



FREE SERVICES FOR NEWCOMERS

Visit us to learn more about living and working in Canada!

Settlement services – individual counselling & group workshops

- Rights and responsibilities of newcomers
- Parenting & understanding the school system
- Finding affordable housing
- Banking and the financial system
- Sponsorship processes
- Accessing government & community services

Wellness services – individual counselling & group sessions

- Migration stress
- Crisis intervention
- Family issues for parents and children
- Depression & anxiety
- Post-traumatic stress disorder (PTSD)
- Grief
- Anger management
- Emotional intelligence
- Identifying & building personal strengths
- Managing transitions
- Strengths at work

English classes – LINC & Workplace Communication in Canada

Interpretation & accompaniment to government and community organizations

Employment preparation & free use of computers

Citizenship Test preparation classes



3570 Victoria Park Ave Suite 204, North York
416-291-3248 | victoriapark@mnlct.org
www.mnlct.org

خدمات مجانية للقادمين الجدد

تفضلوا بزيارتنا للحصول على المزيد من المعلومات حول المعيشة و العمل في كندا

خدمات التوظيف: الإرشاد الفردي و ورش العمل الجماعية

- الحقوق والواجبات للقادمين الجدد
- إيجاد مساكن بأسعار معقولة
- النظام المصرفي و المالي
- الأبوة والأمومة و فهم النظام التعليمي
- نظام الكفالة
- الدخول الى الخدمات الحكومية و المجتمعية

خدمات الصحة النفسية: جلسات الإرشاد الفردي و الجماعي حول المواضيع التالية:

- ضغط الهجرة
- التدخل في الأزمات
- برامج الأمومة و الأبوة و المشاكل الأسرية
- الإكتئاب و القلق
- الإضطرابات النفسية لما بعد الصدمة
- إستشارات الحزن
- إدارة الغضب
- الذكاء العاطفي للوالدين و الأطفال
- تحديد و بناء القوة الشخصية
- إدارة المراحل الإنتقالية
- نقاط القوة في العمل

فصول تعلم اللغة الإنجليزية (مهارات التواصل في العمل و LINC)
المرافقة و الترجمة الشفوية باللغة العربية للمؤسسات الحكومية و المجتمعية
التهنية لسوق العمل و الإستخدام المجاني للكمبيوتر
فصول التهنية لأختبار الحصول على الجنسية

免费新移民服务

请拜访我们来更好地了解加拿大安居和就业信息

安居服务- 个人咨询 & 小组讲座

- 新移民的权利和义务
- 育儿信息 & 学校教育体系的理解
- 帮助寻找合适的居住房子
- 银行财务体系的理解
- 团聚移民的申请
- 提供社区和政府服务及帮助相关申请

- **英语课程**—新移民英语课程(LINC) & 加拿大工作场所英语课程

陪同翻译去政府和社区机构服务

就业辅导& 免费计算机使用

加拿大入籍考试辅导班

精神健康服务- 个人咨询& 小组讲座

- 移民压力
- 危机干预
- 父母和孩子的家庭问题
- 抑郁和焦虑
- 创伤后应激障碍
- 悲伤情绪
- 情绪管理
- 情绪智力
- 识别和建立个人优势
- 过渡期管理
- 工作优势



Mennonite
new life
centre

3570 Victoria Park Ave Suite 204, North York
416-291-3248 | victoriapark@mnlct.org
www.mnlct.org