



**Zdrowe ciało –  
zdrowy duch!**

## Czy zdarza się Tobie myśleć że Twoje życie stało się naprawdę trudne?

Decyzja o pozostaniu na stałe za granicą nie należy do łatwych. Emigracja często przynosi stres związany z przeprowadzką i strach przed rozluźnieniem więzów z rodziną i przyjaciółmi. Niełatwo jest się przystosować do nowej, odmiennej kultury, języka i stylu życia.

Takie trudności mogą mieć niekorzystny wpływ na Twoje samopoczucie i na to jak sobie radzisz w codziennym życiu.

Czy chciałbyś/chciałabyś z kimś o tym porozmawiać?

Zapraszamy do rozmowy z osobami zawodowo zajmującymi się doradztwem w rozwiązywaniu problemów związanych ze złym samopoczuciem psychicznym i fizycznym. Postaramy się wspólnie znaleźć rozwiązanie Twoich zmartwień, tak abyś mógł/mogła w pełni cieszyć się życiem.

Spotkasz nas w centrum Ipswich w dniach

**3 i 17 lipca 2010 przy**

**46-48 Westgate Street, Ipswich IP1 3ED,  
w godzinach 10.30 – 12.30 (siedziba MIND).**

**Doradztwo jest bezpłatne i poufne.**

**Mówimy po polsku.**

**NHS  
Suffolk**

**Serdecznie  
zapraszamy!**

Aby zarezerwować  
rozmowę z doradcą lub  
uzyskać więcej informacji  
zadzwoń pod nr tel. 07539 201 069  
lub 07985 137 379  
lub zajrzyj na stronę  
[www.ipswichpolishclub.co.uk](http://www.ipswichpolishclub.co.uk)