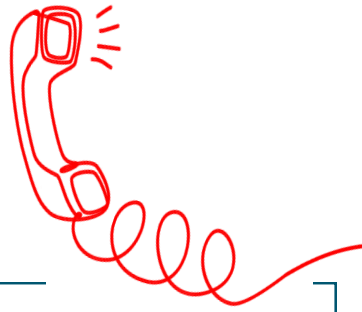


The Friendly Calls program is safe, accessible, and free.



Would you or someone you know benefit from Friendly Calls, or be interested in volunteering? We can't wait to connect!

To sign up or learn more:

Call **1-833-979-9779** toll-free from 9 a.m. to 5 p.m. local time on weekdays or visit redcross.ca/friendlycalls

Le Programme d'appels amicaux est sécuritaire, facilement accessible et gratuit.

Vous connaissez quelqu'un qui pourrait bénéficier des appels amicaux ou souhaiter devenir bénévole? Vous aimeriez participer au programme? Communiquez avec nous!

Pour vous inscrire ou en savoir plus:

Appelez sans frais le **1 833 979-9779** du lundi au vendredi entre 9 h et 17 h (heure locale) ou, rendez-vous sur croixrouge.ca/appelsamicaux

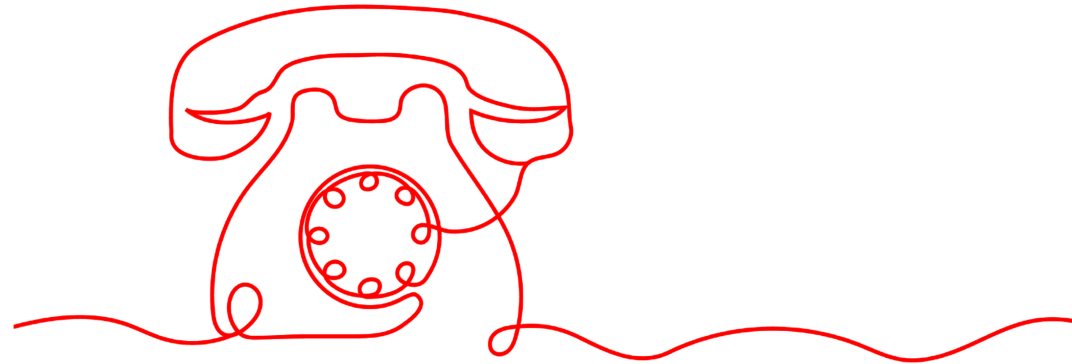


FRIENDLY CALLS
APPELS AMICAUX



Make a connection,
one *call* at a *time*.

Tisser des liens,
un *appel* à la *fois*.



JOIN THE FRIENDLY CALLS PROGRAM TODAY
PARTICIPEZ AU PROGRAMME D'APPELS AMICAUX



1 833 979-9779



redcross.ca/friendlycalls
croixrouge.ca/appelsamicaux



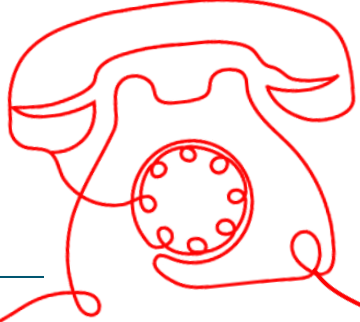
FRIENDLY CALLS
APPELS AMICAUX

LA CROIX-ROUGE CANADIENNE EST CONVAINCUE QUE LES LIENS SOCIAUX SONT ESSENTIELS À NOTRE BIEN-ÊTRE.

Tisser des liens réduit le stress, diminue l'anxiété et augmente la vitalité et le bien-être en général. Parfois, une petite jasette peut changer bien des choses.

Le Programme d'appels amicaux jumelle des personnes de 18 ans et plus avec des membres du personnel de la Croix-Rouge dûment formés qui communiqueront

régulièrement avec celles-ci pour prendre de leurs nouvelles, leur offrir du soutien, leur proposer de saines stratégies d'adaptation, des ressources et, au besoin, des références vers d'autres services au sein de leur communauté.



AT CANADIAN RED CROSS, WE BELIEVE IN THE POWER OF HUMAN CONNECTION.

When we nurture connection, we reduce stress, decrease anxiety, increase our vitality and our overall well-being. Sometimes, a little conversation can make a big difference.

The Friendly Calls program matches people over 18 years old with trained Red Cross personnel who connect with them regularly over the phone to check-in, provide emotional support, encourage healthy coping strategies, and suggest well-being resources and community connections to other existing services.



Au-delà des coups de fil, le Programme d'appels amicaux, c'est avant tout des liens communautaires.

Inscrivez-vous

Les bienfaits des liens sociaux sont à votre portée, où que vous soyez au Canada. Communiquez avec nous pour en savoir plus sur le programme ou vous inscrire.

Devenez bénévole

Tout ce que ça prend pour devenir bénévole du programme, c'est de la gentillesse, de la compassion et quelques heures de disponibilité chaque semaine. La Croix-Rouge vous offrira de la formation et un soutien continu afin que vous vous sentiez en confiance et prêt(e) à contribuer au bien-être de votre communauté. Contribuez à changer les choses, un appel à la fois.

It's more than just a phone call — it's about forming connections.

To Participate

You deserve to benefit from the power of human connection no matter where you live in Canada. Connect with us to learn more and sign up for the Friendly Calls program.

To Volunteer

It's easy to become a Friendly Calls volunteer — all you need to bring is your kindness, compassion, and a few hours weekly. Red Cross will provide training and ongoing support to ensure you feel empowered to make a positive impact in your community. Make a difference in someone's life, one call at a time.