



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 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 Refugee Claimants.

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: