



Counselling  
Coaching  
Support

Achieving your health and wellness goals just got easier

# Your Employee and Family Assistance Program (EFAP)



**Homewood**  
Health | Santé

## Professional

### We guarantee your confidentiality.

We are Homewood Health™, a trusted Canadian company with years of experience delivering the best possible support for clients like you. Everyone is guaranteed confidentiality within the limits of the law. You won't be identified to anybody—including your employer.

## Choices

### Counselling that's convenient for you.

Counselling is available in person, by phone, or online. There is no cost to you. Offices are local and appointments are made quickly, with your convenience in mind. Have a preference for location, gender, appointment time? We'll do our best to accommodate your preferences.

## Plan Smart

### Lifestyle and specialty counselling

You can receive counselling and coaching for a variety of life balance and health issues, or get expert support to manage your career better. Plan Smart services are available by phone.



- Nutrition
- Lifestyle Changes
- Weight Management
- Smoking Cessation



- Childcare and Parenting
- Elder and Family Care
- Relationships
- Financial
- Legal



- Career Planning
- Workplace Issues
- Pre-Retirement
- Shift Work

⬇ Please retain the card below for your records.



**Homewood**  
Health | Santé

**1-800-663-1142**

TTY: 1-888-384-1152

International (Call collect):

604-689-1717

www.homewoodhealth.com

## Employee and Family Assistance Program

Counselling | Coaching | Support

Confidential | Available anytime

## Counselling

### For all of life's challenges

Your Employee and Family Assistance Program helps you take practical and effective steps to improve well-being and be the best you can be. Within a supportive, confidential and caring environment you can receive counselling for any challenge:

- Family
- Marital
- Relationships
- Addictions
- Anxiety
- Depression
- Life transitions\change
- Grief\bereavement
- Stress
- Other personal issues

## Online Resources

### The right information at the right time

Access our Member website anytime for e-Learning, interactive tools, health and wellness assessments, and a library of health, life balance, and workplace articles.

## Contact Information

Contact us 24 hours a day, 7 days a week

**1-800-663-1142**

TTY: 1-888-384-1152

International (Call collect): 604-689-1717

www.homewoodhealth.com



Counseling  
Coaching  
Soutien

Il est maintenant plus facile d'atteindre vos objectifs santé et mieux-être.

## Votre Programme d'aide aux employés\* et à leur famille (PAEF)



**Homewood**  
Health | Santé

## Service professionnel

**Nous garantissons la confidentialité de vos renseignements personnels.**

Homewood Santé<sup>MC</sup> est une société canadienne solidement établie offrant le meilleur soutien possible à ses clients. Elle veille à leur faire bénéficier de la plus stricte confidentialité, dans les limites fixées par la loi. Votre identité ne sera révélée à qui que ce soit — pas même à votre employeur.

### IntelliPlan

#### Services de counseling en style de vie

Obtenez des consultations de counseling ou de coaching pour une grande variété de questions relatives à la santé ou à la qualité de vie, ainsi que l'aide d'un spécialiste pour mieux gérer votre carrière. Les services IntelliPlan sont accessibles par téléphone.



- Nutrition
- Changements au mode de vie
- Gestion du poids
- Abandon du tabac



- Soutien parental
- Soutien aux aidants naturels (aînés/ enfants/conjoint)
- Solutions relationnelles
- Conseils financiers
- Conseils juridiques



- Planification de carrière
- Difficultés au travail
- Planification de retraite
- Travail par quarts

⬇ Veuillez conserver la carte ci-dessous pour consultation future.



**Homewood**  
Health | Santé

**1-866-398-9505**

ATS : 1-866-433-3305

Appels internationaux  
(frais virés acceptés) : 514-875-0720

www.homewoodsante.com

**Programme d'aide aux employés et à leur famille**

Counseling | Coaching | Soutien

Services confidentiels | Accessibles en tout temps

## Différentes options de counseling

**Pour mieux répondre à vos différents besoins**

Que ce soit en personne, par téléphone ou en ligne, nos professionnels sont prêts à vous fournir une aide rapide où que vous soyez. Les conseillers de notre Centre de services à la clientèle conviendront avec vous de la modalité de counseling la plus appropriée à votre situation, tout en tenant compte de vos préférences particulières (p. ex. endroit, moment, sexe du conseiller, etc.).

### Counseling

#### Pour faire face aux défis de la vie

Votre Programme d'aide aux employés\* et à leur famille vous aide à prendre des mesures pratiques et efficaces pour améliorer votre qualité de vie et vous épanouir. Dans un environnement de soutien confidentiel et chaleureux, vous pouvez bénéficier du counseling dont vous avez besoin.

- Problèmes familiaux
- Difficultés conjugales
- Problèmes relationnels
- Dépendances
- Anxiété
- Dépression
- Périodes de transition ou de changements importants dans votre vie
- Deuil
- Stress
- Autres difficultés personnelles

### Ressources en ligne

#### La bonne information au bon moment

Vous êtes invité à consulter la zone des services réservés aux membres de notre site Internet pour y trouver des cours en ligne, des outils interactifs, des questionnaires d'évaluation de la santé et du mieux-être ainsi que des articles sur la santé, la conciliation travail-vie personnelle et le milieu de travail.

### Nous contacter

**Communiquez avec nous en tout temps.**

**1-866-398-9505**

ATS : 1-866-433-3305

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514-875-0720

www.homewoodsante.com