**精神健康**

**2月28日 (星期三)下午5:30 – 6:30**

**語言：英語廣東話翻譯**

**講座內容:**

* 身體康泰與精神健康
* 哪些事情會令我們感覺比較良好或比較糟糕?
* 身體健康小提示
* 什麼時候應當尋求幫助， 可以尋求的幫助有哪些

**講員: Kanchan Pathak**

成癮個案管理經理， SPLC 耆樂中心

**地點:** SPLC 耆樂中心–康樂室，3333 Finch Ave East

(Warden夾Finch西南角)

**欲了解詳情及登記請致電:** 🕾 SPLC 416-493-3333

歡迎成人， 長者， 看顧者 及服務提供者參與!

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Caregivers Wellness Event**

**Wellness and Mental Wellbeing**

February 28, Wednesday， 5:30pm – 6:30pm

**Language:** English with Cantonese interpretation

**Speaker: Kanchan Pathak**

Intensive Addictions Care Manager, SPLC

**Location:** Senior Persons Living Connected – Recreation Room

3333 Finch Ave East (southwest corner of Warden and Finch)

**For More Information or to Register:** 🕾 SPLC 416-493-3333

Older Adults, seniors, caregivers and service providers are welcome!!