



## Mental Health and Wellbeing for Newcomers

### حفظ سلامت روان

برای آشنایی با سلامت روان، چالش های رایج، و راهکارهای عملی برای حمایت از سلامت خود، در این جلسه آموزنده به ما بپیوندید.

در این جلسه، درباره موارد زیر خواهید آموخت:

- سلامت روان چیست و چرا اهمیت دارد
- چالش های رایج سلامت روان
- راهکارهای ساده برای حمایت از سلامت روان و بهزیستی روزانه
- چه زمانی و از کجا کمک بگیریم
- منابع موجود سلامت روان در جامعه

برای ثبت نام و در صورت نیاز برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 604-988-2931 تماس حاصل فرمایید.

**For more information and to register contact:**

Front Desk, [office@impactnorthshore.ca](mailto:office@impactnorthshore.ca) or 604-988-2931

## Workshop Highlights

Monday, June 29  
1:00 pm – 3:00 pm

This session will provide helpful information, practical tips, and resources to support mental wellness for newcomers and their families.

**Guest Speaker:** Representatives from the UBC Medicine Health Initiative

### Details:

This workshop will be presented in English with support 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: