



## Mental Health and Immigration

### اهمیت حفظ سلامت روان در دوران مهاجرت

از شما دعوت می شود تا در این جلسه ی آموزشی که به منظور یادگیری روشها و تکنیکهای مراقبت از خود، کاهش استرس و آرامسازی در نظر گرفته شده، شرکت نمایید.

مطالب مورد بحث در این جلسه:

- اطلاعات کلی در مورد سلامت و بهداشت روان
- استراتژیهای مراقبت از خود در دوران مهاجرت مانند: بهبود سبکهای مقابله با استرس، چگونگی زیستن در لحظه حال و مقابله با یکنواختی زندگی
- تمرینات مرتبط با آرامسازی جسمانی و روانی

این کارگاه آموزشی در روز دوشنبه 7 و 21 اکتبر ساعت 6 به زبان فارسی و به صورت آنلاین برگزار خواهد شد. اطلاعات مربوط به چگونگی دسترسی آنلاین به ورک شاپ متعاقبا اعلام خواهد شد.

برای ثبت نام و در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با خانم پریسا پورنگ و ایمیل [parisap@impactnorthshore.ca](mailto:parisap@impactnorthshore.ca) و یا شماره تلفن: 604-988-2931 تماس حاصل فرمایید و ضمن ذکر نام و شماره تلفن خود، پیغام گذاشته تا با شما تماس حاصل شود.

## Workshop Highlights

Monday, October 7, 21  
6:00 pm – 8:00 pm

Join this workshop to learn more about self-care, mental health coping strategies and relaxation techniques.

### Details:

This workshop will be presented in Farsi

This workshop is open to newcomers and immigrants.

### Online via Zoom

Details to provided after registration.

To participate in this workshop, you must be registered as a client with Impact North Shore.

This program is government funded and free of charge.

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada