

¿Qué hace Bristol Mind?

Para qué estamos aquí:

- **Charlas semanales de apoyo emocional 1:1**

Tal vez te gustaría tener a alguien con quien hablar si las cosas se sienten difíciles y estresantes, si estás experimentando tensión, te cuesta dormir o necesitas compartir un poco sobre cómo te sientes.

Esta también es una oportunidad para venir y presentarse, y compartir quiénes son y qué les gusta. Estas conversaciones también son un espacio para traer preocupaciones e ideas sobre cómo mejorar y hacer las cosas más seguras para ustedes en los hoteles.

- **Actividades grupales mensuales**

Estas actividades son para que nos reunamos con otros que viven en el hotel, descubramos qué puede ayudarte a mantenerte con una mente sana, divertirnos y tener la oportunidad de conocer y conectar con otros también.

¡Ven y cuéntanos cómo te gusta pasar tu tiempo y qué te ayuda a relajarte, y tal vez podamos diseñar algunas actividades juntos!

- **Información sobre cómo acceder a apoyo especializado adicional en salud mental**

Estamos aquí para ayudarte a acceder al apoyo adecuado para ti y estas charlas son una oportunidad para explorar opciones adicionales de salud mental especializadas fuera del hotel para una atención más profunda.

- **Información sobre actividades de salud y ocio en Bristol**

Ven y descubre más sobre las oportunidades en toda la ciudad donde puedes salir y participar en la comunidad. Hay una amplia variedad de actividades para mejorar tu salud física y mental y hacerte sentir bien. Esto también puede incluir lugares para hacer voluntariado y compartir tus habilidades.

No estás solo aquí en Bristol. Hay muchas oportunidades para hacer nuevas amistades y muchas personas que quieren darte la bienvenida y que te unas a sus eventos.

¿Holland House Drop-In Cuándo?

Martes de 12:30pm a 3:30pm

¿Dónde? Encuéntrame en la entrada del hotel y podemos encontrar un lugar tranquilo juntos.

Brigstow Drop-In ¿Cuándo? Jueves

de 1pm a 4pm ¿Dónde? Reúnanse en el vestíbulo de arriba cerca de la mesa de ping-pong. Podemos ir a una sala privada tranquila desde allí.