

شفاء کیا ہے ؟

ایشین عورتوں کے لئے کارنہاؤس میں ایک گروپ تشکیل کیا گیا ہے؛ جو ایشین کمیونٹی کی دماغی صحت سے متعلق ہے؛ اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت کام کرتے ہوئے یہ گروپ ضروری سروسز کو استعمال میں لاسکتا ہے۔

آپ کو کیا دیگا ؟

شفاء ایسی ایشین خواتین جو کہ تنہائی؛ ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا شکار ہیں یا ہو چکی ہیں؛ ان کی مدد کے لئے قائم کیا گیا ہے۔ شفاء ایسی تمام خواتین کو بھی خوش آمدید کہتا ہے جو ماضی میں ان مشکلات کا شکار تھیں شفاء عورتوں کو مختلف نوعیت کی سوشل ایکٹیویٹیز سے متعارف کرائے گا۔ مثلاً سلائی سیشنز؛ آرٹس ایکٹیویٹیز؛ بورڈ گیمز؛ شاپنگ ٹریپس؛ پکنک؛ ثقافتی سرگرمیاں؛ انگریزی کلاسیں؛

Woking Asian Women's

Emotional Health

Support Group

**Shifa**

CornerHouse

2 Courtenay Road

Woking GU21 5HQ

**07981-914-790**

email: info@shifa-woking.org.uk

[www.shifa-woking.org.uk](http://www.shifa-woking.org.uk)

**SPONSORS**



CornerHouse



**SHIFA**

شفاء

ایشین کمیونٹی کے لئے

دماغی صحت کی جانب

خصوصی طور پر

ایشین خواتین کے لئے

**Asian Women's  
Emotional Health  
Support Group**

**'Working towards better  
emotional health in the  
Woking Asian community'**

## Woking Asian Women's

### Emotional Health

### Support Group

This group has been established specifically for Asian Women with emotional health problems, and aims to provide a safe and secure setting where members can socialise without feeling stigmatised or isolated.

**Thursdays & Fridays**  
**9:30am-12:30pm**

**CornerHouse, 2 Courtenay Road,  
Woking, GU21 5HQ**

Group members are encouraged to develop life-long learning skills which may help them to increase their self-confidence and self-esteem. The group also concentrates on the complex cultural and spiritual needs of its Asian women members, an area where in the past help has not been readily available.

**To find out more about Shifa call:**

**07981-914-790**

**email: info@shifa-woking.org.uk**

**www.shifa-woking.org.uk**

## Shifa aims to provide:

A place to socialise

Support & information

Access to resources

Advocacy

Links to other groups

Activities

ESOL classes

Sewing

Cooking lessons

Outings

Shopping trips

Yoga Classes

## Shifa promotes:

Emotional health awareness

Cultural diversity

New ideas

Equality

شفاء کیا مہیا لرتا ہے ؟

آپس میں مل جل کر بیٹھنے کی جگہ۔

تعاون اور معلومات فراہم کرنا۔

وسائل بہم پہنچانا۔

قانونی مسائل سے آگہی دینا۔

مختلف کمیونٹی گروپس کے ساتھ میل ملاپ۔

ایکٹیویٹیز اور تعلیمی مدارج۔

شفاء کا نصب العین:

ایشین کمیونٹی میں دماغی صحت سے متعلق معلومات فراہم

کرنا؛ ثقافت کو اجاگر کرنا؛ نئے خیالات سے روشناس

کروانا؛ آپس میں میل جول بڑھانا۔

شفاء ہر جمعرات کی صبح 9:30 سے 12:30 بجے تک کارنر

ہاؤس میں ملتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے رابطہ قائم کریں۔

غزالہ: 07981-914790

کارنر ہاؤس 01483 757461 کا نمبر ملائیں۔