



Farsi-speaking Women's Support Group

In our sessions, we create a space to:

- Increase social networks and reduce isolation
- Enhance well-being through self-reflection and shared experiences.
- Share your feelings and life experiences and receive the group's emotional support and helpful insights.
- Explore and share experiences on topics like self-care, stress management, communication, and confidence-building in the Canadian context.
- Share and learn practical ways to navigate challenges in a new environment

Every Wednesday from 4:00 PM to 6:00 PM
online via Zoom

Eligibility:

- Identify as a woman
- 18 years old or above

For initial assessment and registration, please contact

Bita Hedayati at 647-812-1332 ext. 5213 or
bhedayati@mnlct.org

در این جلسات گروهی فضایی را بوجود می آوریم برای:

- گسترش روابط اجتماعی و کاهش احساس تنهایی
- افزایش احساس بهزیستی از طریق خودآگاهی و درمیان گذاشتن تجربیات مشترک
- به اشتراک گذاشتن احساسات و تجربیات زندگی و دریافت حمایت عاطفی و نکات مفید از گروه
- گفتگو و تبادل نظر درباره موضوعاتی مانند خود مراقبتی، مدیریت استرس، مهارت‌های ارتباطی و تقویت اعتماد به نفس در بستر جامعه کانادا
- یادگیری و به اشتراک‌گذاری راهکارهای عملی برای مدیریت چالش‌های زندگی در محیط جدید

زمان: هر هفته، چهارشنبه، ساعت چهار تا شش بعداز ظهر

مکان: آنلاین از طریق زوم

شرایط ورود به برنامه:

اگر خود را به عنوان زن شناسایی میکنید

حداقل هجده سال دارید

برای ارزیابی اولیه و ثبت نام لطفاً با ما تماس بگیرید:

Bita Hedayati at 647-812-1332 ext. 5213 or
bhedayati@mnlct.org

14052025