

Program Objectives:

1. To offer the opportunity of an affordable fitness program.
2. Promote health and reduce social isolation.
3. Provide opportunities to make new acquaintances.
4. Learn skills to ensure good physical and mental health.
5. Provide presentations on topics related to physical and mental health.

CMHA Services Include:

Intensive Case Management

Community Support
Court Diversion
Court Support
Family Support
Supportive Employment
Supportive Housing

Peer Support Program

Focus on Fitness Peer Resource Centres
Transportation Peer Support Groups

Other

Mental Health Promotion & Volunteering

L'ACSM offre les services suivants :

Gestion de cas intensive

Soutien communautaire
Programme de déjudiciarisation
Soutien à la cour
Soutien à la famille
Soutien à l'emploi
Soutien au logement

Programme d'entraide par les pairs

Focus sur la forme Centres de ressources par les pairs
Transport Groupes d'entraide par les pairs

Autre

Promotion de la santé mentale et bénévolat

Main Branch/Bureau principal

329 Pitt St./ 329, rue Pitt
Cornwall ON K6J 3R1
Tel/Tél: 613 933-5845 / 1 800 493-8271
Fax/Télec: 613 936-2323

Other Office Locations/Bureaux satellites

Alexandria/Casselman/Hawkesbury/Rockland/Winchester

Visit our web site/visitez notre site web
www.cmha-east.on.ca / www.acsm-est.on.ca

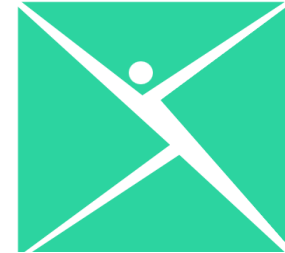
Funding provided by/Subventionné par :



Ministry of
Health and Long-Term Care
Ministère de la
Santé et des Soins de longue durée

FOCUS ON FITNESS

FOCUS SUR LA FORME



**Program offered by the Canadian
Mental Health Association,
Champlain East**

**Programme offert par L'Association
canadienne pour la santé mentale,
Champlain Est**

www.cmha-east.on.ca
www.acsm-est.on.ca

FOCUS ON FITNESS PROGRAM is a fitness program that offers a walking club and physical activity opportunities. A series of educational sessions on healthy living is also offered.

Admission Criteria:

- Must be 16 years of age or older.
- You are living with a severe mental illness or concurrent disorder (combination of mental illness and substance use disorder) and/or are socially isolated.
- Must reside in the Champlain East region (SDG/PR & Akwesasne).

Referral Sources:

- Self-referral
- Other community agencies
- Hospital discharge plans
- Family members
- Professionals



FOCUS SUR LA FORME est un programme d'entraînement physique où il est possible de participer à un club de marche et à diverses activités physiques. On y offre également une série d'ateliers éducatifs sur le sujet «Vivre en santé».

Admissibilité :

- Être âgé de 16 ans ou plus.
- Vivant avec une maladie mentale sévère ou avec un trouble concomitant (maladie mentale liée à des troubles de toxicomanie) ou vivre un certain isolement social.
- Habiter dans la région de Champlain Est (SDG/PR et Akwesasne).

Sources de référence :

- Demande directe par la personne
- Autres organismes communautaires
- Planification de sortie de l'hôpital
- Membres de la famille
- Professionnels



Objectifs du programme :

1. Offrir la possibilité de participer à un programme d'entraînement physique abordable.
2. Favoriser la santé et réduire l'isolement social.
3. Donner la possibilité de rencontrer des gens.
4. Acquérir les habiletés nécessaires à une bonne condition physique et à la santé mentale.
5. Fournir des exposés sur des sujets liés à la condition physique et à la santé mentale.