

# برسٹل مائنڈ کیا کرتا ہے؟

## • ہفتہ وار 1:1 جذباتی حمایت چیٹ

ہوسکتا ہے کہ آپ کسی سے بات کرنا چاہیں گے اگر چیزیں مشکل اور تناؤ محسوس کر رہی ہیں، اگر آپ تناؤ کا سامنا کر رہے ہیں، سونے میں دشواری محسوس کر رہے ہیں یا آپ کو کیسا محسوس ہو رہا ہے اس کے بارے میں تھوڑا سا اشتراک کرنے کی ضرورت ہے۔

یہ ایک موقع بھی ہے کہ آپ آئیں اور اپنا تعارف کرائیں اور اس بارے میں اشتراک کریں کہ آپ کون ہیں اور آپ کو کیا پسند ہے۔ یہ بات چیت ہوٹلوں میں آپ کے لئے چیزوں کو بہتر اور محفوظ بنانے کے بارے میں خدشات اور خیالات لانے کے لئے بھی ایک جگہ ہے۔

## • ماہانہ گروپ کی سرگرمیاں

یہ سرگرمیاں ہمارے لئے ہوٹل میں رہنے والے دوسرے لوگوں کے ساتھ جمع ہونے کے لئے ہیں، یہ دریافت کرنے کے لئے کہ آپ کے دماغ میں صحت مند رہنے، کچھ تفریح کرنے اور دوسروں سے ملنے اور رابطہ قائم کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔

ساتھ آئیں اور ہمیں بتائیں کہ آپ اپنا وقت کیسے گزارنا پسند کرتے ہیں اور آپ کو آرام کرنے میں کیا مدد ملتی ہے، اور شاید ہم ایک ساتھ کچھ سرگرمیوں کو ڈیزائن کر سکتے ہیں!

## • اضافی ماہر ذہنی صحت کی مدد تک رسائی کے بارے میں معلومات

ہم یہاں آپ کے لئے صحیح مدد تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں اور یہ چیٹ مزید گہرائی سے دیکھ بھال کے لیے ہوٹل کے باہر اضافی ماہر ذہنی صحت کے اختیارات تلاش کرنے کا ایک موقع ہے۔

## • برسٹل میں صحت اور تفریحی سرگرمیوں کے بارے میں معلومات

ساتھ آئیں اور شہر بھر میں مواقع کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں جہاں آپ کمیونٹی میں باہر نکل سکتے ہیں۔ آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو فروغ دینے اور آپ کو اچھا محسوس کرنے کے لئے مختلف قسم کی سرگرمیاں ہیں! اس میں رضاکارانہ طور پر کام کرنے اور اپنی صلاحیتوں کا اشتراک کرنے کے لئے جگہیں بھی شامل ہوسکتی ہیں۔

آپ یہاں برسٹل میں اکیلے نہیں ہیں۔ نئی دوستیاں بنانے کے لئے بہت سارے مواقع ہیں اور بہت سے لوگ جو آپ کا استقبال کرنا چاہتے ہیں اور آپ کو ان کی تقریبات میں شامل کرنا چاہتے ہیں!

بالینڈ ہاؤس ڈراپ ان

برگسٹو ڈراپ - ان

کب؟ منگل 12:30 بجے سے سہ پہر 3:30 بجے  
کہاں؟ ہوٹل کے داخلی دروازے پر ملیں اور ہم ایک ساتھ ایک پرسکون جگہ تلاش کر سکتے ہیں

کب؟ جمعرات دوپہر 1 بجے سے شام 4 بجے  
کہاں؟ ٹیبل ٹینس کے قریب اوپر والے کمرے میں  
ملیں۔ اس کے بعد ہم وہاں سے ایک پرسکون نجی کمرے میں جا سکتے ہیں۔