hands reaching towards each other.

Call or Text

9-8-8

Are you looking for mental health services?

Your healthcare professional is a good place to start.

CMHA in your own community may also be able to direct you to mental health services. Please **contact your local CMHA**.

CMHA offers BounceBack, free mental health coaching on the telephone for adults and youth 15+ who are experiencing low mood, mild-to-moderate depression and anxiety, stress or worry. Visit www.cmha.ca/bounceback.

AIR CANADA

TELUS Health 24/7 Support: 1-833-754-3884

Available 24/7/365
1-833-754-3884

1. Visit TELUS Health One
2. Enter your Air Canada email address. (Note: Air Canada email addresses in hexadecimal format will not be recognized)
3. Click "Next" and you will be redirected to single sign-on for your organization.

Download the TELUS Health One app
TELUS Total Mental Health (system)
Frequently asked questions - EAP

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

MAPLE Telemedicine:

See a doctor online in Canada now
24/7 Telemedicine

Get started now



Air Canada Rouge

TELUS Health 24/7 Support: 1-844-671-3327

Getting started with our EAP is easy.

1. Download the app or visit login.lifeworks.com.

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: aircanadarouge Password: benefits

Dialogue Telemedicine:



Download our mobile app

Scan to download our mobile app on iOS or Android



SCAN ME

Conclusion

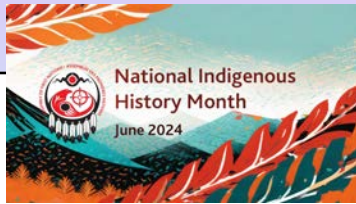
Thank you for joining us in reading our June bulletin. As Canadians everywhere come together to celebrate and acknowledge our beautiful country, rich with its diverse cultures and vibrant history, we are reminded of the unique tapestry that makes our workplace so special.

Each one of you is matter!
Fly safe and be kind towards one another!

Bee proud and Bee yourself!

We look forward to sharing more with you next month. See you then!

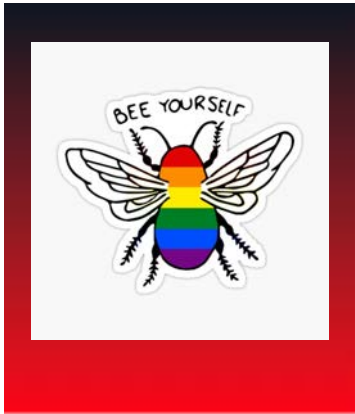
CC-PAC



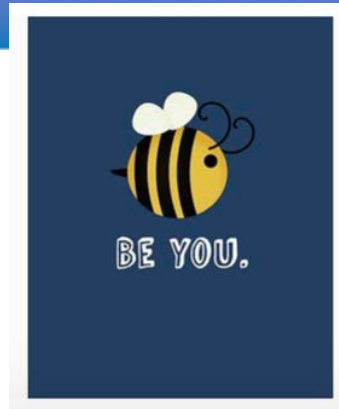
Juin

CC-PAC

Programme d'assistance par les pairs - Équipage de Cabine



Être ou ne pas être...



Bonjour,

Alors que nous entamons le mois de juin, nous ne faisons pas que naviguer à travers les nuages ; nous explorons les ciels colorés du Mois de la Fierté et rendons hommage à la riche tapisserie du Mois National de l'histoire autochtone !

Dans cette édition de notre bulletin EC-PAP, nous accueillons la diversité à bras ouverts.

Nos VIP abeilles présentés, seront une célébration des teintes uniques qui composent notre famille d'équipage de cabine.

Alors, que vous voliez haut ou que vous bourdonniez simplement autour, rappelez-vous toujours...

Soyez fier, soyez vous-même et soyez bienveillant les uns envers les autres !

Ceci est notre maison, notre ruche, notre lieu de travail !

Avec soin et compassion,

*Votre Comité d'assistance par les pairs - Équipage de cabine
CC-PAC*

Comment nous joindre ?

Nous sommes solidaires et soutenons nos collègues...

Air Canada Rouge et Air Canada Mainline

eap@accomponnet.ca

Urgence: 403-472-6868

YUL: 514-862-2041

YYZ: 647-802-0895

YYC: 403-472-6868



Cours gratuit !
593 386 déjà inscrits



Indigenous Canada

Indigenous Canada is a 12-lesson Massive Open Online Course (MOOC) from the Faculty of Native Studies that explores the different histories and contemporary perspectives of Indigenous peoples living in Canada. From an Indigenous perspective, this course explores complex experiences Indigenous peoples face today from a historical and critical perspective highlighting national and local Indigenous-settler relations. Topics for the 12 lessons include the fur trade and other exchange relationships, land claims and environmental impacts, legal systems and rights, political conflicts and alliances, Indigenous political activism, and contemporary Indigenous life, art and its expressions.

<https://www.coursera.org/>

COMPASSION

Moment de pleine conscience - Vicki Jensen, CC-PAC, Western Regional Coordinator

Joshua Mangeshig Pawis-Steckley
Vancouver, BC
Wasauksing First Nation

La compassion :

Selon le *Greater Good Science Center*, la compassion signifie littéralement "souffrir ensemble".

Les chercheurs en émotions la définissent comme le sentiment qui naît lorsque l'on est confronté à la souffrance d'une autre personne et que l'on se sent motivé pour soulager cette souffrance.

Psychology Today définit la compassion comme une compréhension empathique des sentiments d'une personne, accompagnée d'altruisme ou d'un désir d'agir au nom de cette personne.

En tant que coordinateurs de pairs, nous incarnons la compassion tous les jours. Nous travaillons sur un lieu de travail diversifié et multiculturel, enrichi par les expériences de nombreux pays, langues et cultures. En ce

mois de célébration du mois de la fierté et de la diversité, nous nous efforçons tous d'accepter et de comprendre le point de vue de chaque membre du personnel de cabine et de célébrer notre diversité. N'oubliez pas : personne n'est laissé pour compte !

De nombreuses études ont montré que les personnes ouvertes et bienveillantes ont une vie plus épanouie et plus heureuse. Beaucoup d'entre nous ont subi divers types de traumatismes, et il est essentiel que nous nous efforcions chaque jour de faire preuve de compassion et de gentillesse.

Voici quelques suggestions pour faire preuve de compassion envers les autres : verywelmind.com

- Parler avec gentillesse
- Présentez vos excuses lorsque vous avez commis une erreur.
- Écouter attentivement et sans jugement.
- Proposer à quelqu'un de l'aider à accomplir une tâche
- Se réjouir de la réussite de quelqu'un d'autre
- Accepter les gens tels qu'ils sont

Voici quelques suggestions de langage à utiliser pour parvenir à ce résultat : ohmd.com

- Je suis là pour toi.
- De quoi avez-vous besoin en ce moment ?
- Je suis heureux de vous écouter.
- Je suis désolée que vous traversiez cette épreuve en ce moment.
- Cela semble très difficile.
- Je comprends que ce soit difficile.



Quelle est la différence ?

(CC-PAC) Comité d'assistance par les pairs
(PAE) Programme d'aide aux employés - TELUS Santé
UBY - Programme de bien-être de l'entreprise

Comité d'assistance par les pairs (CC-PAC)

Au SCFP, notre comité d'entraide (CC-PAC) a pour but de permettre aux équipages de cabine de s'entraider ! Nous sommes un comité formé annuellement, qui offre une assistance confidentielle à nos collègues, à leurs familles et aux retraités.

Notre objectif principal est d'établir un espace confidentiel, de soutien et d'empathie où chacun se sent à l'aise pour partager ses préoccupations 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"



PAE (Programme d'aide aux employés) - TELUS Santé

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, de problèmes financiers ou 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 programme d'Air Canada est passé de **Homewood Health** à **TELUS Santé**.

UBY - Les clés de votre plein potentiel

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

CC-PAC

Confidential Support Meetings - Come and Join Us

All meetings are available to both Air Canada Mainline and Rouge Cabin Crew

Cabin Crew - Peer Recovery Program

June 05 - 12:00 EST

June 19 - 12:00 EST

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJEVVGJKTKdzZjY3M2V4VUphQT09>

Cabin Crew - Support Meeting - Coffee and a Chat!

Hosted by Dr. Johanna O'Flaherty

June 18- 12:00 EST

Join Zoom Meeting

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

Grief - Support Meeting

June 10 - 13:00 EST

Please email Sean McGuire for details and registration
seanthomas@rogers.com

LGBTQS2 - Support Meeting

June 10 - 14:30 EST

Please email Sean McGuire for details and registration
seanthomas@rogers.com



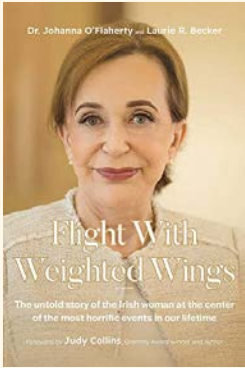
Sean McGuire offre un soutien et des informations sur l'expérience du deuil. Le deuil peut être imprévisible, déroutant, triste et solitaire. Ce groupe de soutien offre un lieu confidentiel et sûr pour en apprendre davantage sur le deuil et la vie avec la perte. Sean limitera les réunions à un petit groupe afin d'offrir une opportunité de partager et d'explorer votre parcours personnel.

Sean est un Directeur de Service basé à YYZ et détient une maîtrise en soins spirituels et en psychothérapie.

Il est également membre de l'Association des professionnels de la santé mentale de l'Ontario. Sean anime des réunions de soutien aux personnes en deuil à Air Canada depuis 15 ans.

À partir du mois de juin, Sean animera également une toute nouvelle réunion de soutien axée sur l'établissement de liens et la discussion de sujets LGBTQ2S+ au sein de notre lieu de travail et de notre communauté.

seanthomas@rogers.com



Rejoignez la Dr. O'Flaherty, éminente psychologue spécialisée dans les traumatismes, conférencière, auteure et ancienne membre du personnel de cabine, alors qu'elle anime un espace virtuel sûr et stimulant où nous pouvons tous partager, nous connecter, nous unir et guérir ensemble !

La Dr. O'Flaherty guide ces séances de soutien avec compassion et une connaissance approfondie, favorisant un environnement où les participants peuvent trouver du réconfort et de l'autonomie alors qu'ils s'embarquent dans le voyage qu'ils ont soutenu.

Join Zoom Meeting

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

(Available on Amazon and Barnes & Noble)

Cabin Crew - Peer Recovery Program **Besoin d'aide?**

403-472-6868

Notre comité d'assistance aux pairs a travaillé avec diligence cette année pour créer un environnement sûr et favorable où la honte et la stigmatisation sont réduites. Notre objectif est de fournir des soins et de l'aide aux pairs qui luttent contre les problèmes de toxicomanie.

Ce programme de rétablissement par les pairs est totalement confidentiel.

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>



Credit Counselling Society

[https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?](https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIiKCbSrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAyASAAEgJZ_vD_BwE)

[gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIiKCbSrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAyASAAEgJZ_vD_BwE](https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIiKCbSrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAyASAAEgJZ_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. 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>

Vous pensez au suicide?
Vous pouvez obtenir de l'aide.

9-8-8
sans frais,
en tout temps

The graphic features a hand holding a smartphone with a speech bubble icon on the screen. Another hand is shown holding a red heart. In the bottom left corner, there are icons for a telephone and a speech bubble. The background is light blue with a yellow circle behind the phone and heart.

Are you looking for mental health services?

Your healthcare professional is a good place to start.

CMHA in your own community may also be able to direct you to mental health services. Please **contact your local CMHA**.

CMHA offers BounceBack, free mental health coaching on the telephone for adults and youth 15+ who are experiencing low mood, mild-to-moderate depression and anxiety, stress or worry.
Visit www.cmha.ca/bounceback.

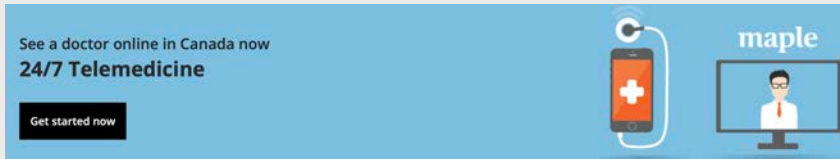
AIR CANADA

TELUS Health 24/7 Support: 1-833-754-3884



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

MAPLE Telemedicine:



Air Canada Rouge

TELUS Health 24/7 Support: 1-844-671-3327



Dialogue Telemedicine:



Download our mobile app

Scan to download our mobile app on iOS or Android



Conclusion

Merci de vous joindre à nous pour la lecture de notre bulletin de juin. Alors que les Canadiens se rassemblent pour célébrer et reconnaître notre beau pays, riche de ses diverses cultures et de son histoire vibrante, nous nous rappelons la tapisserie unique qui rend notre lieu de travail si spécial.

Chacun d'entre vous est important !
Volez en toute sécurité et soyez gentils les uns envers les autres !

Soyez fiers et soyez vous-mêmes !

Nous avons hâte de partager davantage avec vous le mois prochain. Au plaisir de vous voir !

CC-PAC

