



## COUNSELLING PROGRAM

# Counselling Services

Clinical Counselling and Mental Health support for immigrants and refugees



**(613) 725-0202**

[WWW.OCISO.ORG](http://WWW.OCISO.ORG)

Address: 959 Wellington Street West  
Ottawa, Ontario, K1Y 2X5

### FUNDING GENEROUSLY PROVIDED BY:

The United Way | The City of Ottawa | Ottawa-Carleton District School Board | Ministry of Community Safety and Correctional Services | Ontario Ministry of Citizenship and Immigration | Immigration, Refugees and Citizenship Canada | The Community Foundation of Ottawa

## Our Clients

- Immigrants
- Refugees
- Refugee claimants
- New Canadians
- Permit holders
- Adults, youth and children

## Our Staff

- Listen and do not judge
- Care about you and your challenges
- Understand your cultural background and values
- Are trained to assist war trauma and torture survivors
- Are skilled and experienced in providing support for personal matters
- Are members of professional associations in Ontario

## Our Services

- Short and long term counselling
- Individual, couple, family and group counselling
- Include your culture and migration experiences in counselling
- Respect your cultural needs and preferences
- Private and confidential
- Support and social groups for youth
- Peer supports for refugees
- Offered in English, French, Spanish, Arabic, Tigrinya, Farsi, Dari, Nepali, Hindi and other languages as needed

I feel sad, scared or just not sure how to cope...

I find memories from the past affecting me, making it hard to manage my new life...

I feel alone with no one to talk to...

I need help with the changes my marriage or family is experiencing...

## We can help.

To make an appointment or for a referral, contact:

### Counselling Program

Phone: 613-725-0202

Email: [mentalhealth.outreach@ociso.org](mailto:mentalhealth.outreach@ociso.org)

Business hours: Monday to Friday.

Walk-in counselling support offered on Thursdays from 11 am to 5 pm in English, French and Arabic.



## PROGRAMME DE COUNSELING

# Services de Counseling

Des services de counseling et de support pour la santé mentale des immigrants et des réfugiés.

 (613) 725-0202  
WWW.OCISO.ORG

Adresse: 959 Rue Wellington Ouest  
Ottawa, Ontario, K1Y 2X5

### CE PROGRAMME EST SUBVENTIONNÉ PAR:

Centraide Ottawa | La Ville d'Ottawa | la  
Commission Scolaire du District d'Ottawa- Carleton  
| Le Ministère de la Sécurité Communautaire et  
des Services Correctionnels | Le Ministère des  
affaires civiques et de l'immigration de l'Ontario |  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada |  
LaFondation Communautaire d'Ottawa

## Nos Clients

- Immigrants
- Réfugiés
- Demandeurs d'asile
- Nouveaux citoyens
- Titulaires de permis
- Adultes, jeunes et enfants

## Nos Intervenants

- Écotent sans juger
- S'intéressent à vous et à vos défis
- Comprennent votre héritage et vos valeurs culturelles
- Sont formés pour aider les survivants de traumatisme de guerre et de torture
- Ont les connaissances et les habilités requises pour aider ceux qui sont en difficulté
- Sont membres d'associations professionnelles dans la province de l'Ontario

## Nos Services

- Counseling à court / long-terme
- Counseling individuel, conjugal, familial, et de groupe
- Tiennent compte de votre culture et de vos expériences migratoires
- Respectent vos besoins et préférences culturelles
- Sont privés et confidentielles
- Groupes de soutien social pour les adolescents
- Programmes de soutien par les pairs pour réfugiés
- Sont offerts Anglais, Français, espagnol, Arabe, Tigrinya, Népal, Hindi Farsi, Dari et autres langues selon le besoin.

Je me sens triste, j'ai peur, la vie est difficile à gérer...

Mes souvenirs du passé empêchent ma capacité de jouir de ma nouvelle vie...

Je me sens si seule et je n'ai personne à qui parler...

J'ai besoin d'aide avec les changements dans mon mariage ou dans ma famille...

## Nous pouvons vous aider.

Pour prendre rendez-vous ou référer quelqu'un, veuillez contacter:

**Le Programme de Counseling**

Tél: 613-725-0202

Email: [mentalhealth.outreach@ociso.org](mailto:mentalhealth.outreach@ociso.org)

Heures de bureau : lundi au vendredi.

Counseling sans rendez-vous offert le jeudi de 11:00 heure à 5:00 heure en Anglais, Français, et Arabe.