



Counselling and Community Services / Counseling et services communautaires

March 2021 Virtual Schedule / Horaire virtuel mars 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>4pm – 6pm Click here / Cliquez ici</p> 	<p>Studio Night / Soirée de studio</p> <p>3—5pm Click here / Cliquez ici</p> 	<p>Rural Zone Virtual drop-in</p> <p>2:30pm—3:30pm Click here / Cliquez ici</p> <p>Zone Next Steps / La Zone – Prochaines étapes</p> <p>5pm—7pm Click here / Cliquez ici</p>	<p>Rural Virtual Art 101</p> <p>4pm—5:30pm 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

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.

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

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-

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.

Counselling and Community Services / Counseling et services communautaires

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.

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.

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.

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 3-5pm. To register, please email youth@wocrc.ca.

Rural Zone Virtual Drop-In: A virtual hangout for youth aged 12-18 to meet new people and for virtual activities and discussions. To participate and sign up, email abdillahi@wocrc.ca

Rural Virtual Art 101: A 5-week program for youth to cultivate and express themselves through Art in an open and comfortable space. Meeting online weekly via zoom and with art supplies delivered to your door. Youth will learn new creative techniques and tools to create art. Each week will be filled with activities of various art forms including painting with different tools, sketching, sculpting and therapeutic discussions. This group is open to youth 12-18 and meets Thursdays from 4PM - 5:30 PM. To register, email and contact : abdillahi@wocrc.ca.

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.

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.

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.

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 15 h à 15 h. Pour vous inscrire, veuillez envoyer un courriel à youth@wocrc.ca.

Halte-accueil virtuelle La Zone Rurale : Un lieu de rencontre virtuel pour les jeunes de 12 à 18 ans pour rencontrer de nouvelles personnes et pour des activités et des discussions virtuelles. Pour participer et vous inscrire, envoyez un courriel à abdillahi@wocrc.ca

Art Rural Virtuel 101 : Un programme de 5 semaines pour que les jeunes cultivent et s'expriment à travers l'Art dans un espace ouvert et confortable. Rendez-vous en ligne chaque semaine via Zoom et avec des fournitures artistiques livrées à votre porte. Les jeunes apprendront de nouvelles techniques et outils créatifs pour créer de l'art. Chaque semaine sera remplie d'activités de diverses formes d'art, y compris la peinture avec différents outils, le croquis, la sculpture et des discussions thérapeutiques. Ce groupe est ouvert aux jeunes de 12 à 18 ans et se réunit les jeudis de 16 h 00 à 17 h 30. Pour vous inscrire, envoyez un courriel à : abdillahi@wocrc.ca.