



## Mental Health and Immigration

### اهمیت حفظ سلامت روان در دوران مهاجرت

از شما دعوت می شود تا در این جلسه‌ی آموزشی که به منظور به اشتراک گذاری روشها و تکنیکهای مراقبت از سلامت و رشد فردی شما 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
- تمرينات مرتبط با آرامسازی جسمانی و روانی

این کارگاه آموزشی در روز چهارشنبه **11** فوریه 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 به ایمیل **604-988-2931** و یا شماره تلفن : [office@impactnorthshore.ca](mailto:office@impactnorthshore.ca) تماس حاصل فرمایید.

## Workshop Highlights

Wednesday, February 11  
6:00 pm – 7:30 pm

Join this workshop to explore practical self-care approaches and simple relaxation techniques that support overall well-being.

**Guest Speaker:** Parisa Pourang, Registered Clinical Counsellor (RCC)

### Details:

This workshop will be presented in Farsi.

This workshop is open to newcomers and im/migrants.

#### Online via Zoom

Details 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: