

INTERESSADO EM FAZER VOLUNTARIADO?

Entregue-se e faça parte de uma equipa dinâmica! Todos os dias os nossos voluntários atenciosos e dedicados extravasam os seus corações e almas para servirem a nossa comunidade. Eles disseram-nos que aquilo que mais prezam é a diferença que conseguem fazer nas vidas dos outros, juntamente com a formação abrangente que recebem. Estamos sempre à procura de pessoas compassivas e atenciosas que gostem de se dar à sua comunidade.



Para saber mais como se candidatar a ser voluntário, ou para doar à Spectra Linha de Ajuda,

Por favor, contacte:

Linha de negócio Brampton: 289.569.1200
Linha de negócio Mississauga: 289.569.1300
info@spectrasupport.org
www.spectrahelpline.org

PROGRAMAS

- | Linha de Ajuda 24/7 (Inglês)
- | Linhas de Ajuda Multilíngues
- | Programa de Apoio Contra Abusos a Idosos de Peel
- | Programa TeleCheck para Seniores (55+)
- | Programa Touching Base (16+)

IDIOMAS OFERECIDOS

Inglês | Cantonês | Mandarim
Português | Espanhol | Hindi
Punjabi | Urdu

INTERESSADO EM FAZER UMA DOAÇÃO PARA UMA GRANDE CAUSA?

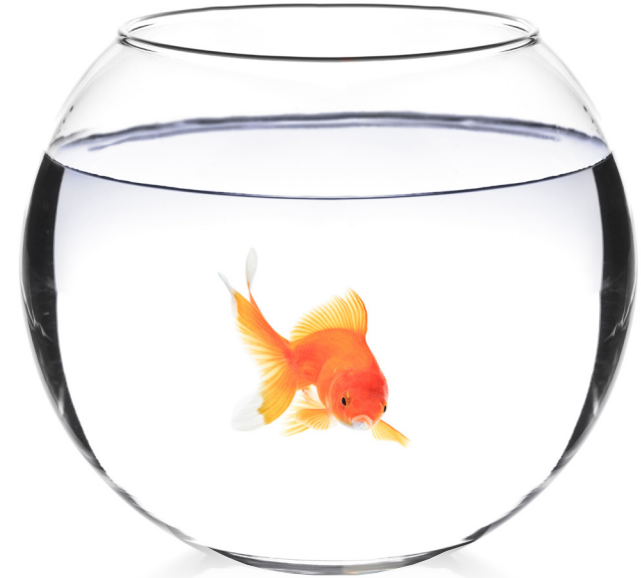
A Linha de Ajuda Spectra alivia o sofrimento emocional e salva vidas. Todos os dias. Com o seu apoio podemos continuar a estar aqui quando as pessoas mais precisarem de nós.

São emitidos recibos fiscais para doações de \$10 ou superiores.

Agradecimentos especiais aos nossos financiadores:



VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO SOZINHO?



ESTAMOS AQUI PARA OUVIR.

Nenhum problema é grande demais ou pequeno demais para discutir.



SPECTRA
Helpline *you're never alone*

Brampton & Mississauga:
905.459.7777
Caledon: 1.877.298.5444
Pressione 4
TTY: 905.278.4890
Email: info@spectrahelpline.org



www.spectrahelpline.org

Serviços de Apoio da Comunidade Spectra
Registo de Instituição Beneficente N.º 88928 3248 RR001

LINHA DE AJUDA 24/7 (INGLÊS)

A Linha de Ajuda Spectra fornece intervenção confidencial em situações de crise e suicídio, e apoio emocional para

qualquer pessoa que precise de alguém para ouvir, compassivo e imparcial para ouvir. Nenhum problema é grande ou pequeno demais para discutir. As nossas linhas de ajuda estão abertas 24 horas por dia, 7 dias por semana, e 365 dias por ano. Estamos aqui para ouvir sempre que for necessário.

PROGRAMA TELECHECK PARA SENIORES (55+)

Apoio telefónico permanente para idosos isolados. As nossas chamadas regulares proporcionam check-ins de

segurança, lembretes de medicação, e/ou chamadas sociais. Também nos focamos em oferecer aos clientes uma oportunidade de serem ouvidos fornecendo apoio emocional, companhia e um sentido de comunidade. Trabalhamos em conjunto para atenuar os sentimentos de isolamento e solidão, proporcionar capacidades de fazer face às situações de forma positiva, oferecer referências para serviços comunitários, e manter as pessoas protegidas.

"Não faz ideia de quão grato me sinto por me ter ligado todos os dias. É um privilégio falar consigo... é-o realmente. Agora quero levantar-me e fazer alguma coisa, ainda que seja apenas lavar a minha louça. Obrigado por me motivar."

Cliente TeleCheck

LINHAS DE AJUDA MULTI-LÍNGUES

A Linha de Ajuda da Spectra oferece os seus programas e serviços, (i.e., intervenção em situações de crise e suicídio, e

chamadas de check-in de saída) em 8 idiomas, incluindo: cantonês, mandarim, português, espanhol, hindi, punjabi, e urdu. O serviço multilíngue encontra-se atualmente disponível de segunda a sexta-feira, das 10 h às 22h.

PROGRAMA TOUCHING BASE (16+)

Seja lidar com um problema de saúde mental, prevenir ou atenuar uma situação de crise, ou aliviar a solidão e isolamento,

a Spectra está ao seu dispor para apoiar e ouvir sempre que for necessário. O Touching Base consiste num programa de apoio de transição para indivíduos de 16 +. O nosso programa encontra-se disponível por 3-6 meses durante a crise do cliente ou transição, (e.g. hospital para casa, entre serviços, etc.). Fornecemos lembretes de medicação, verificações de segurança, e/ou chamadas sociais. Trabalhamos em conjunto para reduzir os sentimentos de isolamento, proporcionar capacidades de fazer face a situações de forma positiva, encorajar a recuperação e manter as pessoas seguras.

"Meu Deus. Esse foi o meu primeiro sorriso num mês. Muito obrigado! Aprecio verdadeiramente a forma como me ouviu. Acho que o que estão aqui a fazer é maravilhoso. Bem, acabou de salvar uma vida hoje."

Autor da Chamada, Linha do Suicídio

PROGRAMA DE APOIO CONTRA ABUSOS A IDOSOS DE PEEL

O Programa de Apoio Contra Abusos a Idosos de Peel fornece apoio telefónico e informações 24/7 a idosos e qualquer pessoa

na comunidade que esteja sofrendo de abusos a idosos, ou para qualquer pessoa que conheça alguém que esteja a sofrer maus-tratos. Quando considerado adequado, e com o consentimento do cliente, a Spectra estabelecerá a ligação dos clientes aos Serviços Familiares de um assistente comunitário de Peel. Em conjunto a Linha de Ajuda da Spectra e os Serviços Familiares de Peel estão trabalhando para a promoção da sensibilização, cessar o abuso contra idosos e manter as pessoas protegidas.



ESTAMOS AQUI PARA OUVIR.

Sem julgamento. Sem posição.
Somente alguém que se importa.

"Acho de facto que a Linha de Ajuda Spectra é uma fonte vital para a nossa comunidade e estou muito orgulhosa de fazer parte deste movimento. Pela primeira vez em muito tempo sinto-me em sintonia comigo mesma e o meu propósito na terra." **Shennae, Voluntária da Spectra**