

Nous proposons un apprentissage de groupe sur divers thèmes

- les préoccupations des familles et des aidants
- la gestion du stress
- la résolution des conflits
- la gestion du deuil et de la perte

Notre démarche

Nous nous intéressons à l'ensemble de qui vous êtes, y compris votre langue, votre culture et votre communauté. Nous comprenons les traumatismes et les mauvais souvenirs. Nous vous aidons à tirer parti de vos points forts.

Comment obtenir de l'aide

Pour en savoir plus, composez les numéros suivants ou envoyez un message à l'adresse indiquée.

1-866-345-0183

905-841-3977

nhwbferral@cmha-yr.on.ca



Canadian Mental
Health Association
York and South Simcoe
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
York and South Simcoe
La santé mentale pour tous

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Santé et mieux-être des nouveaux arrivants

Newcomers' Health and Well-Being



Canadian Mental
Health Association
York and South Simcoe
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
York and South Simcoe
La santé mentale pour tous



Santé et mieux-être des nouveaux arrivants

Êtes-vous un nouvel arrivant au Canada?

Emménager dans un nouveau pays et commencer une nouvelle vie peut être une source de stress pouvant nuire à votre santé et à votre bien-être.

Comment vous sentez-vous?

- Êtes-vous nerveux? Triste? Fâché? Impuissant?
- Avez-vous du mal à dormir?
- Avez-vous de la difficulté à faire avancer les choses?
- Souffrez-vous à cause de choses qui se sont produites dans votre passé?
- Avez-vous des sautes d'humeur?

Nous pouvons vous aider. Nous sommes un [service gratuit](#).

Ce que nous offrons :

- Soins de santé dispensés par une infirmière praticienne pouvant exécuter des ordonnances
- Éducation sanitaire
- Soutien et conseils
- Aide aux personnes traumatisées par des événements passés

