



COUNSELLING PROGRAM

Counselling Services

Clinical Counselling and Mental Health support for immigrants and refugees

 **(613) 725-5671** ext. 322
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 |
The Ministry of Community Safety and
Correctional Services

OurClients

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

OurStaff

- 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

OurServices

- 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
- Offered in English, French, Spanish, Arabic, Creole, 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:

Carmen G. Urbina, M.Ed., R.P.
Clinical Supervisor
613-725-5671, ext. 322
Email: curbina@ociso.org

Appointments Monday to Friday.

Walk-in counselling support offered on Thursday 11 am to 5:00 pm.



PROGRAMME DE COUNSELLING

Services de Counselling

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

 **(613) 725-5671** ext. 322
WWW.OCISO.ORG

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

CE PROGRAMME EST SUBVENTIONNÉ PAR:

Centraide Ottawa | La Ville d'Ottawa
Ottawa Carleton District School Board |
The Ministry of Community Safety and
Correctional Services

Nos Clients

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

Nos Intervenants

- Écouter sans juger
- Comprendre votre héritage et vos valeurs culturelles
- Sont formés pour aider les survivants de traumatisme de guerre et de torture
- Ont les connaissances et les habiletés requises pour aider ceux qui sont en difficulté
- Sont membres d'associations professionnelles dans la province de l'Ontario

Nos Services

- Counselling à court / long-terme
- Counselling individuel, conjugal, familial, et de groupe
- Tiennent compte de votre culture et de vos expériences migratoires
- Respectent vos besoins et préférences culturelles
- Sont offerts en privé et en toute confidentialité
- Groupe de soutiens social pour les adolescent
- Sont offerts Anglais, Français, Arabe, Créole, Farsi, Dari, Népalî, Hindi, 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 demander un rendez-vous ou pour référer quelqu'un, veuillez contacter:

Carmen G. Urbina, M.Ed., R.P.
Superviseur clinique
613-725-5671, ext. 322
Email: curbina@ociso.org

Rendez-vous disponibles du lundi au vendredi, jour ou soir.

Counselling sans rendez-vous offert le jeudi de 11:00 heure à 5:00 heure.