

HOPE: SONOMA COUNTY

Free Counseling Services

Providing Sonoma County Fire and Flood survivors with FREE, confidential counseling and disaster education.

**HOPE Partners**



*Eat Well,
Move Daily,
Hydrate Often,
Sleep More,
Love, Laugh, and
Connect*

English: 707 291 3788
Español: 707 291 6459

Helping Outreach Possibilities Empowerment

**HOPE**
Sonoma County

If you were involved in a disaster, you may be affected personally regardless of whether you were hurt or lost a loved one. Since the Fires and Flood, have you experienced:

- Headaches, stomachaches
- Difficulty sleeping or frequent crying
- Feelings of anxiousness, anger, sadness, or guilt
- Difficulty concentrating, remembering things, or making decisions

You are not alone in this experience. We can help. Please call to talk to a Counselor or set up an appointment.

Services available in Spanish.

HOPE: SONOMA COUNTY

Servicios GRATIS de Consejería

Ofreciendo servicios GRATIS, confidencial, consejería y educación de desastre a los sobrevivientes de los fuegos e inundaciones del condado de Sonoma.


Socios de CA HOPE



*Coma Bien,
Muévase diariamente,
Tome agua,
Duerma mas,
Ame, Ría, y Conéctese*

Español: 707 291 6459

Helping Outreach Possibilities Empowerment



HOPE

Sonoma County

Si estuvo presente en un desastre, puede verse afectado, aunque el de-sastre no hirió a su familia o a usted. Desde los incendios y las inundaciones, ¿ha tenido?:

- Dolores de cabeza o estómago,
- Dificultad para dormir,
- Ganas de llorar,
- Sentimientos de ansiedad, enojó, tristeza o culpa,
- ¿Dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones?

No estás solo en esta experiencia. Podemos ayudar. Por favor llame para hablar con un consejero o programar una cita.

Servicios disponibles en español.