






Counselling and Community Services / Counseling et services communautaires

February 2021 Virtual Schedule / Horaire virtuel février 2021



MON—LUN	TUES—MAR	WED—MER	THUR—JEU	FRI—VEN
<p>Telephone/Video Counselling Support / Soutien de counseling par téléphone / vidéo</p> <p>8:30am – 4:30pm Click here / Cliquez ici</p>	<p>Telephone/Video Counselling Support / Soutien de counseling par téléphone / vidéo</p> <p>8:30am – 4:30pm Click here / Cliquez ici</p>	<p>Telephone/Video Counselling Support / Soutien de counseling par téléphone / vidéo</p> <p>8:30am – 7:30pm Click here / Cliquez ici</p>	<p>Telephone/Video Counselling Support / Soutien de counseling par téléphone / vidéo</p> <p>8:30am – 4:30pm Click here / Cliquez ici</p>	<p>Telephone/Video Counselling Support / Soutien de counseling par téléphone / vidéo</p> <p>8:30am – 4:30pm Click here / Cliquez ici</p>
<p>Zone Virtual drop-in / Halte d'accueil virtuelle La Zone</p> <p>4 – 6pm Click here / Cliquez ici</p> 	<p>45 Minute Mindfulness / 45 minutes de pleine conscience</p> <p>10:30am Click here / Cliquez ici</p> <p>Studio Night / Soirée de studio</p> <p>4–6pm Click here / Cliquez ici</p>	<p>Zone Next Steps / La Zone – Prochaines étapes</p> <p>5–7pm Click here / Cliquez ici</p> 	<p>45 Minute Mindfulness / 45 minutes de pleine conscience</p> <p>3pm Click here / Cliquez ici</p> <p>Queerios Virtual drop-in / Halte d'accueil virtuelle Queerios</p> <p>7 – 9pm Click here / Cliquez ici</p>	

Please see the next page for program descriptions / Veuillez consulter les descriptions des programmes à la page suivante.

Counselling and Community Services / Counseling et services communautaires

<p>Telephone/video counselling support and crisis intervention: Free, confidential, LGBTQ+ positive services for youth and all ages. Counsellors are available to help youth with easing school stress, relationships, family issues, substance use, bullying prevention, self-esteem issues, general well-being and mental health. Counsellors can assist all ages with traumatic stress, violence against women, life transitions, mental wellness and practical supports such as housing. Call us at 613-591-3686 x 269 or email us at intake@wocrc.ca.</p>	<p>Soutien de counseling par téléphone/vidéo et intervention en cas de crise : Services gratuits, confidentiels et LGBTQ+ positifs pour les jeunes de tous les âges. Des conseillers sont disponibles pour aider les jeunes à atténuer le stress scolaire, les relations, les problèmes familiaux, la toxicomanie, la prévention de l'intimidation, les problèmes d'estime de soi, le bien-être général et la santé mentale. Les conseillers peuvent aider tous les âges en matière de stress traumatique, de violence contre les femmes, de transition de vie, de bien-être mental et de soutiens pratiques tels que le logement. Appelez-nous au 613-591-3686 poste 269 ou envoyez-nous un courriel à intake@wocrc.ca.</p>
<p>45 Minute Mindfulness: Guided virtual practice to help us become more focused, relaxed, and kind to ourselves and others. Please email us at intake@wocrc.ca to be added to the waitlist for the next program.</p>	<p>45 minutes de pleine conscience : Pratique virtuelle guidée pour nous aider à devenir plus concentrés, détendus et bienveillants avec nous-mêmes et les autres. Veuillez nous envoyer un courriel à intake@wocrc.ca pour être ajouté(e) à la liste d'attente pour le prochain programme.</p>
<p>For youth: Programs for everyone ages 12-26 to connect, share, and support each other virtually via Zoom. There is something for everyone and something new every time such as discussions of books, history, and video games alongside quiz games and challenges. Young people and their families can get connected to community resources and services including short-term counselling. Call us at 613-591-3686 x 261 or email us at youth@wocrc.ca.</p>	<p>Pour les jeunes : Programmes pour tous les jeunes de 12-26 ans pour se connecter, partager et se soutenir virtuellement via Zoom. Il y a quelque chose pour tout le monde et quelque chose de nouveau à chaque fois, comme des discussions sur les livres, l'histoire et les jeux vidéo ainsi que des jeux-questionnaires et des défis. Les jeunes et leurs familles peuvent se connecter aux ressources et services communautaires, y compris le counseling à court terme. Appelez-nous au 613-591-3686 poste 261 ou envoyez-nous un courriel à youth@wocrc.ca.</p>
<p>The Zone Virtual Drop-In: A virtual hangout for youth aged 12-18 to meet new people and try new activities. Call us at 613-591-3686 x 261 or email us at youth@wocrc.ca.</p>	<p>Halte d'accueil virtuelle La Zone : Un lieu de rencontre virtuel pour les jeunes de 12 à 18 ans pour rencontrer de nouvelles personnes et essayer de nouvelles activités. Appelez-nous au 613-591-3686 poste 261 ou envoyez-nous un courriel à youth@wocrc.ca.</p>
<p>The Zone Next Steps is a new program designed to help youth age 18-26 with their employment goals. Facilitated by the WOCRC with the Community Employment Resource Centre (CERC), it features tailored plans for each youth, workshops on everything from LinkedIn to resume writing, and financial supports to pay for certifications such as SmartServe, WHMIS, Safe Food Handling, etc. or to pay for equipment required for employment, such as work boots. The program is six weeks long and will be run several times. Youth who are interested in signing up can email youth@wocrc.ca to get started.</p>	<p>La Zone - Prochaines étapes est un nouveau programme conçu pour aider les jeunes de 18 à 26 ans à atteindre leurs objectifs d'emploi. Organisé par le CRCOO avec le Centre d'emploi et de ressources communautaire (CERC), le programme propose des plans sur mesure pour chaque jeune, des ateliers sur tout, de LinkedIn à la rédaction de CV, et des aides financières pour payer les certifications telles que SmartServe, SIMDUT, manipulation hygiénique des aliments, etc. ou pour payer l'équipement nécessaire à l'emploi, comme les bottes de travail, etc. Le programme dure six semaines et se déroulera plusieurs fois (en anglais seulement). Les jeunes qui souhaitent s'inscrire peuvent envoyer un courriel à Youth@wocrc.ca pour commencer.</p>
<p>Queerios Virtual Drop-In: A virtual space for LGBTQ+ youth, run by LGBTQ+ facilitators. Welcome to any youth 12-18 who identify as LGBTQ+ to connect to queer history, receive support, and socialize with peers. Call us at 613-591-3686 x 261 or email us at youth@wocrc.ca.</p>	<p>Halte d'accueil virtuelle Queerios : Un espace virtuel pour les jeunes LGBTQ +, géré par des animateurs LGBTQ +. Bienvenue à tous les jeunes de 12 à 18 ans qui s'identifient comme LGBTQ + pour se connecter à l'histoire queer, recevoir du soutien et socialiser avec leurs pairs. Appelez-nous au 613-591-3686 poste 261 ou envoyez-nous un courriel à youth@wocrc.ca.</p>
<p>Studio Night: An 8 week group centered around creating art and bringing art into your life. Meeting online via zoom and with art supplies delivered to your door, we are using the art as a springboard to discuss life, challenges, and goals. Join us for activities like painting, creating a self care box, and clay modelling, along with challenges to bring art into your life on a day-to-day basis. This group is open to youth 12-28 and meets Tuesdays from 4-6pm. To register, please email youth@wocrc.ca.</p>	<p>Soirée de studio: Un groupe de 8 semaines axé sur la création d'art et l'introduction de l'art dans votre vie. Réunis en ligne via zoom et avec des fournitures artistiques livrées à votre porte, nous utilisons l'art comme tremplin pour discuter de la vie, des défis et des objectifs. Rejoignez-nous pour des activités comme la peinture, la création d'une trousse d'auto soins et la modélisation d'argile, ainsi que des défis pour introduire l'art dans votre vie au quotidien. Ce groupe est ouvert aux jeunes de 12 à 28 ans et se réunit les mardis de 16 h à 18 h. Pour vous inscrire, veuillez envoyer un courriel à youth@wocrc.ca.</p>