

# ماذا يفعل عقل بريستول مايند؟

## • محادثات الدعم العاطفي الأسبوعية 1:1.

ربما ترغب في أن يكون لديك شخص ما للتحدث معه إذا كانت الأمور صعبة ومرهقة، أو إذا كنت تعاني من التوتر، أو تجد صعوبة في النوم، أو تحتاج إلى مشاركة القليل عن شعورك. هذه أيضاً فرصة للتعرف على نفسك ومشاركة هويتك وما تحب. هذه المحادثات هي أيضاً مساحة لطرح المخاوف والأفكار حول كيفية جعل الأمور أفضل وأكثر أماناً بالنسبة لك في الفنادق.

## • الأنشطة الجماعية الشهرية.

هذه الأنشطة هي فرصة لنا للاجتماع مع الآخرين المقيمين في الفندق، واكتشاف ما قد يساعدك على البقاء بصحة جيدة في عقلك، والاستمتاع ببعض المرح وفرصة للقاء الآخرين والتواصل معهم أيضاً.

تعال معنا وأخبرنا كيف تحب أن تقضي وقتك وما الذي يساعدك على الاسترخاء، وربما يمكننا تصميم بعض الأنشطة معاً!

## • معلومات حول الحصول على دعم إضافي متخصص في مجال الصحة النفسية.

نحن هنا لمساعدتك في الوصول إلى الدعم المناسب لك، وهذه الدردشات فرصة لاستكشاف خيارات الصحة النفسية المتخصصة الإضافية خارج الفندق للحصول على رعاية أكثر تعمقاً

## • معلومات عن الأنشطة الصحية والترفيهية في بريستول

تعال معنا واكتشف المزيد عن الفرص المتاحة في جميع أنحاء المدينة حيث يمكنك الخرو والتنزه في المجتمع. هناك مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تعزز صحتك البدنية والعقلية وتجعلك تشعر بالراحة! قد يشمل ذلك أيضاً أماكن للتطوع ومشاركة مهاراتك.

أنت لست وحدك هنا في بريستول. هناك العديد من الفرص لتكوين صداقات جديدة والعديد من الأشخاص الذين يودون الترحيب بك للانضمام إلى فعاليتهم!

نزهة في بريجستو

زيارة دار هولاند هاوس

الموعد: الثلاثاء 12:30 ظهراً - 3:30 عصراً  
أين؟ نلتقي عند مدخل الفندق ويمكننا أن نجد مكاناً هادئاً معاً

الموعد: الخميس 1 مساءً - 4 مساءً  
أين نلتقي؟ نلتقي في بهو الطابق العلوي بالقرب من تنس الطاولة. يمكننا بعد ذلك الذهاب إلى غرفة خاصة هادئة من هناك.