Impact NORTH SHORE Immigrant Service Centre



Information Session: Mental Health and Immigration

جلسه اطلاعاتی سلامت روان و مهاجرت

در این کارگاه شرکت کنید تا با مراقبت از خود، راهکارهای کاربردی برای حفظ سلامت روان و تکنیک‌های آرامش‌بخشی بیشتر آشنا شوید.

این جلسه شامل عناوین زیر میباشد:

- اطلاعات کلی درباره سلامت روان و تندرستی
- چگونه در دوران مهاجرت سلامت روان مثبت را حفظ کنیم
- راهکارهایی برای مراقبت از خود، از جمله تمرکز ذهن، مدیریت استرس و تمرینات آرام‌سازی

برای اطلاعات بیشتر و یا ثبت نام لطفا با دفتر مرکزی تماس بگیرید.

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

Workshop Highlights

Monday, November 23
1:00 pm – 3:00 pm

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

Speaker: Nazila Safari, Settlement Specialist, Impact North Shore

Details:

This workshop will be presented in Farsi.

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