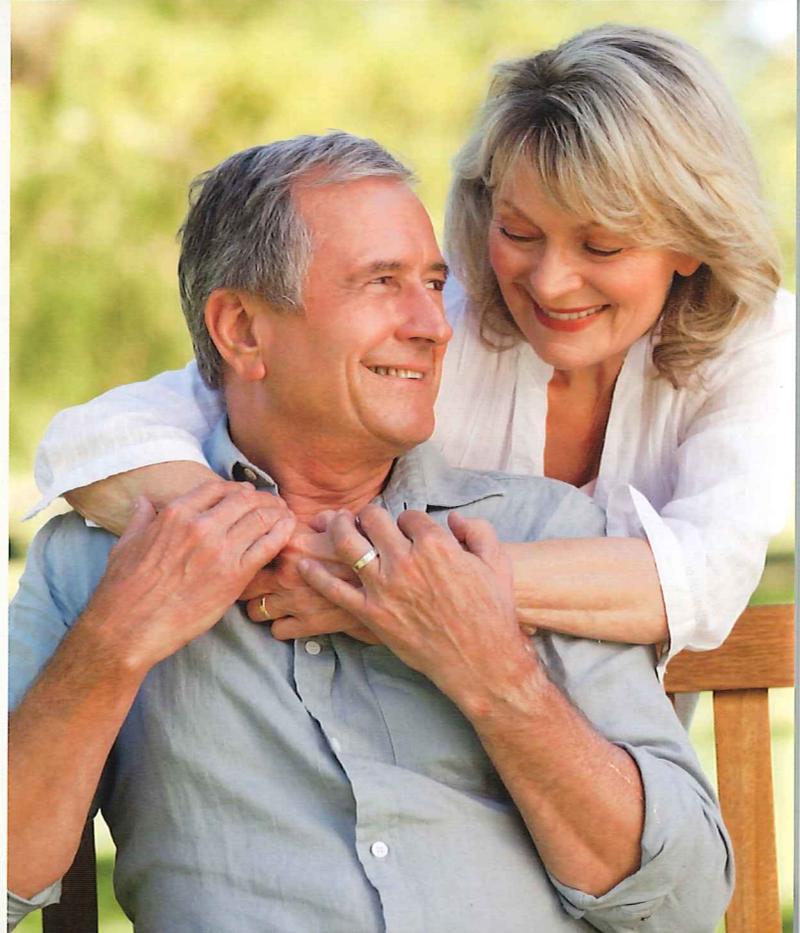


Finding Our New Normal. Together.



Healthcare Foundation Northern Sonoma County, through the Wildfire Mental Health Collaborative, offers free help for those recovering from the devastating fires of 2017.

- Drop-in counseling sessions
- Individual and group counseling
- Download the free app **Sonoma Rises**
- Online wellness self-assessment **MySonomaStrong.com**
- Restorative yoga and meditation sessions
- Mental health professionals available to work with your group



Call or text NAMI Sonoma County confidentially

866.960.6264

or visit MySonomaStrong.com

FREE RESOURCES FOR FIRE SURVIVORS

To make a donation go to healthcarefoundation.net

Free health services brought to you by the Wildfire Mental Health Collaborative—an initiative of the Healthcare Foundation Northern Sonoma County. Media campaign supported by the Community Foundation Sonoma County's Resilience Fund, Constellation Brands and Medtronic. Support also provided by Tipping Point Community Emergency Relief Fund.

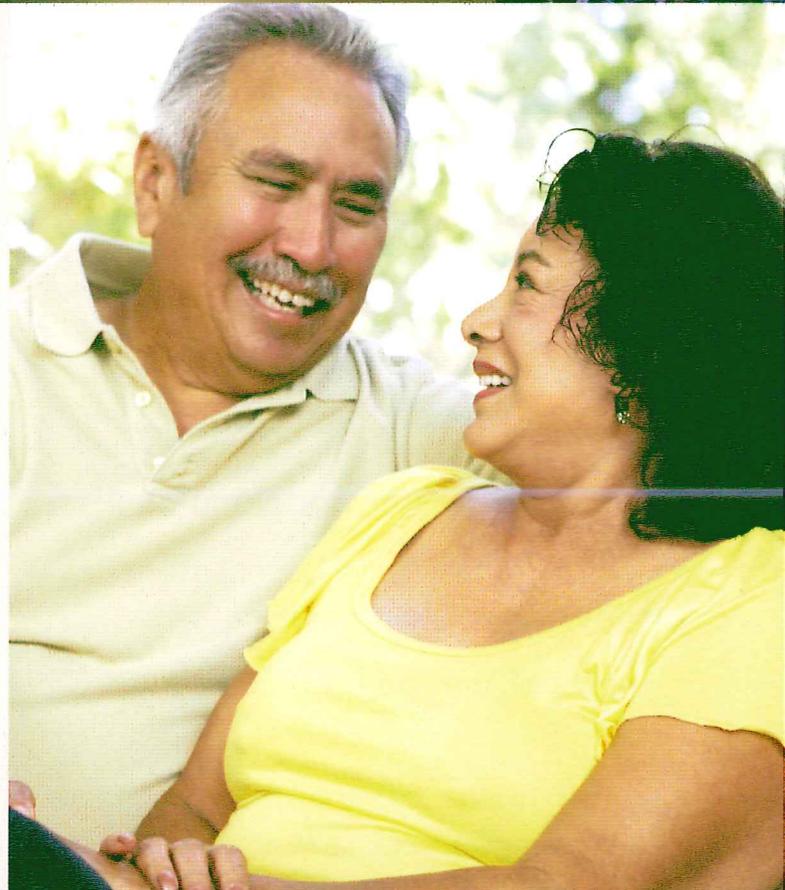


**HEALTHCARE
FOUNDATION**
NORTHERN SONOMA COUNTY

Encontrando Nuestra Nueva Normalidad. Juntos.

La fundación de Salud al Norte del Condado de Sonoma con El colaborativo para la salud mental de incendios forestales, ofrecen ayuda gratis para aquellos recuperándose de los devastadores incendios del 2017.

- Sesiones de consejería drop-in (entrar en el momento)
- Sesiones de consejería individual o en grupo meditation sessions
- Descarga la aplicación **Sonoma Rises**
- Autoevaluación de bienestar online: **MySonomaStrong.com**
- Clases de yoga restaurativas y clases de meditación
- Profesionales de la salud mental están disponibles para trabajar con su grupo



Llame o mande un mensaje de texto confidencial a NAMI del condado de Sonoma (SoCo)

866.960.6264

o visite MySonomaStrong.com

RECURSOS GRATIS PARA SOBREVIVIENTES DE LOS INCENDIOS
Para hacer una donación vaya a healthcarefoundation.net

Servicios de salud gratuitos traído a usted por El Colaborativo para la Salud Mental de Incendios Forestales—una iniciativa de La Fundación de Salud al Norte del Condado de Sonoma. Esta Campaña de medios de comunicación fue apoyado por El Fondo de Resiliencia de La fundación Comunitaria del Condado de Sonoma, Constellation Brands, y Medtronic. Apoyo también proporcionado por los fondos de Tipping Point Community Relief.



**HEALTHCARE
FOUNDATION**
NORTHERN SONOMA COUNTY