



Mental Well-Being During Your Immigration Journey Психологічне благополуччя під час імміграції

Запрошуємо на інформаційну зустріч, де ви дізнаєтеся більше про ментальне здоров'я, поширені труднощі та практичні способи, які допоможуть краще дбати про себе.

Під час семінару ви дізнаєтеся про:

- Загальна інформація про психічне здоров'я
- Як зберігати позитивне психічне здоров'я під час імміграції
- Як знайти емоційну рівновагу далеко від дому
- Стратегії самодопомоги, включаючи усвідомленість, управління стресом та релаксаційні вправи

For more information and to register contact: Front Desk, office@impactnorthshore.ca or 604-988-2931

Workshop Highlights

Monday, August 17
2:00 pm – 4:00 pm

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

Guest Speaker: Maryna Ordynat, Vancouver Association for Survivors of Torture

Details:

This workshop will be presented in Ukrainian.

This workshop is open to newcomers and im/migrants.

In person, Impact North Shore
207-123 East 15th St, North Vancouver

Free childminding will be available during this session.

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: