



看顧者身心健康活動

精神健康

2月28日，星期三，下午 2:30 – 下午 4:00

語言：英語，普通話翻譯

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, 2:30pm – 4:00pm

Language: English with Mandarin 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!!