Bristol Mind làm gì?

- **Trò chuyện hỗ trợ cảm xúc 1:1 hàng tuần**

Bạn có thể muốn tìm ai đó để nói chuyện nếu mọi thứ trở nên khó khăn và căng thẳng, nếu bạn bị căng thẳng, khó ngủ hoặc cần chia sẻ một chút về cảm xúc của mình.

Đây cũng là cơ hội để bạn đến và giới thiệu bản thân, chia sẻ bạn là ai và bạn thích gì. Những cuộc trò chuyện này cũng là không gian để nêu lên mối quan tâm và ý tưởng về cách làm cho mọi thứ tốt hơn và an toàn hơn cho bạn trong khách sạn.

- **Các hoạt động nhóm hàng tháng**

Đây là nơi chúng ta gặp gỡ những người khác đang lưu trú tại khách sạn, khám phá những gì có thể giúp bạn duy trì sức khỏe tinh thần và thể chất, đồng thời có cơ hội gặp gỡ và kết nối với những người khác.

Hãy đến và cho chúng tôi biết bạn thích dành thời gian của mình như thế nào và điều gì giúp bạn thư giãn, có thể chúng ta có thể cùng nhau thiết kế một số hoạt động!

- **Thông tin về việc tiếp cận hỗ trợ sức khỏe tâm thần chuyên khoa bổ sung**

Chúng tôi ở đây để giúp bạn tiếp cận đúng sự hỗ trợ và những cuộc trò chuyện này là cơ hội để khám phá thêm các lựa chọn sức khỏe tâm thần chuyên khoa bên ngoài khách sạn để được chăm sóc chuyên sâu hơn.

- **Thông tin về các hoạt động sức khỏe và giải trí tại Bristol**

Hãy đến và tìm hiểu thêm về các cơ hội trên khắp thành phố, nơi bạn có thể ra ngoài và tham gia cộng đồng của mình. Có rất nhiều hoạt động giúp cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn và giúp bạn cảm thấy tốt hơn! Điều này cũng có thể bao gồm các địa điểm để làm tình nguyện và chia sẻ kỹ năng của bạn.

Bạn không đơn độc ở Bristol. Có rất nhiều cơ hội để kết bạn mới và nhiều người muốn chào đón bạn và mời bạn đến các sự kiện của họ!

Nhà Tạm Thời Holland

Khi nào? Thứ Ba từ 12:30 chiều đến 3:30 chiều

Ở đâu? Gặp nhau ở lối vào khách sạn và chúng ta có thể tìm một chỗ yên tĩnh cùng nhau.

Brigstow Drop-In

Khi nào? Thứ Năm từ 1 giờ chiều đến 4 giờ chiều

Ở đâu? Gặp nhau ở sảnh trên lầu gần bàn bóng bàn. Chúng ta có thể đến một phòng riêng yên tĩnh từ đó.

mind Bristol

Bạn cũng có thể nhắn tin để yêu cầu đặt chỗ. Nhắn tin cho Jess: 07949 360174