

## Offriamo inoltre lezioni di gruppo su varie tematiche, quali:

- preoccupazioni in famiglia e per chi si prende cura dei congiunti (caregiver)
- gestione dello stress
- risoluzione dei conflitti
- gestione di perdite e lutti

## Il nostro approccio:

Guardiamo le persone nel loro complesso, tenendo conto anche della lingua che parlano, della loro cultura e delle comunità in cui vivono. Cerchiamo di capire i traumi e i ricordi dolorosi. Aiutiamo le persone a ripartire, facendo leva sui loro punti di forza.

## Come contattarci?

Per saperne di più, è possibile contattarci ai seguenti recapiti:

1-866-345-0183

905-841-3977

[nhwbreferral@cmha-yr.on.ca](mailto:nhwbreferral@cmha-yr.on.ca)



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

Funded by:



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

# Salute e benessere per i nuovi arrivati

**Newcomers' Health and Well-Being**



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



## Salute e benessere per i nuovi arrivati

---

### È appena arrivato/a in Canada?

Trasferirsi in un nuovo Paese e cominciare una nuova vita può essere un'esperienza faticosa per la nostra salute e per il nostro benessere.

### Come si sente?

- Nervoso/a? Triste? Arrabbiato/a? Impotente?
- Ha difficoltà ad addormentarsi?
- Ha difficoltà a portare a termine le cose?
- È provato/a a causa di situazioni che riguardano il passato?
- Il suo umore è cambiato?

**Possiamo aiutarla. Questo è un servizio gratuito.**

### Quello che offriamo:

---

- Assistenza sanitaria a cura di un infermiere qualificato (autorizzato a rilasciare prescrizioni mediche)
- Educazione alla salute
- Supporto e consulenza
- Aiuto per la gestione di eventi traumatici del passato

