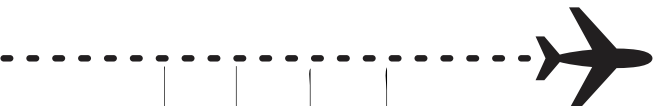


Monthly Newsletter



EAP-PEER SUPPORT COMMITTEE

January 2025



2025

Happy New Year!



Happy New Year: Bee Ready for a Healthier and Wealthier You!



Hello EAP Family,

We hope your holiday season recharged your spirit for the year ahead!

January is the perfect time to tackle that **Financial Holiday Hangover** and refocus on financial well-being. Financial struggles are a top reason Cabin Crew reach out to us, which is why we've partnered with the **Credit Counselling Society (CCS)**, a Canadian non-profit dedicated to financial literacy.

From budgeting tips to setting new goals, our tailored resources address the unique challenges of Cabin Crew, like inconsistent income and high living costs. Small steps today can make a big difference!

Bring Home the Honey!

Let's make 2025 about growth, financial health, and supporting one another. Your well-being matters, and we're here to help you, BEE your best self!

EAP-Team



THIS MONTH

January Updates

Who we are?
EAP-Peer Support

We can **HELP YOU** with...

Pause for wellness

Monthly Virtual Meetings

Resources
Air Canada & Rouge



EAP/PAE

PEER SUPPORT COMMITTEE

EAP@ACCOMPONENT.CA

Your EAP-Peer Support Committee has partnered with the Credit Counselling Society to provide you with free access to trusted financial resources and support



Whether you're looking to improve your budgeting skills, tackle debt, or build a stronger financial future, you'll find expert guidance and tools here to help you every step of the way!

We understand that financial wellbeing is deeply personal, and we're committed to creating a safe, respectful, and inclusive space for all.

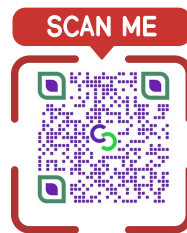


HAVE MONEY QUESTIONS?

Need some help or advice?
Call us! It's free and confidential

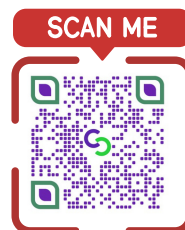
1-855-232-2888

Credit Counselling Society LINK - PAGE



Explore at your own pace and take the first step toward greater financial confidence today!

Credit Counselling Society PAGE - LIEN



Explorez à votre rythme et faites le premier pas vers une plus grande confiance financière dès aujourd'hui



EAP-PEER SUPPORT COMMITTEE



WHO WE ARE?

The **Employee Assistance Program** is a confidential and complimentary referral service available to Air Canada and Air Canada Rouge employees, eligible family members, and retirees.

At CUPE Air Canada Division, we are referred to as the EAP-Peer Support Committee!

Our primary mission is to ensure **CONFIDENTIALITY** and offer **PREVENTIVE** support, empowering you to live a happier and healthier life!

Operated by yearly trained Peer Coordinators, our committee listens and facilitates referrals to professionals if needed.



WHEN TO REACH OUT?

Reach out to an EAP-Peer Coordinator when facing personal or work-related challenges, such as:

- Stress or anxiety
- Depression
- Grief
- Legal issues
- Substance abuse
- Financial problems
- Relationship troubles
- Work related issues
- Conflict



Reach out sooner rather than later!
We can HELP!



EAP CONTACT

YUL OFFICE 1-514-422-2041
YUL CELL 1-514-862-2041

YYZ OFFICE 1-905-676-2088
YYZ CELL 1-647-802-0895

YYC CELL 403-472-6868

YVR OFFICE 1-604-27--5703
YVR CELL 1-778-991-4112

EMPOWER YOURSELF!

Scan to connect you to
EAP Resources



We're here for you 

PAUSE FOR WELLNESS



Kick Off the New Year with a Digital Detox Challenge!

Set Boundaries: Decide specific times to unplug each day — like during meals, before bed, or the first hour after waking up. Keep your phone out of reach to reduce temptation.

Get Active Outdoors: Replace screen time with fresh air! Go for a walk, jog, or simply spend time in nature. Movement combined with time outside can help clear your mind and improve your mood.

Practice Gratitude: Use the time away from your phone to reflect on what you're grateful for. Jot down 2-3 things each day. Practicing gratitude enhances mental well-being and helps shift your focus to the positive.

Review Your Finances: Since it's Financial Wellness Awareness Month, take the extra time to review your financial goals, budget, or savings plans. Small, mindful changes can lead to a brighter financial future..

Mindfulness Moments: Dedicate a few minutes to mindfulness exercises, such as deep breathing or meditation. This helps reduce stress and keeps you centered in the present moment.

Reflect and Repeat: At the end of each day, notice how you feel after unplugging. More relaxed? Focused? Use these insights to motivate yourself to keep going!



TIPS OF THE MONTH



THE ZESTY PINEAPPLE GINGER SPARKLER (MOCKTAIL)

INGREDIENTS:

- 1 CUP FRESH PINEAPPLE JUICE (CHILLED)
- ½ CUP SPARKLING WATER (CHILLED)
- 1 TABLESPOON FRESH LIME JUICE
- 1 TEASPOON GRATED FRESH GINGER
- 1 TEASPOON HONEY
- FRESH MINT LEAVES
- PINEAPPLE WEDGES OR LIME SLICES (FOR GARNISH)
- CRUSHED ICE

BEYOND THE BUZZ

Sober Curious? Can't Commit to Dry January? Why not dip your toes into "mindful drinking" by hosting an alcohol-free night with your friends? Being sober curious isn't about a permanent commitment, it's about exploring your relationship with alcohol

Get creative with activities that bring everyone together. Think game nights with board games or charades, a karaoke showdown, or a DIY mocktail bar where everyone crafts their own booze-free concoctions. You could host a movie marathon with themed snacks, or even a trivia night to spark some friendly competition.

An alcohol-free gathering shifts the focus to connection, laughter, and creativity, and lets you wake up the next morning clear-headed and refreshed. Who says you need alcohol to have a good time?

24/7 SUICIDE PREVENTION

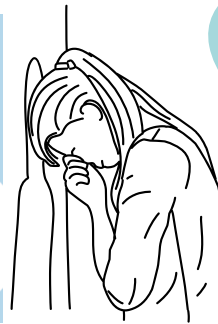
A safe space to talk, 24 hours a day, every day of the year.

Call 9-8-8



Text 9-8-8

SMS



APPLIED SUICIDE INTERVENTION SKILLS TRAINING (ASIST)

Last month, several EAP representatives attended the two-day LivingWorks Applied Suicide Intervention Skills Training (ASIST) workshop. This invaluable training provided tools to recognize and support individuals thinking about suicide.

We're excited to announce that this year, the ASIST workshop will be available to Cabin Crew. Advanced notice will be provided to help with scheduling. This is a great opportunity to gain life-saving skills and enhance your understanding of mental health intervention.

Stay tuned for details on upcoming sessions!



ASIST



Confidential Virtual Meetings



GRIEF - SUPPORT MEETING
HOSTED BY SEAN MCGUIRE
JANUARY 21 - 13:00 - 14:00 EST

2SLGBTQIA - SUPPORT MEETING
HOSTED BY SEAN MCGUIRE
JANUARY 21 - 14:30 - 15:30 EST

PLEASE EMAIL SEAN MCGUIRE FOR
DETAILS AND REGISTRATION.

SEANTHOMAS@ROGERS.COM



Cabin Crew Support

Join us for an inspiring virtual session with Dr. O'Flaherty, a distinguished trauma psychologist, keynote speaker, author, and former cabin crew member. In this secure and nurturing space, we'll share, connect, and heal together.

January 14th - 12:00 - 13:00 EST

Zoom Link:

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJFVGJkTkdzZjY3M2V4VUphQT09>



CABIN CREW IN RECOVERY

Virtual Support Meeting

Cabin Crew - Peer Recovery Program
(12:00 13:00 EST)

January 01
January 15
January 29

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJFVGJkTkdzZjY3M2V4VUphQT09>

**QUESTIONS OR STRUGGLES?
WORRIED ABOUT A
COWORKER?
24/7 CONFIDENTIAL SUPPORT
CALL 403-472-6868.**

Need to speak to someone right away?



24/7 Confidential Crisis Support - TELUS Total Mental Health:

Air Canada Mainline: 1-833-754-3884
Air Canada Rouge: 1-844-671-3327



1-855-232-2888
WWW.NOMOREDEBTS.ORG



HOLIDAY MONEY HANGOVER:

The holidays have come and gone. It would be nice to sit back and relax, but if you are stressed about your holiday bills, relaxing is probably the last thing on your mind. What can you do to stop the vicious cycle of falling into debt every holiday season?

Some first steps include:

- Assess your current financial situation:
- Tally up how much you spent
- Write down everything you owe (credit cards, overdrafts, etc.)
- Create a plan
- Set a repayment goal
- Understand your repayment options
- Prepare for next year
- What can change?

• For free, confidential help and resources, contact the Credit Counselling Society today!

1-855- 232-2888

YOU SPEAK, WE LISTEN



peer support



Solve debt problems
Manage money better
Learn about credit

Contact us for your **free** and **confidential** appointment with an
accredited Credit Counsellor



NOMOREDEBTS.ORG

1-855-232-2888





TELUS Total Mental Health

Caring for your mental health just got easier.



1-833-754-3884




maple
Quality healthcare at your fingertips

maple | AIR CANADA

Get better, faster, in 3 simple steps

Fully covered for you and your family through your workplace benefits

- 1 Press "get care" and describe your symptoms
- 2 Within minutes, text or video chat with a general practitioner
- 3 Receive medical advice, prescriptions, and more

Register in minutes by scanning the QR code or visiting getmaple.ca/lifeworks

Questions? Reach us via chat at getmaple.ca/contact-us or email at acsupport@getmaple.ca

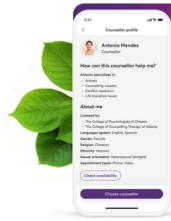




TELUS Total Mental Health

Caring for your mental health just got easier.

Total Mental Health gives you and your family access to continuous care that's designed to help support your mental health, holistically.



Features

- Unlimited access to mental health support.**
 - Access to continuous care for you and your family
 - Video, audio, chat and in-person counselling
 - Counsellor choice - pictures, bios and specialties help you to decide
- Care navigators to guide the way.**
 - Available 24/7 to provide support and guidance
 - Book, cancel or reschedule appointments
 - Make referral recommendations
 - Help manage insurance billing
 - Arrange real-time crisis support
- Personalized care plans.**
 - Dedicated counsellor who can work with you one-on-one
 - Access to resources like online articles and modules, practice exercises, mood tracking and self-care strategies

Sample care plan modules:

Anxiety	Depression	Substance use	Family support for substance use	Mental wellbeing
Burnout	Burnout for health care providers	Grief	Trauma	Parenting

- #### To help support your overall health, you also have access to:
- Short term counselling
 - Management consultations
 - Legal services
 - Financial services
 - Career services
 - Child care and elder care
 - Large, diverse clinical network
 - Online wellness features
 - 24/7 crisis support
 - Nutrition services

Accessing Total Mental Health is easy.

- 1 Register for your account using the instructions provided by your plan administrator.
- 2 Download the app, visit our web platform or call, 24/7, to get the support you need.



Get the support you need today at one.telushealth.com



24/7 support



rouge

NEW UPDATE

AS OF JANUARY 01, 2025, OUR EMPLOYEE AND FAMILY ASSISTANCE PROGRAM (EFAP) IS NOW AVAILABLE THROUGH DIALOGUE

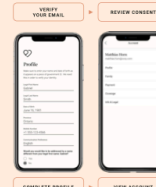
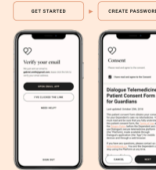
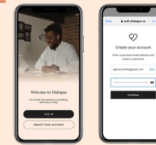


Welcome to Dialogue

Access to professionals for you and your family is just a click away!

Get started today:

- 01 Download the app on your smartphone or access it online at app.dialogue.ca on Google Chrome, Safari, Firefox, or Edge Chromium.
- 02 Click on "Create your account".
- 03 Follow the instructions to create your account.
- 04 Complete your profile.
- 05 If the information provided matches the information supplied by your organization, your services will be unlocked. You may be prompted to enter additional information to complete your registration.
- 06 Invite your spouse and dependent children by clicking on the profile icon, then "Family"





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 !



Recovery support you can access online 24 hours a day

WWW.BREAKINGFREEONLINE.CA

ACCOUNT: a1rcanada



Peer support changes lives.

As we wrap up this January edition of our EAP-Newsletter, we want to extend our heartfelt **thanks** for your continued support and engagement. As we step into the new year, we wish you a **happy, healthy, and hopeful start** to 2025!

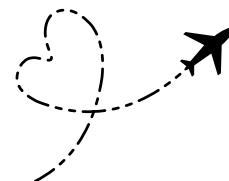
Remember, if things aren't going well, **you're never alone** — our door is always open. Feel free to stop by the office anytime.

We're here to listen, support, and help you through whatever comes your way.

Until next month, take care and BEE-kind to yourself!

— Your EAP Team eap@accomponent.ca

Thank you for reading!





NOUVELLES DU MOIS

COMITÉ PAE
PROGRAMME DE SOUTIEN PAR LES PAIRS

♦
Janvier 2025



BONNE ANNÉE !

Bonne année ! Soyez prêt pour une meilleure santé financière!

Bonjour à la famille EAP,

Nous espérons que les fêtes de fin d'année vous ont redonné le moral pour l'année à venir !

Le mois de janvier est le moment idéal pour s'attaquer à la gueule de bois financière des fêtes de fin d'année et se recentrer sur le bien-être financier. C'est pourquoi nous nous sommes associés à la Credit Counselling Society (CCS), un organisme Canadien sans but lucratif qui se consacre à l'éducation financière.

Qu'il s'agisse de conseils pour établir un budget ou de fixer de nouveaux objectifs, leurs ressources personnalisées répondent aux défis uniques des membres de l'équipage de cabine, comme l'irrégularité des revenus et le coût élevé de la vie. De petits gestes aujourd'hui peuvent faire une grande différence !

Ramenez le miel à la maison !

Faisons de 2025 une année de croissance, de santé financière et de soutien mutuel. Votre bien-être est important, et nous sommes là pour vous aider à être à votre meilleur !

Équipe de PAE



Dans cette lettre
d'information
vous trouverez:

Mises à jour
de janvier

Qui sommes-
nous?

Nous pouvons
VOUS AIDER
avec...

Pause bien-être

Réunions
virtuelles
mensuelles

Ressources
Air Canada et
Rouge



EAP/PAE

PEER SUPPORT COMMITTEE

EAP@ACCOMPONENT.CA

Your EAP-Peer Support Committee has partnered with the Credit Counselling Society to provide you with free access to trusted financial resources and support



Whether you're looking to improve your budgeting skills, tackle debt, or build a stronger financial future, you'll find expert guidance and tools here to help you every step of the way!

We understand that financial wellbeing is deeply personal, and we're committed to creating a safe, respectful, and inclusive space for all.

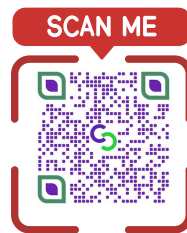


HAVE MONEY QUESTIONS?

Need some help or advice?
Call us! It's free and confidential

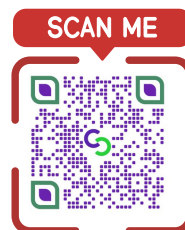
1-855-232-2888

Credit Counselling Society LINK - PAGE



Explore at your own pace and take the first step toward greater financial confidence today!

Credit Counselling Society PAGE - LIEN



Explorez à votre rythme et faites le premier pas vers une plus grande confiance financière dès aujourd'hui



COMITÉ DE SUPPORT PAE



QUI SOMMES-NOUS?

Le Programme d'aide aux employés est un service de référence confidentiel et gratuit disponible pour les employés d'Air Canada et d'Air Canada Rouge, les membres de la famille éligibles et les retraités.

À la Division Air Canada du SCFP, nous sommes appelés le Comité de soutien par les pairs du PAE!

Notre mission principale est d'assurer la CONFIDENTIALITÉ et d'offrir un soutien PRÉVENTIF, vous permettant de vivre une vie plus heureuse et plus saine!

Opéré par des coordonnateurs formés chaque année, notre comité écoute et facilite les références vers des professionnels si nécessaire.



QUAND FAUT-IL APPELER À L'AIDE ?

Contactez un coordinateur du PAE lorsque vous faites face à des défis personnels ou reliés au travail, tels que:

- Stress ou anxiété
- Dépression
- Deuil
- Questions juridiques
- Abus de substances
- Problèmes financiers
- Problèmes relationnels
- Problèmes liés au travail
- Conflit



Contactez-nous dès que possible !
Nous pouvons AIDER !



CONTACT PAE

BUREAU YUL 1-514-422-2041
YUL CELL 1-514-862-2041

BUREAU YYZ 1-905-676-2088
YYZ CELL 1-647-802-0895

YYZ CELL 403-472-6868

BUREAU 1-604-27-5703
YVR CELL 1-778-991-4112

CODE QR du PAE



Nous sommes là pour vous.

PAUSE BIEN-ÊTRE



DÉMARREZ LA NOUVELLE ANNÉE AVEC UN DÉFI DE DÉTOX ÉLECTRONIQUE !

Fixez des limites : Décidez de moments précis pour décrocher chaque jour, par exemple pendant les repas, avant de vous coucher ou dès votre réveil. Gardez votre téléphone hors de portée pour réduire les tentations.

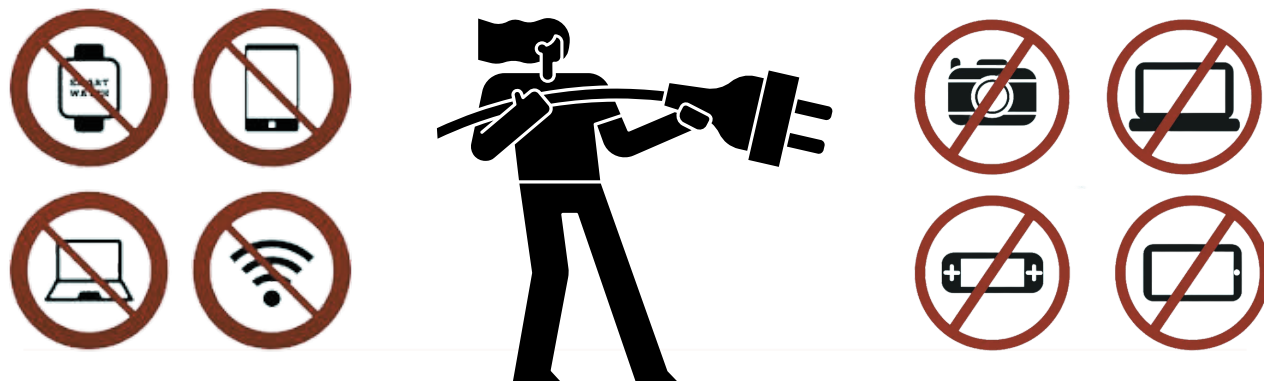
Faites de l'exercice à l'extérieur : Remplacez le temps passé devant l'écran par de l'air frais ! Allez vous promener, faites du jogging ou passez simplement du temps en pleine nature. Le mouvement et le temps passé à l'extérieur peuvent vous aider à faire le vide et améliorer votre humeur.

Pratiquez la gratitude : Profitez du temps passé sans votre téléphone pour réfléchir à ce dont vous êtes reconnaissant. Notez deux ou trois choses par jour. La pratique de la gratitude améliore le bien-être mental et aide à se centrer sur le positif.

Passez en revue vos finances : Puisque c'est le mois de la sensibilisation au bien-être financier, prenez le temps de revoir vos objectifs, votre budget ou vos plans d'épargne. De petits changements judicieux peuvent conduire à un avenir financier plus prometteur.

Moments de pleine conscience : Consacrez quelques minutes à des exercices de pleine conscience, comme la respiration profonde ou la méditation. Cela permet de réduire le stress et de rester centré sur le moment présent.

Réfléchissez et répétez : à la fin de chaque journée, remarquez comment vous vous sentez après avoir décroché. Plus détendu ? Plus concentré ? Utilisez ces observations pour vous motiver à continuer !



AU-DELÀ DE L'EXCÈS

Envie de sobriété ? Avez-vous pensé à un mois sans alcool ? Pourquoi ne pas vous lancer dans la « consommation responsable » en organisant une soirée sans alcool avec vos amis ? La curiosité à l'égard de la sobriété n'est pas un engagement permanent, il s'agit d'explorer votre relation avec l'alcool.

Faites preuve de créativité en organisant des activités qui rassemblent tout le monde. Par exemple, des soirées de jeux de société, de karaoké ou une soirée à mocktails où chacun concocte sa propre boisson sans alcool. Vous pouvez également organiser un marathon cinématographique avec des collations à thème, ou même une soirée trivia pour créer une compétition amicale.

Une rencontre sans alcool met l'accent sur la relation, le rire et la créativité et vous permet de vous réveiller le lendemain matin avec l'esprit clair et frais. Qui a dit qu'il fallait de l'alcool pour s'amuser ?



MOCKTAIL MENTHE - CITRON VERT FRAMBOISE

INGRÉDIENTS :
8 FRAMBOISES
1 CITRON VERT
8 FEUILLES DE MENTHE
2 C. À CAFÉ DE SUCRE DE CANNE
60 ML D'EAU PÉTILLANTE
GLAÇONS

Un service d'écoute pour vous confier en toute sécurité, 24 h sur 24, chaque jour de l'année

Faites le 9-8-8



Textez-nous

SMS



LE PROGRAMME DE FORMATION AUX TECHNIQUES D'INTERVENTION EN CAS DE SUICIDE (ASIST)

Le mois dernier, plusieurs représentants de notre PAE ont eu l'occasion de participer à la formation sur les techniques de prévention du suicide. Cet atelier de deux jours en présentiel a permis d'acquérir des outils et des techniques indispensables pour reconnaître et intervenir lorsqu'une personne envisage de se suicider. Ce fut une expérience enrichissante, qui a permis à notre équipe du PAE d'acquérir des compétences essentielles pour offrir un soutien dans des situations éprouvantes.

Nous sommes ravis de vous annoncer que cette année, l'atelier ASIST sera accessible aux membres d'équipage de cabine qui souhaitent y participer. Un préavis sera donné afin que vous puissiez réserver le temps nécessaire pour y participer. Cette formation est un excellent moyen d'apprendre à apporter un soutien indispensable et d'approfondir vos connaissances en matière d'intervention dans le domaine de la santé mentale.

Restez à l'écoute pour plus de détails sur les prochaines sessions !



ASIST



Réunions virtuelles confidentielles



Deuil - Réunion de soutien

Animé par Sean McGuire

TBA

21 Janvier - 13:00 - 14:00

2ELGBTQI+ Réunion de soutien

Animé par Sean McGuire

21 Janvier - 14:30 - 15:00

Veuillez envoyer un courriel à Sean McGuire pour les détails et l'inscription.

Veuillez noter que ces réunions sont en anglais

seanthomas@rogers.com



Soutien au personnel de cabine

14 Janvier - 12:00 13:00 EST

Rejoignez-nous pour une session virtuelle inspirante avec le Dr O'Flaherty, une éminente psychologue spécialisée dans les traumatismes, conférencière, auteure et ancienne membre d'équipage de cabine. Dans cet espace sécurisé et réconfortant, nous partagerons, nous nous connecterons et nous guérirons ensemble.

Lien Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJEVGJKTKdzZjY3M2V4VUphQT09>

SOUTIEN CONFIDENTIEL

VEUILLEZ NOTER QUE CES RÉUNIONS SONT EN ANGLAIS

Équipage de cabine Programme de rétablissement par les pairs

01 Janvier - 12:00 EST - 13:00

15 Janvier - 12:00 EST - 13:00

29 Janvier - 12:00 EST - 13:00

Rejoindre la réunion Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJEVGJKTKdzZjY3M2V4VUphQT09>

QUESTIONS OR STRUGGLES?
WORRIED ABOUT A COWORKER?
24/7 CONFIDENTIEL SUPPORT

CALL 403-472-6868.

Need to speak to someone right away?



24/7 Confidential Crisis Support - TELUS Total Mental Health:

Air Canada Mainline: 1-833-754-3884

Air Canada Rouge: 1-844-671-3327



1-855-232-2888



Réglez vos problèmes d'endettement

Apprenez comment éliminer vos dettes.



Gérez mieux vos finances

Nous pouvons vous aider avec votre budget.



Informez-vous sur le crédit

Découvrez comment utiliser le crédit de manière responsable.

VOTRE VOIX COMPTE, NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE !

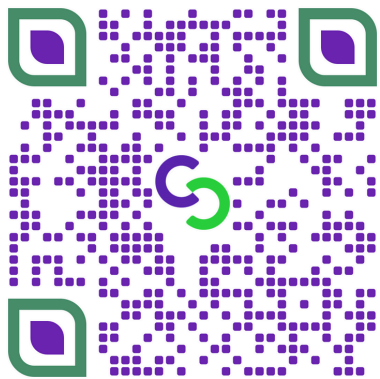


peer support



Solve debt problems
Manage money better
Learn about credit

Contact us for your **free** and **confidential** appointment with an accredited Credit Counsellor



NOMOREDEBTS.ORG

1-855-232-2888





24/7 Confidential Support: 1-833-754-3884

Get started with Total Mental Health.

Total Mental Health from TELUS Health supports your mental health with:

- **Unlimited and immediate access** to mental health support - for you and your family.
- **A Care Navigator** to help guide the way and connect you with further support.
- **Personalized Care Plans** tailored for you.

Getting started with Total Mental Health is easy.

- 1 Download the TELUS Health One app or visit one.telushealth.com
- 2 Enter your Air Canada email address
- 3 Click "Next" and you will be redirected to single sign on for your organization.

Contact TELUS Health any time, 24/7, for support: 1-833-754-3884

Session with a counselor is scheduled after booking an appointment.

Welcome to TELUS Total Mental Health.

Feel supported and connected with Total Mental Health, a confidential employee assistance program and innovative wellbeing resource. Life can be complicated. Get help with a broad range of questions, issues and concerns with TELUS Health, at any time 24/7, 365 days a year. We offer support with mental, financial, physical and emotional wellbeing.

Whether you have questions about handling stress at work and home, parenting and child care, managing money, or health issues, you can turn to TELUS Health for a confidential service that you can trust.

<p>Life</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retirement • Middle • Student life • Legal • Relationships • Disabilities • Crisis • Personal issues 	<p>Family</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parenting • Couples • Separation/divorce • Older relatives • Adoption • Death/loss • Child care • Education
<p>Health</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mental health • Addictions • Fitness • Managing stress • Nutrition • Sleep • Smoking cessation • Alternative health 	<p>Work</p> <ul style="list-style-type: none"> • Time management • Career development • Work relationships • Work stress • Managing people • Shift work • Coping with change • Communication
<p>Money</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saving • Investing • Budgeting • Managing debt • Home buying • Renting • Estate planning • Bankruptcy 	

We are here to help
1-833-754-3884
one.telushealth.com

maple
Quality healthcare at your fingertips

maple AIR CANADA

Get better, faster, in 3 simple steps
Fully covered for you and your family through your workplace benefits

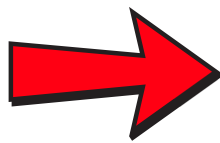
- 1 Press "get care" and describe your symptoms
- 2 Within minutes, text or video chat with a general practitioner
- 3 Receive medical advice, prescriptions, and more

Register in minutes by scanning the QR code or visiting getmaple.ca/lifeworks

AIR CANADA 

rouge

DEPUIS LE PREMIER JANVIER, 2025, NOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS ET À LEUR FAMILLE (PAEF) EST ACCESSIBLE DANS DIALOGUE



Bienvenue chez Dialogue

L'accès à une équipe de professionnels pour vous et votre famille est à portée de main!

Débutez dès aujourd'hui :

- 1 Téléchargez l'application Dialogue sur votre téléphone intelligent ou accédez-y en ligne au app.dialogue.ca à partir des navigateurs Web Google Chrome, Safari, Firefox ou Edge Chromium.
- 2 Cliquez sur « Créez votre compte ».
- 3 Suivez les instructions pour créer votre compte.
- 4 Remplissez votre profil.
- 5 Si les renseignements fournis correspondent à ceux de votre organisation, vos services seront activés automatiquement. Il se peut qu'on vous invite à saisir des renseignements supplémentaires pour compléter votre inscription.
- 6 Invitez votre conjoint ou votre conjointe et vos enfants en cliquant sur l'icône du profil, puis sur « Famille ».

VERIFIEZ VOTRE ADRESSE COURRIEL | LISEZ LE FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

REMPLISSEZ VOTRE PROFIL | VISUALISEZ VOTRE COMPTE | AJOUTEZ VOS PERSONNES À CHARGER



Cabin Crew-Peer Recovery Program (CC-PRP)

Need Help?

403-472-6868

Notre Comité d'Assistance entre Pairs a travaillé avec diligence cette année pour créer un environnement sûr et solidaire où la honte et la stigmatisation sont réduites. Nous visons à offrir soins et assistance aux pairs en difficulté avec des problèmes de substances. Le Programme de Rétablissement entre Pairs - The Cabin Crew est entièrement confidentiel !



Recovery support you can access online 24 hours a day

WWW.BREAKINGFREEONLINE.CA

ACCOUNT: alrcanada



Au moment de terminer cette édition de notre bulletin, nous tenons à vous remercier chaleureusement pour votre soutien et votre engagement constants. Nous vous souhaitons une Année 2025 remplie de bonheur, de santé et d'espoir !

N'oubliez pas que si les choses ne vont pas bien, vous n'êtes jamais seul, notre porte est toujours ouverte. N'hésitez pas à passer au bureau à tout moment. Nous sommes là pour vous écouter, vous soutenir et vous aider à surmonter les difficultés.

Jusqu'au mois prochain, prenez soin de vous et soyez bienveillant à votre égard !

Votre équipe PAE

Merci de votre lecture !

