



# NEWS FROM YOUR MUNICIPALITY

ALWAYS BE PRUDENT

JANUARY 2024

ISSUE NO. 109

## COMMUNITY INFORMATION

### RM OFFICE OPEN!

Taxes can be conveniently paid online at most financial institutions or you can come in and pay using debit, cheque or cash. Credit card payments can only be made online via [plastiq.com](https://plastiq.com)  
Upcoming council meetings Feb 7, 21, 2024

For upcoming events and activities please contact: St Laurent Recreation Director Tammy Hiebert [sld.recdirector@mymts.net](mailto:sld.recdirector@mymts.net)  
Text or call 204-739-3583  
Please check St Laurent & District Recreation Commissions Facebook page or the Recreation bulletin board at the Welcome Centre for updates

[Link to the Regional Health Authority's Crisis Services information:](https://www.ierha.ca/programs-services/mental-health/crisis-services/)

<https://www.ierha.ca/programs-services/mental-health/crisis-services/>

IERHA Crisis Services:

1. 24 hour IERHA crisis line *Toll Free: 1-866-427-8628* or *204-482-5419* is also available (youth or adults) for anyone who may benefit from speaking to someone on the phone.
2. Mobile Crisis Services *Toll Free: 1-877-499-8770* or *204-482-5376* is also available to meet individually with youth or adults who need some additional support.

Other resources available outside of the Interlake-Eastern Regional Health Authority include:

#### Trauma and Crisis Services

1. Klinik Crisis Line: 204-786-8686 or 1-888-322-3019
2. Klinik Drop-In Counselling – starts at noon Monday to Saturday (first-come, first served)
3. Klinik Trauma Recovery Counselling: email [counsellingintake@klinik.mb.ca](mailto:counsellingintake@klinik.mb.ca) or call the intake line at 204-784-4059
  1. Counselling sessions are available virtually, by phone, or in-person
  2. No cost to access, based on self-referral for those 18 and older

#### Support for Children and Youth

1. Kids Help Phone – provides free, 24/7 e-mental health services to young people in Canada. Services include clinically-based self-directed tools, health promotion and mental illness interventions, activities, crisis support services and professional counselling and community-based resource referrals.
  1. Call 1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868 for immediate support, or visit [Get support with these mental health resources - Kids Help Phone](#)
  2. Indigenous individuals can also connect with an Indigenous volunteer crisis responder by texting FIRST NATIONS, INUIT, OR METIS to 686868 for youth, and 741741 for adults.
2. Strongest Families Institute – offers evidence-based, bilingual mental health services for children/youth, adults, and their families when and where they need it. Programs to help children and youth overcome anxiety include Chase Worries Away (ages 6-11) and Defeat Anxiety (ages 12-17). There is also an anxiety program for adults. Visit: [Strongest Families Institute : Strongest Families Institute](#)

#### Resources for First Responders and Health Care Workers

1. Critical Incident Stress Management is available for Emergency Response Staff through the Shared Health Employee Assistance Program (EAP) (virtual and in-person options available). To access EAP resources please contact Manitoba Blue Cross at 204-786-8880 or 1-800-590-5553
2. The Manitoba Office of the Fire Commissioner supports the Manitoba Critical Incident Stress Management (CISM) Network. There are seven CISM teams throughout rural/Northern Manitoba (available to volunteer, paid call and career firefighters). The CISM Team 24-hour emergency hotline is 1-888-389-3473.
3. OSI-CAN Manitoba provides peer support to first responders and their family members to assist with well-being and recovery. More information can be found at [Osi-Can Manitoba | Support Group \(osicanmb.ca\)](#)
4. Cognitive Behaviour Therapy with Mindfulness (CBTm) is available specifically for health care workers to improve mental well-being. More information is available at [Healthcare Workers - Cognitive Behaviour Therapy with mindfulness \(CBTm\)](#)
5. CBTm also offers a Public Safety Personnel, Military & Veterans program to support coping with trauma, highlighting responses to stressors, and helpful vs. unhelpful responses to stress. More information available at [First Responders, Public Safety & Military - Cognitive Behaviour Therapy with mindfulness \(CBTm\)](#).
6. Wounded Warriors offers fee-for-service resources to frontline service workers. This includes resources on Trauma Resiliency, Couples Resiliency, Surviving Spouses, Kids Camp, PTSD service dogs as well as other individual services. More information is available at [Trauma Resiliency Program – TRP | Wounded Warriors Canada](#)

#### RM Staff

Billie Jean Oliver,  
CAO

Lorna Hildebrandt,  
FT Assistant CAO

Paul Belair,  
PT Assistant CAO

Denise Allard, EDO

#### Contact us:

Phone: 204-646-2259

Fax: 204-646-2705

Email:  
[rmstlaur@mymts.net](mailto:rmstlaur@mymts.net)

Web:  
[www.rmstlaurent.com](http://www.rmstlaurent.com)

16 St. Laurent  
Veterans Memorial Rd  
Box 220  
St. Laurent, MB  
R0C 2S0



IT'S YOUR COMMUNITY  
If you see or know  
of a crime, call

**204-222-TIPS (8477)**

Or submit online at  
**[manitobacrimestoppers.com](http://manitobacrimestoppers.com)**  
anonymous and a possible cash reward from \$200 to \$2000



# LES NOUVELLES DE VOTRE MUNICIPALITÉ

TOUJOURS PRUDENT

JANVIER 2024

PUBLICATION NO 109

## RENSEIGNEMENTS COMMUNAUTAIRES

### BUREAU DE LA MUNICIPALITÉ OUVERT !

Les taxes peuvent être commodément payées en ligne dans la plupart des institutions financières ou vous pouvez venir payer par carte de débit, chèque ou espèces. Les paiements par carte de crédit ne peuvent être effectués qu'en ligne via [plastiq.com](https://plastiq.com)  
Prochaines réunions du conseil le 7 et 21 Fevrier, 2024

**Pour les événements et activités à venir veuillez contacter Directeur des loisirs de Saint Laurent Tammy Hiebert [sld.recdirectir@mymts.net](mailto:sld.recdirectir@mymts.net) 2047393583**  
Veuillez consulter la page Facebook des commissions des loisirs de St Laurent ou le babillard des loisirs du centre d'accueil pour les mises à jour.

Lien vers les informations sur les services de crise de la Régie régionale de la santé : <https://www.ierha.ca/programs-services/mental-health/crisis-services/>

Services de crise IERHA :

1. Ligne de crise IERHA 24 heures sur 24, sans frais : 1-866-427-8628 ou 204-482-5419 est également disponible (jeunes ou adultes) pour toute personne qui pourrait bénéficier de parler à quelqu'un au téléphone.
2. Services mobiles de crise sans frais : 1-877-499-8770 ou 204-482-5376 sont également disponibles pour rencontrer individuellement des jeunes ou des adultes qui ont besoin d'un soutien supplémentaire.

Les autres ressources disponibles à l'extérieur de la Régie régionale de la santé Interlake-Est comprennent :

Services de traumatologie et de crise

1. Ligne KlinikCrisis : 204-786-8686 ou 1-888-322-3019
  2. Consultation sans rendez-vous à la clinique – commence à midi du lundi au samedi (premier arrivé, premier servi)
  3. Conseils en rétablissement après un traumatisme à la clinique : envoyez un courriel à [counsellingintake@klinik.mb.ca](mailto:counsellingintake@klinik.mb.ca) ou appelez la ligne d'accueil au 204 784-4059.
1. Les séances de conseil sont disponibles virtuellement, par téléphone ou en personne
  2. Accès gratuit, basé sur une auto-référence pour les 18 ans et plus

Soutien aux enfants et aux jeunes

1. Jeunesse, J'écoute – offre des services de santé mentale en ligne gratuits, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, aux jeunes du Canada. Les services comprennent des outils cliniques autonomes, des interventions en matière de promotion de la santé et de maladie mentale, des activités, des services de soutien en cas de crise, des conseils professionnels et des références à des ressources communautaires.
1. Appelez le 1-800-668-6868 ou envoyez CONNECT par SMS au 686868 pour obtenir une assistance immédiate, ou visitez Obtenez de l'aide avec ces ressources en santé mentale - Jeunesse, J'écoute.
2. Les individus autochtones peuvent également entrer en contact avec un intervenant bénévole autochtone en cas de crise en envoyant des SMS aux PREMIÈRES NATIONS, INUITS OU MÉTIS au 686868 pour les jeunes et au 741741 pour les adultes.
2. Strongest Families Institute – offre des services de santé mentale bilingues et fondés sur des données probantes aux enfants/jeunes, aux adultes et à leurs familles quand et où ils en ont besoin. Les programmes visant à aider les enfants et les jeunes à surmonter l'anxiété comprennent Chase Worries Away (6 à 11 ans) et Defeat Anxiety (12 à 17 ans). Il existe également un programme d'anxiété pour les adultes. Visite : Institut des familles les plus fortes : Institut des familles les plus fortes

Ressources pour les premiers intervenants et les travailleurs de la santé

1. La gestion du stress en cas d'incident critique est disponible pour le personnel d'intervention d'urgence par le biais du Programme commun d'aide aux employés en santé (PAE) (options virtuelles et en personne disponibles). Pour accéder aux ressources du PAE, veuillez contacter la Croix Bleue du Manitoba au 204 786-8880 ou au 1 800 590-5553.
2. Le Bureau du commissaire aux incendies du Manitoba soutient le Réseau manitobain de gestion du stress en cas d'incident critique (CISM). Il existe sept équipes CISM dans les régions rurales et dans le nord du Manitoba (disponibles pour les pompiers volontaires, payants et de carrière). La ligne d'urgence de l'équipe CISM, disponible 24 heures sur 24, est le 1-888-389-3473.
3. OSI-CAN Manitoba offre un soutien par les pairs aux premiers intervenants et aux membres de leur famille pour les aider à atteindre leur bien-être et leur rétablissement. De plus amples informations peuvent être trouvées sur [Osí-Can Manitoba | Groupe de soutien \(osicanmb.ca\)](https://www.osi-canmb.ca)
4. La thérapie cognitivo-comportementale avec pleine conscience (TCCm) est disponible spécifiquement pour les travailleurs de la santé afin d'améliorer le bien-être mental. Plus d'informations sont disponibles sur Professionnels de la santé - Thérapie cognitivo-comportementale avec pleine conscience (TCCm)
5. CBTm propose également un programme pour le personnel de la sécurité publique, les militaires et les anciens combattants pour aider à faire face aux traumatismes, en mettant en évidence les réponses aux facteurs de stress et les réponses utiles ou inutiles au stress. Plus d'informations disponibles sur Premiers intervenants, sécurité publique et militaires - Thérapie cognitivo-comportementale avec pleine conscience (TCCm).
6. Wounded Warriors propose des ressources payantes aux travailleurs des services de première ligne. Cela comprend des ressources sur la résilience aux traumatismes, la résilience des couples, les conjoints survivants, le camp pour enfants, les chiens d'assistance pour le SSPT ainsi que d'autres services individuels. Plus d'informations sont disponibles sur Trauma Resiliency Program – TRP | Guerriers blessés Canada

Employées de la M.R.

**Billie Jean Oliver,**

Agente administrative principale

**Lorna Hildebrandt,**

Adjointe à l'agente administrative principale

**Paul Belair,** Adjointe à

l'agente administrative principale

**Denise Allard,**

Agent de développement économique

Pour nous joindre :

Téléphone:

204-646-2259

Télécopieur:

204-646-2705

Adresse courriel:

[rmstlaur@mymts.net](mailto:rmstlaur@mymts.net)

Site Web:

[www.rmstlaur.com](http://www.rmstlaur.com)

16 Chemin Mémorial des anciens combattants de Saint Laurent  
Case postale 220  
Saint-Laurent, MB  
R0C 2S0



**IT'S YOUR COMMUNITY**  
**If you see or know**  
**of a crime, call**

**204-222-TIPS (8477)**

**Or submit online at**

**[manitobacrimestoppers.com](https://manitobacrimestoppers.com)**  
**anonymous and a possible cash reward from \$200 to \$2000**