

# ብሪስቶል ማይንድ ምን ያደርጋል?

## • ሳምንታዊ 1:1 የስሜት ድጋፍ ውይይቶች

ምናልባት ነገሮች እየከበዱ እና አስጨናቂ ከሆኑ፣ ውጥረት ከተሰማዎት፣ በእንቅልፍ ላይ ችግር ካጋጠመዎት ወይም ስለሚሰማዎት ስሜት ትንሽ ለማካፈል ከፈለጉ የሚያናግሩት ሰው ይፈልጉ ይሆናል።

ይህ ደግሞ አብሮ ለመምጣት እና እራስዎን ለማስተዋወቅ እና ስለ ማንነትዎ እና ስለምትወደው ነገር ትንሽ ለማካፈል እድል ነው። እነዚህ ቻቶች በሆቴሎች ውስጥ ነገሮችን ለእርስዎ እንዴት የተሻሉ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ማድረግ እንደሚችሉ ላይ ስጋቶችን እና ሀሳቦችን የሚያነሱበት ቦታ ናቸው።

## • ወርሃዊ የቡድን ተግባራት

እነዚህ እንቅስቃሴዎች በሆቴሉ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር እንድንሰባሰብ፣ አእምሮአዊ ጤንነት እንዲሰማዎት የሚረዳዎትን ምን እንደሆነ ለማወቅ፣ ለመዝናናት እና ከሌሎች ጋር የመገናኘት እና የመግባባት እድል እንዲኖረን ያስችሉናል።

ይምጡና ጊዜዎን እንዴት ማሳለፍ እንደሚፈልጉ እና ምን ዘና ለማለት እንደሚረዳዎ ይንገሩን፣ እና ምናልባት አብረን አንዳንድ እንቅስቃሴዎችን መንደፍ እንችላለን!

## • ተጨማሪ ስፔሻሊስት የአእምሮ ጤና ድጋፍ ስለማግኘት መረጃ

ለእርስዎ ትክክለኛውን ድጋፍ እንዲያገኙ ለማገዝ እዚህ መጥተናል እና እነዚህ ውይይቶች ለበለጠ ጥልቅ እንክብካቤ ከሆቴሉ ውጭ ተጨማሪ ልዩ የአእምሮ ጤና አማራጮችን ለመፈለግ እድሉ ናቸው

## • በብሪስቶል ውስጥ ስላለው የጤና እና የመዝናኛ እንቅስቃሴዎች መረጃ

አብረው ይምጡ እና በከተማው ውስጥ ካለው ማህበረሰብ ውስጥ ሊወጡ ስለሚችሉት እድሎች የበለጠ ይወቁ። አካላዊ እና አእምሯዊ ጤንነትዎን ለማሻሻል እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት የሚያግዙ ሰፊ እንቅስቃሴዎች አሉ! ይህ በጎ ፈቃደኝነትን እና ችሎታዎትን የሚጋሩባቸው ቦታዎችንም ሊያካትት ይችላል።

እዚህ ብሪስቶል ውስጥ ብቻዎን አይደሉም። አዳዲስ ጓደኞችን ለማፍራት ብዙ እድሎች አሉ እና እርስዎን ለመቀበል እና በዝግጅቶቻቸው ውስጥ እርስዎን ለመቀላቀል ፈቃደኛ የሆኑ ብዙ ሰዎችን!

የሆላንድ ሀውስ መውረድ

Brigstow መጣል

መቼ ነው? ማክሰኞ 12.30 - 3.30 ፒ.ኤም.

መቼ ነው? ሐሙስ 1pm-4pm

የት ነው ያለው? በሆቴሉ መግቢያ ላይ እንገናኝ እና ጸጥ ያለ ቦታ አብረን እንፈልግ።

የት ነው ያለው? በጠረጴዛ ቴሌስ አጠገብ ወደ ላይ ይገናኙ። ከዚያ ጸጥ ወዳለ የግል ክፍል መሄድ እንችላለን።

ቦታ ማስያዝ ለመጠየቅ የጽሑፍ መልእክት ማድረግም ይችላሉ። መልእክት ጄስ: 07949 360174

