



## سلسله ورکشاپ های درک سلامتِ عاطفی

قسمت دوم: از آگاهی تا اقدام، کشف  
تعداد در زندگی روزمره



### بحث گروهی صمیمانه و حمایتی برای جامعه ما

این برنامه توسط: پاریس اشرفی، کارآموز حمایت کلینیکی مسایل ازدواج و خانواده به شما ارائه میگردد

با ما پیوندید تا:

- ✓ روش های ساده را جهت مدیریت استرس روزمره تان آموخته و از سلامتی خود محافظت نمائید
- ✓ نکات عملی را یاد بگیرید تا برای ایجاد تعادل و حمایت از خود و خانواده تان کمک نمائید

ما خانواده های افغان را که بعد از 1 جولای 2021 به ایالات متحده آمده اند دعوت نمائیم تا هم اکنون ثبت نام نمایند!

نوجوانان افغان واجد شرایط از صنف هشتم الی دوازدهم میتوانند درباره راه های تسریع تحصیلات مکتب و پوهنتون بیاموزند و یک کارت تحفه ۱۰ دالری دریافت کنند.

### خدمات مراقبت از کودکان موجود است | غذا شب فراهم گردیده است

آدرس:

Royal Cuisine Restaurant  
4132 Manzanita Ave.  
Carmichael, CA 95608

روز و ساعت

چهارشنبه  
29 اپریل 2026  
4 عصر الی 7 شام

ثبت نام قبلی الزامی است



راجستر نماید

ترانسپورت فراهم میگردد / برای درخواست ترانسپورت به این شماره ها تماس بگیرید:

916-249-8818 or 916-932-8946