



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 پنج شنبه سوم اکتبر ساعت ده به زبان فارسی و به صورت آنلاین برگزار خواهد شد. اطلاعات مربوط به چگونگی دسترسی آنلاین به ورک شاپ متعاقبا اعلام خواهد شد.

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر با ایمیل و یا شماره تلفن زیر تماس بگیرید.

Front Desk, office@impactnorthshore.ca or
604-988-2931

Workshop Highlights

Thursday, October 3
10:00 am – 12:00 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 Refugee Claimants.

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.