

PLAN DE ACCION PARA LA RECUPERACION DE BIENESTAR (WRAP)



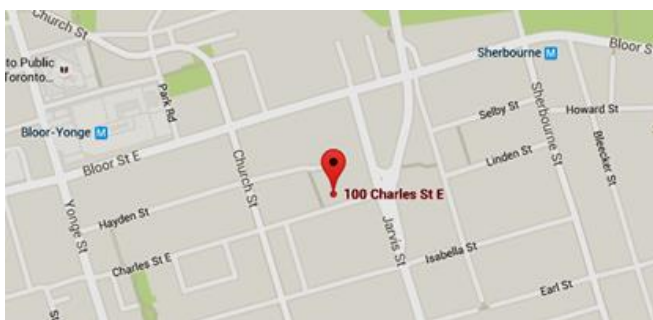
Ha llegado recientemente a **CANADA**? Ofrecemos un grupo sin costo para ayudarle a manejar los retos de su experiencia de inmigración.

Wellness Recovery Action Planning (WRAP) para mujeres de habla Hispana

WRAP es para alguien que quiere aumentar el bienestar emocional y mejorar la calidad de la vida. Participe con nosotros para desarrollar su plan auto-diseñado para mantener bien día a día y sentirse mejor cuando el estrés es una limitación diaria.

- Le ayudara a manejar el estrés y a encontrar respuestas de cambio
- Compartir experiencias con otras mujeres e identificar sus fortalezas emocionales y apoyos
- Restablecer una identidad positiva y conocer nuevos servicios sociales en Toronto

Gerstein Crisis Centre 100 Charles Street East



Le invitamos a compartir un refrigerio para conocer más sobre WRAP. Nos reuniremos el día Septiembre 20 de 10:00 am hasta las 12:00 del medio día.

Los Talleres semanales serán:

- Jueves, Sept. 27 (10 am -12)
- Jueves, Oct. 4 (10 am-12)
- Jueves, Oct. 11 (10 am -12)
- Jueves, Oct. 18 (10 am -12)
- Jueves, Oct. 25 (10 am -12)
- Jueves, Nov. 1 (10 am -12)
- Jueves, Nov. 8 (10 am -12)
- Jueves, Nov 15 (10 am -12)

For more information,
Please contact Rosa Delgado
Phone: 416-926-9762 Ext. 238
Email: rdelgado@sistering.org

Nicki Casseres
Phone: 416-929-0149 Ext. 232
Email: ncasseres@gersteincentre.org

Sign up online
<http://gersteincentre.org/wellness-and-recovery/wrap/>

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Gerstein
Crisis Centre

The Centre
for Mindfulness
Studies

SISTERING