



Adjustment  
Groups

Skill  
Building

Peer  
Support

Interpretation  
Provided

All Services  
FREE!

Children, Teens,  
and Adults

### **Groups**

- Meditation
- Sewing & Embroidery
- Cultural Orientation
- Yoga Group
- Art Groups
- Hygiene groups
- Skill-building workshops
- Gardening

### **Resources**

- Food
- Hygiene products
- Access to technology



CENTER FOR  
**SURVIVORS**  
*of torture*

## **Refugee Wellness Program**

For over 29 years, CST provided culturally competent services that foster **hope, health, and healing.**

Refugee Wellness Program offers services for children and adults.

All services are **FREE!**

To enroll, contact:  
Natalia Goodman  
[natalia@cstnet.org](mailto:natalia@cstnet.org)

512-358-4612  
214-827-2314

د کلتوري پلوه ور خدمات CST، د 29 کلونو څخه زیات وړاندې کړي چې امید، روغتیا او شفا ورکوي.

د کډوالو د هوساینې پروگرام د ماشومانو او لویانو لپاره خدمات وړاندې کوي.

ټول خدمات وړیا دي!



- سرچینې**
- خوراک
  - د حفظ الصحې توکي
  - ټکنالوژۍ ته لاسرسی

- ګروپونه**
- مراقبه
  - کنډل او ګلدوزي
  - کلتوري پېژندنه
  - د هنر ګروپونه
  - د حفظ الصحې ګروپونه
  - د مهارت جوړونې ورکشاپونه
  - باغداری
  - یوگا

- منابع**
- غذا
  - محصولات بهداشتی
  - دسترسی به تکنالوژي

- ګروه‌ها**
- مدیتیشن
  - خیاطی و ګلدوزی
  - آشنایی فرهنگی
  - گروه‌های هنر
  - گروه‌های بهداشتی
  - کارگاه‌های مهارت‌سازی
  - باغداری
  - یوگا



Grupos de adaptación

Desarrollo de habilidades

Apoyo entre pares

Se ofrece interpretación

¡Todos los servicios son GRATUITOS!

Niños, adolescentes y adultos

### **Grupos**

- Meditación
- Costura y bordado
- Orientación cultural
- Grupo de yoga
- Grupos de arte
- Grupos de higiene
- Talleres de desarrollo de habilidades
- Jardinería

### **Recursos**

- Comida
- Productos de higiene
- Acceso a la tecnología



CENTER FOR  
**SURVIVORS**  
*of torture*

## **Refugee Wellness Program**

Durante más de 29 años, CST ha brindado servicios culturalmente competentes que fomentan la esperanza, la salud y la sanación.

El Programa de Bienestar para Refugiados ofrece servicios para niños y adultos.

¡Todos los servicios son GRATUITOS!

Para inscribirse, contacte a:

Natalia Goodman

[natalia@cstnet.org](mailto:natalia@cstnet.org)

512-358-4612

214-827-2314