

Are you confused or homesick?

Do you have performance anxiety?

Need someone to talk to?

Shepell.fgi
assistance program
can help!

Shepell·fgi[™]



The Banff Centre
inspiring creativity

Shepell.fgi Participants' Assistance Program

This program provides confidential counselling, health, and life information services.

The Shepell.fgi Participants' Assistance Program is available 24 hours a day, seven days a week, and is designed to help solve all kinds of problems and challenges in your life.

HERE ARE JUST SOME OF THE SERVICES THEY CAN HELP WITH:

- Achieving personal well-being (personal stress, depression)
- Understanding nutrition
- Managing relationships and family

This service is available in English or French. When asked, please identify yourself as a Banff Centre program participant.

CONNECT TO THE PEOPLE AND RESOURCES THAT MAKE A DIFFERENCE IN YOUR LIFE:

For service in English call: 1-800-387-4765 (toll free)

For service in French call: 1-800-361-5676 (toll free)

For online counselling: www.shepellfgi.com/ecounselling

Online resources at: www.shepellfgi.com

The Shepell.fgi Assistance Program service is:

Voluntary - There is a Shepell.fgi professional there to help if you decide you want to use it.

Confidential - Calls to Shepell.fgi go directly to a counsellor. No one will ever know you have used this service, unless you choose to tell someone. Face- to-face appointments are scheduled away from The Banff Centre to protect your privacy, and information about individual cases is never given out.

At no cost to you - For each challenge you are faced with, a series of counselling sessions are available to assist you in working towards resolving the problem. If you require specialized treatment or long-term care, you may be referred to an appropriate professional or agency in the community. Any fees for the longer term care are your responsibility. Check with your provincial and extended health care plans to see if these services are covered. Please do not hesitate to visit the campus Community Services office for assistance.

The Shepell.fgi Assistance Program reflects our commitment to the well being of program participants. We trust that it will serve you well and contribute to the success of your residency.

Questions and assistance can be obtained at the Community Services office located in the lobby of Lloyd Hall or by calling 403-762-6269 during normal working hours.

Vous pouvez poser des questions et obtenir de l'aide au bureau Community Services se trouvant dans le hall du pavillon Lloyd ou composer le 403-762-6269 pendant les heures ouvrables habituelles.

Shepell.fgi Programme d'aide aux participants

Grâce à ce programme, les participants pourront accéder à des services confidentiels de counseling et d'information en matière de santé et de vie personnelle.

Le Programme d'aide aux participants de Shepell.fgi est mis à la disposition des participants 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Il a pour but de vous aider à surmonter toutes sortes de difficultés et à relever les défis du quotidien.

VOICI CERTAINS DES SERVICES AVEC LESQUELS CE PROGRAMME PEUT VOUS VENIR EN AIDE :

- Réaliser votre mieux-être personnel (le stress personnel, la dépression)
- Comprendre la nutrition
- Gérer les relations interpersonnelles ou familiales

Ce service est accessible en français ou en anglais. Quand on vous demandera de vous identifier, veuillez mentionner que vous participez à un programme du Banff Centre.

ÉTABLISSEZ UN LIEN AVEC LES PERSONNES ET LES RESSOURCES QUI FERONT UNE DIFFÉRENCE DANS VOTRE VIE.

Pour le service en français, composez le 1 (800) 361-5676 (sans frais).

Pour le service en anglais, composez le 1 (800) 387-4765 (sans frais).

Pour le soutien en ligne, rendez-vous à www.shepellfgi.com/ecounselling.

Pour les ressources en ligne, rendez-vous à www.shepellfgi.com.

Caractéristiques du programme d'aide de Shepell.fgi

Volontaire - Un professionnel de Shepell.fgi est là pour vous aider si vous le désirez.

Confidentiel - Les appels faits à Shepell.fgi sont directement acheminés à un conseiller. Personne ne saura que vous avez recouru à ce service à moins que vous n'en parliez vous-même. Les rendez-vous en tête-à-tête ont lieu à l'extérieur du Banff Centre, ce qui contribue au respect de votre vie privée, et aucun renseignement personnel n'est communiqué à qui que ce soit.

Gratuit - Pour chaque défi que vous devez relever, vous pouvez obtenir une série de séances de counseling afin de vous aider à surmonter vos difficultés. Si un traitement plus spécialisé ou de longue durée s'avère nécessaire, on vous aidera à choisir le spécialiste ou le service communautaire étant le mieux en mesure de vous aider. Bien qu'il vous incombera d'assumer les frais de ces services supplémentaires, il se peut que certains de ces services soient couverts par le régime d'assurance-maladie de votre province ou votre régime de soins de santé prolongés. N'hésitez pas à communiquer avec le bureau de Community Services pour obtenir de l'aide.

Le Programme participants de Shepell.fgi a été mis en oeuvre parce que le bien-être des participants à nos programmes nous tient à coeur. Nous croyons que ce programme vous sera utile et qu'il vous aidera à réussir lorsque vous êtes parmi nous.



Other Confidential Services Available

COUNSELLING / SUPPORT

Banff Mental Health 403-762-4451

Bow Valley Addiction Services 403-678-3133 (local call)

Canmore Mental Health 403-678-4696 (local call)

Mental Health Services – urgent care at the Banff Mineral Springs hospital daily from 2 p.m. – 9 p.m.

YWCA of Banff Violence Prevention Counsellor 403-760-3200

HIV/ AIDS SUPPORT

HIV Community Link

1-877-440-2437 (toll free) | Fax: 403-263-735

8110 – 1603 10 Ave SW, Calgary AB, T3C 0J7

www.hivcl.org

24 HOUR HELP

Mental Health Crisis Line 1-877-303-2642 (toll free)

Calgary Women's Emergency Shelter 1-403-232-8717 (long distance)

INFORMATION / REFERRAL

YWCA Community Resource Centre 403-760-3200

crc@ywcabanff.ab.ca | ywcabanff.ab.ca

Town of Banff Community Services 403-762-1251

CHILD / FAMILY & FINANCIAL HELP

Alberta Human Resources and Employment 403-678-2363 (local call)

Child and Family Services 403-609-6414 (local call)

Banff Public Health 403-762-2290 (local call)

303 Lynx Street (across from the hospital) Prenatal, nutrition, immunization clinics to name a few.

ALBERTA HEALTH SERVICES

If you need health advice or information call Health Link 24/7 by dialing 811 or visit www.MyHealth.Alberta.ca.

COMMUNITY AND SOCIAL SERVICES.

Dial 2-1-1 to speak to an Information & Referral Specialist, or search the on-line community resource directory.

www.ab.211.ca



Shepell.fgi

Participants' Assistance Program

Shepell.fgi Assistance is available 24 hours a day, seven days a week, and is designed to help with all kinds of problems and challenges in your life.

This service is available in English or French.

When asked, please identify yourself as a Banff Centre program participant.

CONNECT TO THE PEOPLE AND RESOURCES THAT MAKE A DIFFERENCE IN YOUR LIFE:

For Service in English call: 1-800-387-4765 (toll free)

For Service in French call: 1-800-361-5676 (toll free)

For online counselling: www.shepellfgi.com/ecounselling

Online resources at: www.shepellfgi.com

Shepell.fgi

Programme d'aide aux participants

Le Programme d'aide aux participants de Shepell.fgi est accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Il a pour but de vous aider à surmonter toutes sortes de difficultés et à relever les défis du quotidien.

Ce service est disponible en français ou en anglais.

Quand on vous demandera de vous identifier, veuillez mentionner que vous participez à un programme du Banff Centre.

ÉTABLISSEZ UN LIEN AVEC LES PERSONNES ET LES RESSOURCES QUI FERONT UNE DIFFÉRENCE DANS VOTRE VIE.

Pour le service en français, composez le
1 (800) 361-5676 (sans frais).

Pour le service en anglais, composez le
1 (800) 387-4765 (sans frais).

Pour le soutien en ligne, rendez-vous à
www.shepellfgi.com/ecounselling.

Pour les ressources en ligne, rendez-vous à www.shepellfgi.com.

Other Services Available:

AVAILABLE AT THE BANFF CENTRE:

Active Motion Physiotherapy 403-760-0259

Banff Centre Massage Therapy ext. 6450 or 403-762-6450

On-site medical clinic. Please call, or visit the
Community Services office for more details.

Confidential on-site counselling services.

To book an appointment e-mail
counselling_services@banffcentre.ca.

MEDICAL CLINICS/ DOCTORS:

Bear Street Family Physicians 403-762-4846

3rd floor, 220 Bear Street Mall, Bear Street, Banff

Alpine Medical Clinic 403-762-3155

201A – 211 Bear Street, Banff

Banff Mineral Springs Hospital

403-762-2222, 305 Lynx Street, Banff

Emergency Hours: 24 hour service

BANFF DENTISTS

Banff Dental Care 403-762-3979

3rd Floor, 220 Bear Street Mall, Bear Street.

Banff Family Dentistry 403-762-9224

317 Banff Ave, Suite 365, Cascade Plaza, Banff Avenue.

bite Family Dentistry 403-762-2525

201 Bear Street (third floor)

Rocky Mountain Dental 403-762-2625

210 Bear Street, Banff (entrance side of building facing the parking lot)

CHIROPRACTORS

Alpine Chiropractic Clinic 403-760-2823

3rd Floor, 220 Bear Street Mall, Banff

Banff Chiropractic Centre 403-762-4104

2nd floor, 111 Banff Ave., Banff

OPTOMETRISTS

FYidocors - Banff 403-762-2646

Suite 304, 220 Bear Street Mall, Banff

Questions and assistance can be obtained at The Banff Centre's
Community Services office, located in the lobby of Lloyd Hall,
or by calling 403-762-6269 during normal working hours.

**In case of a life threatening emergency call 911
and tell the operator you are in the town of Banff,
at The Banff Centre, the name of the building you
are in, and the room number.**

**In case of emergency call Security Services at ext.
7777 from any bedroom or courtesy phone at The
Banff Centre.**