



Canadian Mental  
Health Association  
Waterloo Wellington



SELF HELP &  
PEER SUPPORT

# ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਰ ਵੀਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 3:00pm ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30pm ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਮੀਦ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਾਂਗੇ |

ਸਾਰੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਾਟਰਲੂ ਵੈਲਿੰਗਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਗਿਆਤ ਹੈ |

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ : [selfhelpgroup@cmhww.ca](mailto:selfhelpgroup@cmhww.ca)

**soch**  
mental health

In the event that we need to cancel a group session, it will be posted here: [facebook.com/selfhelppeersupport](https://facebook.com/selfhelppeersupport) and on our Group Cancellation line at 1-844-CMHA WW3 (1-844-264-2993) Ext. 4004.