

Bristol Mind ne yapıyor?

- **Haftalık bire bir duygusal destek sohbetleri**

Belki de stresli, kaygılı hissediyorsanız, uyumakta zorluk çekiyorsanız veya sadece duygularınızdan bazılarını paylaşmanız gerekiyorsa konuşacak birine ihtiyacınız vardır.

Bu ayrıca içeri girip kendinizi tanıtmanız ve kim olduğunuzu ve neleri sevdiğinizi paylaşmanız için bir fırsattır. Bu sohbetler ayrıca otellerde işleri sizin için daha iyi ve daha güvenli hale getirme konusunda endişelerinizi ve fikirlerinizi paylaşmak için bir alandır.

- **Aylık grup etkinlikleri**

Bu aktiviteler, otelde yaşayan diğer insanlarla bir araya gelmemiz, zihninizde sağlıklı hissetmenizi destekleyebilecek şeyleri keşfetmemiz, biraz eğlenmemiz ve başkalarıyla tanışma ve bağlantı kurma fırsatına sahip olmamız için bir yoldur.

Gelip bize zamanınızı nasıl geçirmekten hoşlandığınızı ve sizi neyin rahatlattığını söyleyin, belki birlikte bazı aktiviteler tasarlayabiliriz!

- **Ek uzman ruh sağlığı desteğine erişim hakkında bilgi**

Sizin için doğru desteği bulmanıza yardımcı olmak için buradayız ve bu sohbetler, daha derinlemesine bakım için otel dışında ek uzman ruh sağlığı seçeneklerini keşfetmeniz için bir fırsattır.

- **Bristol'daki Sağlık ve Eğlence aktiviteleri hakkında bilgi**

Topluluk içinde dışarı çıkmak için şehir genelindeki fırsatlar hakkında daha fazla bilgi edinmek için gelin. Fiziksel ve ruhsal sağlığınızı iyileştirecek ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak çok çeşitli aktiviteler var! Bunlara gönüllü olmak ve becerilerinizi paylaşmak da dahil olabilir.

Bristol'da yalnız değilsiniz. Yeni arkadaşlar edinmek için birçok fırsat var ve sizinle tanışmak ve etkinliklerine katılmanızı isteyen birçok insan var!

Holland House'da check-in

Ne zaman? Salı 12.30-15.30

Nerede? Otelin girişinde buluşalım, birlikte sessiz bir yer ayarlayalım.

Brigstow Drop-In

Ne zaman? Perşembeleri saat 13:00 ile 16:00 arasında.

Nerede? Lobiye, üst kattaki masa tenisi masasının yanına buluşalım. Bundan sonra, sessiz bir özel odaya gidebiliriz.