



## Mental Health and Immigration Емоційний добробут під час імміграції

### Темами цього семінару є:

- Загальна інформація про психічне здоров'я та добробут
- Як зберігати позитивне психічне здоров'я під час імміграції
- Знаходження емоційного балансу далеко від дому
- Стратегії самодопомоги, включаючи усвідомленість, управління стресом та релаксаційні вправи

Для отримання додаткової інформації та реєстрації  
телефонуйте:

604-988-2931 або [office@impactnorthshore.ca](mailto:office@impactnorthshore.ca)

### Workshop Highlights

Thursday, February 5  
2:00 pm – 3:30 pm

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

**Guest Speaker:** Kateryna Naskalova,  
Registered Clinical Counsellor

### Details:

This workshop will be presented in Ukrainian.

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: