Impact NORTH SHORE

Immigrant Service Centre



Mental Well-Being During Your Settlement Journey

حفظ سلامت روان در مسیر مهاجرت

در این جلسه اطلاعاتی شرکت کنید تا با روش‌های ساده برای حفظ سلامت روان خود، شناخت استرس، و پیدا کردن منابع حمایتی موجود در جامعه در طول مسیر مهاجرت به جامعه جدید، آشنا شوید.

موضوعات مورد بحث:

- شناخت نشانه های استرس و اضطراب و راهکارهای مدیریت آن
- روش‌های ساده برای حمایت از سلامت روان
- معرفی روش های ساده برای کاهش اضطراب
- معرفی منابع حمایتی موجود در جامعه

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر با ایمیل و یا شماره تلفن زیر تماس بگیرید.

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

Workshop Highlights

Thursday, November 26
1:00 pm – 3:00 pm

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

Guest Speaker: Dr. Sholeh Livarjani RCC-ACS, Family Services of the North Shore

Details:

This workshop will be presented in Farsi.

This workshop is open to all 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:

British Columbia | WelcomeBC
Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada