

TAKE 5IVE

PRENDS 5 MINUTES

CMHA-SUDBURY/MANITOULIN'S COMMUNITY NEWSLETTER
LE BULLETIN COMMUNAUTAIRE DE L'ACSM-SUDBURY/MANITOULIN

ADVOCACY & AWARENESS

Promotion et sensibilisation



Working together to prevent suicide



CMHA recognizes World Suicide Prevention Day



Travailler ensemble pour prévenir le suicide



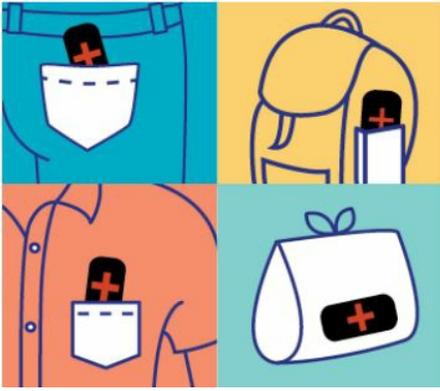
L'ACSM reconnaît la Journée mondiale de la prévention du suicide



IF YOU CARE, CARRY IT.

Anyone can save a life with **NALOXONE**.

Prevent and respond to an opioid overdose on campus



EMPORTEZ-LA, SI LA VIE VOUS TIENT À COEUR.

Tout le monde peut
sauver une vie avec
la **NALOXONE**.

Pour prévenir et réagir à une surdose
d'opioïdes sur les campus



www.acsm.ca/emportez-la

WHAT'S NEW Quoi de neuf



Canadian Mental
Health Association
Sudbury/Manitoulin
Mental Health &
Addiction Services

Association canadienne
pour la santé mentale
Sudbury/Manitoulin
Services de santé mentale
et de toxicomanie

MEN'S SHELTER

Emergency Shelter for those who identify
as male or without a gender.

Opens Sept 4 at 10pm
146 Larch Street

HOURS OF OPERATION:

10:00pm to 8:00am
7 days a week



Canadian Mental
Health Association
Sudbury/Manitoulin
Mental Health &
Addiction Services

Association canadienne
pour la santé mentale
Sudbury/Manitoulin
Services de santé mentale
et de toxicomanie

REFUGE POUR HOMMES

Refuge d'urgence pour clients qui
s'identifient comme mâle ou non généré.

Ouvert le 4 sept à 22 h
146, rue Larch

HEURES D'OUVERTURE :

10:00pm to 8:00am
7 jours sur 7

Peer Support Group for those Bereaved by Suicide

Have you lost a loved one to suicide?

Where: CMHA-S/M 111 Elm Street
When: 2nd Wednesday of every month
Time: 7 to 9pm
Contact: CMHA-S/M Intake Services 705-675-7252

Groupe de soutien par les pairs pour les personnes endeuillées par le suicide

*Avez-vous perdu un proche à cause du
suicide?*

Lieu: ACSM-S/M, 111, rue Elm
Quand: 2ième mercredi de chaque mois
Heure: 19 h à 21 h
Contact: ACSM-S/M, Services d'admission, 705-675-7252

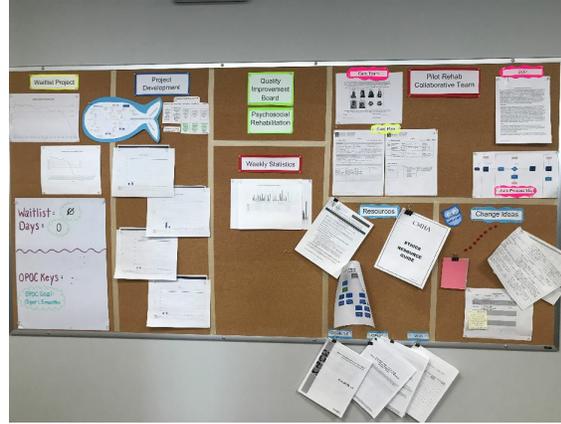
Spotlight on CMHA-S/M: Reducing Community Mental Health Services

Our Clinical Case Management Program supports individuals to identify and progress towards goals in their living, working, learning, and/or social environments.

Historically, individuals referred to CMHA-S/M waited almost two years to access service. To keep up with service demands, we redesigned our referral process into a centralized intake model. We also moved from a case ownership model to a collaborative team model.

By making these changes, our team was able to respond to the increased demand and significantly reduce wait times. Since February 2019, our wait time has been zero days and this has been sustained.

[Click here to read the full article](#)



Le point sur l'ACSM-S/M : Réduction des services communautaires de santé mentale

Notre Programme clinique de gestion des cas soutient les personnes dans leur élaboration d'objectifs et leur cheminement dans les différents aspects de leur vie, y compris vie personnelle, travail, apprentissage et vie sociale.

Par le passé, les personnes aiguillées vers l'ACSM-S/M devaient attendre jusqu'à deux années pour avoir accès aux services. Pour répondre à la demande de services, nous avons repensé notre processus d'aiguillage en un modèle d'admission centralisée. Nous sommes aussi passés d'un modèle d'appropriation des cas à un modèle de collaboration.

Grâce à ces changements, notre équipe est maintenant en mesure de répondre à la demande accrue et de réduire d'une manière significative les temps d'attente. Depuis février 2019, notre temps d'attente se chiffre à zéro jour; voilà des résultats que nous avons réussi à maintenir.

[Cliquez ici pour lire la version intégrale de cet article](#) (disponible en anglais seulement).

Finding help is easier when you **make the right call**

2-1-1 is a referral helpline available by phone, chat or online search that helps connect people to community-based supports.

A significant barrier for individuals and families seeking support is not knowing where to turn. Whether it's finding assistance with basic needs such as food, shelter or employment, looking for services for an aging parent, or finding childcare, 2-1-1 is there to help.



When you don't know where to turn.™

Il est plus facile de trouver de l'aide quand on **compose le bon numéro**



Quand tu ne sais pas vers qui te tourner.™

Le 2-1-1 est un service d'orientation offert par téléphone, clavardage ou en ligne qui aide à mettre les gens en communication avec des soutiens communautaires.

Un obstacle important pour les personnes et les familles qui cherchent de l'aide est de ne pas savoir à qui s'adresser. Qu'il s'agisse de trouver de l'aide pour répondre à des besoins fondamentaux comme la nourriture, le logement ou l'emploi, de chercher des services pour un parent vieillissant ou de trouver une

garderie, le 2-1-1 est là pour aider.

Want to learn more about free mental health resources available to you?

It is with great excitement that beginning in September 2019, CMHA-S/M and the City of Greater Sudbury's libraries will be partnering up to promote free mental health programs and resources available to you!

Bounce Back is a free skill-building program designed to help

adults and youth 15+ manage symptoms of depression and anxiety. **Big White Wall** is an online peer support and self-management tool for adults and youth aged 16 and up experiencing mild to moderate depression and anxiety.

CMHA-S/M will be offering information booths on both programs at all 13 public library locations in Sudbury!

[Check our events calendar](#) for more information.



Désirez-vous en apprendre davantage sur les ressources gratuites en santé mentale qui sont à votre disposition?

C'est avec grande joie qu'à compter de septembre 2019, l'ACSM-S/M et les bibliothèques de la Ville du Grand Sudbury s'allieront afin de promouvoir les programmes et les ressources en santé mentale qui vous sont offerts gratuitement!

Retrouver son entrain est un programme de développement des compétences gratuit conçu pour aider les adultes et les adolescents de 15 ans et plus à gérer leurs symptômes de dépression et d'anxiété. **Big White Wall** est un outil en ligne de soutien entre pairs et d'autogestion à l'intention des adultes et des adolescents de 16 ans et plus qui souffrent d'une dépression ou d'anxiété légère à modérée.

L'ACSM-S/M organisera des stands d'information sur les deux programmes dans toutes les 13 succursales de la Bibliothèque publique du Grand Sudbury!

Consultez notre [calendrier des activités](#) pour obtenir des renseignements additionnels.



UPCOMING EVENTS Événements à venir

MentalHealthForAll CMHA NATIONAL CONFERENCE 2019

connection interrupted

SEPTEMBER 23-25
Westin Harbour Castle | Toronto

Canadian Mental Health Association
Mental health for all

100 years of
continuity

Landbeck

Mental Health Commission of Canada
Commission de la santé mentale du Canada

conference.cmha.ca

LaSantéMentalePourTous ACSM NATIONAL Congrès 2019

Connexions interrompues

Du 23 au 25 septembre
Westin Harbour Castle | Toronto

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100 ans dans le rétablissement

Landbeck

Mental Health Commission of Canada
Commission de la santé mentale du Canada

congres.acsm.ca

October 10, 2019 | 10 oct 2019

9 AM TO 4 PM | 9 h à 16 h

COST: FREE | COÛT : GRATUIT

Please contact Emily at 705-675-7252 or ezanini@cmha-sm.on.ca to register.
Communiquez avec Emily au 705 675-7252 ou ezanini@cmha-sm.on.ca pour vous inscrire.



Association canadienne
pour la santé mentale
Sudbury/Manitoulin
Services de santé mentale
et de toxicomanie



COMMUNITY CHAMPIONS Champions communautaires

Warriors event raises \$5,500 for mental health

On August 3rd, 2019, over one hundred motorcycle riders gathered at The Rock Harley Davidson for Sudbury's Run for Mental Health Awareness, an event organized by the Warriors motorcycle club. Along with event sponsors, they collectively raised \$5,500 for CMHA-S/M.

The money raised will go towards purchasing resources for 200 Larch Street Place. Programs available through 200 Larch Street Place will provide service to individuals struggling with chronic homelessness, substance use disorders and mental illness.



A big thank you goes out to Alain Garreau and his team who dedicated their time to coordinating the event and making sure everyone enjoyed the five hour motorcycle ride. Thank you to those who supported the event, whether through fundraising, sponsorship, in-kind donations, community support or volunteering their time.

Les Warriors ont amassé 5 500 \$ pour la santé mentale

Le 3 août 2019, plus de cent motocyclistes se sont rassemblés au magasin The Rock Harley Davidson dans le cadre de la Randonnée de sensibilisation à la santé mentale de Sudbury, une activité organisée par le club de motards Les Warriors. En collaboration avec les commanditaires de l'activité, ils ont amassé 5 500 \$ au profit de l'Association canadienne pour la santé mentale – Sudbury/Manitoulin (ACSM-S/M).

Les fonds recueillis sont destinés à l'achat de ressources pour la Place 200, rue Larch. Les programmes offerts par l'entremise de la Place 200, rue Larch procureront des services aux personnes souffrant d'un problème chronique d'itinérance, d'un problème de toxicomanie ou d'une maladie mentale.



Nous aimerions remercier sincèrement Alain Garreau et son équipe, qui ont consacré du temps à la coordination de cette activité et qui se sont assurés que tout un chacun profite pleinement de la randonnée de cinq heures en motocyclette. Merci aussi à ceux qui ont appuyé l'activité, que ce soit en recueillant des fonds, en offrant une commandite, en faisant un don en nature, en offrant un appui communautaire ou en contribuant de leur temps.



Visit our website

Visitez notre site web