

# ब्रिस्टल माइंड क्या करता है?

## साप्ताहिक 1:1 भावनात्मक समर्थन चैट

हो सकता है कि आप किसी से बात करना चाहेंगे यदि चीजें कठिन और तनावपूर्ण महसूस कर रही हैं, यदि आप तनाव का अनुभव कर रहे हैं, सोने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं या आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसके बारे में थोड़ा सा साझा करने की आवश्यकता है।

यह आपके साथ आने और अपना परिचय देने और आप कौन हैं और आपको क्या पसंद है, इसके बारे में साझा करने का भी एक मौका है। ये वार्तालाप होटलों में आपके लिए चीजों को बेहतर और सुरक्षित बनाने के बारे में चिंताओं और विचारों को लाने के लिए भी एक स्थान हैं।

## मासिक समूह गतिविधियाँ

ये गतिविधियाँ हमारे लिए होटल में रहने वाले अन्य लोगों के साथ इकट्ठा होने के लिए हैं, यह पता लगाने के लिए कि आपके दिमाग में स्वस्थ रहने के लिए क्या मदद कर सकता है, कुछ मज़े करने के लिए और दूसरों से मिलने और जुड़ने का मौका भी।

साथ आइए और हमें बताएं कि आप अपना समय कैसे बिताना पसंद करते हैं और आपको आराम करने में क्या मदद करता है, और शायद हम कुछ गतिविधियों को एक साथ डिजाइन कर सकते हैं!

## अतिरिक्त विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करने के बारे में जानकारी

हम यहां आपके लिए सही समर्थन प्राप्त करने में आपकी मदद करने के लिए हैं और ये चैट अधिक गहन देखभाल के लिए होटल के बाहर अतिरिक्त विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य विकल्पों का पता लगाने का एक मौका है।

## ब्रिस्टल में स्वास्थ्य और अवकाश गतिविधियों के बारे में जानकारी

साथ आएं और शहर भर में अवसरों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें जहाँ आप बाहर जा सकते हैं और समुदाय में जा सकते हैं। आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और आपको अच्छा महसूस कराने के लिए विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ हैं! इसमें स्वयंसेवा करने और अपने कौशल को साझा करने के लिए स्थान भी शामिल हो सकते हैं।

ब्रिस्टल में आप अकेले नहीं हैं। नई दोस्ती बनाने के कई अवसर हैं और कई लोग हैं जो आपका स्वागत करना चाहते हैं और आपको उनके कार्यक्रमों में शामिल करना चाहते हैं!

हॉलैंड हाउस ड्रॉप-इन

ब्रिगस्टो ड्रॉप-इन

कब? मंगलवार दोपहर 12.30 बजे से दोपहर 3.30 बजे तक

कब? गुरुवार दोपहर 1 बजे से शाम 4 बजे तक

कहाँ? होटल के प्रवेश द्वार पर मिलें और हम साथ में कोई शांत जगह ढूँढ़ सकते हैं।

कहाँ? ऊपर की मंजिल पर टेबल के पास फ़ोयर में मिलें। हम वहाँ से एक शांत निजी कमरे में जा सकते हैं।