

## WRAP FOR Arabic Speaking Women



### WRAP للنساء العرب القادمات حديثاً الى كندا

هل أنت حديثة في كندا؟ نحن نقدم ورشة عمل مجانية لمساعدتك في التكيف مع التغيرات التي قد تصادفها.

### Wellness Recovery Action Planning (WRAP) for Arabic Women

#### WRAP الخطة العملية للصحة النفسية للنساء العرب

الفئة المستهدفة: كل من ترغب في تطوير و تحسين نوعية ومستوى حياتها. انضمي إلينا لتطوير خطة العمل التي تناسبك وتساعدك في المحافظة على التوازن في حياتك في مواجهة الضغوطات التي قد تصادفها.

#### ستساعدك هذه الخطة في:

- \* التعامل مع الضغط والتغيير في حياتك
- \* التواصل مع نساء أخريات يواجهن نفس الضغوطات
- \* تبادل الأفكار وتأسيس هوية إيجابية

#### المعلومات العامة للبرنامج

برنامج ورشة العمل تبدأ من الساعة 2:00 إلى الساعة 4:00 بعد الظهر

26 أيلول , الاربعاء

3 تشرين الاول , الاربعاء

10 تشرين الأول, الاربعاء

17 تشرين الأول, الاربعاء

24 تشرين الأول الاربعاء

31 تشرين الأول, الاربعاء

7 تشرين الثاني, الاربعاء

14 تشرين الثاني, الاربعاء

للمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال :

Rosa Delgado /phone: 416-926-9762 Ext. 238

Email: [rdelgado@sistering.org](mailto:rdelgado@sistering.org)

Or Nicki Casseres /phone: 416-929-0149 Ext. 232

Email: [ncasseres@gersteincenter.org](mailto:ncasseres@gersteincenter.org)

التسجيل عبر الموقع الالكتروني:

<http://gersteincentre.org/wellness-and-recovery/WRAP/>

العنوان:

## Gerstein Crisis Centre 100 Charles Street East

