

AFGHAN WELLNESS *Program*



Join Church World Service-Houston's Afghan Wellness Program to become more connected to your neighbors, more knowledgeable about resources available in your community, and increase your sense of wellbeing.

To request more information about the Afghan Wellness Program or to see if you are eligible, please enter your information by scanning the QR Code below.



Support Groups

Meet and connect with people in your community and learn new skills to support your wellness.

Community Excursions

Visit and get connected to local agencies and community resources such as gyms, health clinics, and libraries.

Health Education

Learn from experts in the community about health topics, ask questions, and get connected to resources.

Wellbeing Workshops

Learn from experts about how to manage stress, become happier, and have healthier relationships

*Scan to request
more information*



برنامه صحتی برای افغان‌ها

Afghan Wellness Program

به برنامه سلامتی افغان از طرف (CWS-Houston) پیوندید تا با عزیزان خود ارتباط بیشتری برقرار کنید، در مورد منابع موجود در جامعه خود آگاهی بیشتری داشته باشید و احساس رفاه خود را افزایش دهید.



اگر می‌خواهید که در مورد این پروگرام بیشتر بدانید و یا بفهمید که شما واجد شرایط این برنامه هستید یا نه برای مهربانی (QR) کد ذیل را در تیلیفون تان سکین کنید و معلومات تان را داخل کنید.

گروه‌های حمایت کننده

با افراد جامعه خود ملاقات کنید و با آنها ارتباط برقرار کنید و مهارت‌های جدیدی را برای حمایت از سلامتی خود بیاموزید.

گشت و گذارهای اجتماعی

از ایجنسی‌های محلی و منابع اجتماعی مانند سالن‌های ورزشی، کلینیک‌های بهداشتی و کتابخانه‌ها بازدید کنید و با آنها ارتباط برقرار کنید.

آموزش بهداشت

از متخصصان جامعه در مورد موضوعات بهداشتی بیاموزید، سؤال بپرسید و با منابع ارتباط برقرار کنید.

برنامه‌های رفاهی

از کارشناسان در مورد نحوه مدیریت استرس، شادتر شدن و داشتن روابط سالم تر بیاموزید.

برای معلومات بیشتر
سکین کنید



د افغانانو لپاره د روغتیا پروگرام

Afghan Wellness Program



له خپلو عزیزانو سره د لا نږدې کېدو، په ټولنه کې د مهمو سرچینو د موندلو او د خپلې روغتیا په اړه د لا پوهېدو لپاره د (CWS-Houston) ادارې له خوا د افغانانو ځانګړي پروگرام (Afghan Wellness Program) سره یو ځای شئ.

که غواړئ چې د افغانانو د روغتیا پروگرام په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ یا ځان پوه کړئ چې تاسو ورته مستحق یاست یا نه. د مهربانۍ له مخې لاندې (QR) کوډ په خپل تېلفون کې سکین کړئ او خپل معلومات په کې داخل کړئ.

ملاتړي ګروپونه

د خپلې روغتیا د ساتلو لپاره په ټولنه کې له نويو اشخاصو سره ملاقات وکړئ، له خلکو سره وصل شئ او نوي مهارتونه زده کړئ.

په ټولنه کې ګرځېدل

له ټولنیزو سرچینو او سیمه ییزو ایجنسیانو سره تګ راتګ پیل کړئ. لکه له روغتیايي کلینیکونو، کتاب خانو او جیم.

روغتیايي زده کړې

د روغتیايي موضوعاتو په اړه په ټولنه کې له مسلکي اشخاصو نه زده کړه وکړئ، پوښتنې مطرح کړئ او له سرچینو سره تړلي پاتې شئ.

د صحت ورکشاپونه

له مسلکي اشخاصو څخه زده کړې چې څنګه خپل تشویش کنټرول کړو، څنګه خوشحاله اوسېدلی شو او څنګه له هر چا سره سالمې اړیکې پیدا کولی شو.

د نورو معلوماتو لپاره
دا کوډ سکین کړئ

