CPSM Centre de prévention du suicide de Montréal



# Nous sommes là pour vous.

La solitude peut toucher de nombreuses **personnes aînées** et avoir des répercussions sur **votre santé mentale et leur bien-être.**

**1-866-APPELLE**

TÉLÉPHONE
**1-866-277-3553**

CLAVARDAGE
**SUICIDE.CA**

TEXTO
**535353**

**Vous reconnaissez-vous dans l'une de ces situations?**

Vous vous sentez seule ou mis.e de côté.

La perte d'un proche vous apporte beaucoup de tristesse.

Le vieillissement suscite des inquiétudes ou des craintes.

Vous ne connaissez pas les ressources et les services de soutien en santé mentale offerts dans votre communauté.

Vous vivez de l'abus.

**N'hésitez pas à communiquer avec nous! Vous n'êtes pas seul.e.**



**C'est quoi le CPSM ?**

Le Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM) est l'organisme en action communautaire autonome de référence en prévention du suicide, en intervention et en postvention pour la population de Montréal dans toute sa diversité.

**Vous vivez de l'isolement ?**

**Projet : Liens précieux**



Afin de briser l'isolement et de renforcer l'entraide chez les personnes aînées, nous avons développé le projet **Liens précieux**.

Ces ateliers favorisent l'écoute, la création de liens significatifs et le sentiment d'appartenance. À travers des activités de groupe et une création collective, ils valorisent le vécu des participant.e.s et contribuent à **renforcer leur estime de soi**, dans un cadre sécurisant et inclusif.

**Contactez-nous pour en savoir plus ou pour vous joindre à un groupe.**

SPCM Suicide Prevention Centre of Montreal



# We're here for you.

Loneliness can affect many **older adults** and have an impact on **your mental health and well-being**.

**1-866-APPELLE**

PHONE
**1-866-277-3553**

CHAT
**SUICIDE.CA**

SMS
**535353**

**Do any of these situations sound familiar to you?**

You feel lonely or left out.

The loss of a loved one is causing you a great deal of sadness.

Aging is causing you anxiety or fear.

You are not familiar with the mental health resources and support services available in your community.

You are a being abused or taken advantage of.

**Please feel free to contact us! You are not alone.**



**What is the SPCM?**

The Suicide Prevention Centre of Montreal (SPCM) is the leading independent community-based organization dedicated to suicide prevention, intervention, and postvention for Montreal's diverse population.

**Are you feeling isolated?**

**Project : Precious Connections**



To break isolation and foster mutual support among older adults, we have developed the "Precious Connections" project.

These workshops promote active listening, the creation of meaningful connections, and a sense of belonging. Through group activities and collaborative projects, they celebrate participants' life experiences and help build their self-esteem in a safe and inclusive environment.

**Contact us to learn more or to join a group.**