



# Newcomers' Health and Well-Being

## صحة ورفاهية القادمين الجدد

نحن نقدم جلسات فردية وتعلم جماعي حول:

- إدارة التوتر والقلق ومشاعر الحزن
- المساعدة في حالة الصدمة من الأشياء التي حدثت في الماضي
- الرعاية الصحية من قبل ممرضة ممارسة
- التعامل مع الحزن والفقدان
- حل النزاع
- مخاوف الأسرة ومقدمي الرعاية

**للحصول على المساعدة أو معرفة المزيد:**

1-866-345-0183 | 905-841-3977 | [nhwbreferrals@cmha-yr.on.ca](mailto:nhwbreferrals@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