

• 二 三 四 五 六 七 八 九

• 二 '三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三
十四 十五 十六 十七

• 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一

• 二 '三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三
十四

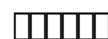
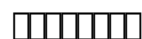
• 二 三 四 五 六 七 八 九 十

• 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七

• 二 三 四 五 六 七 八 九 十

• 十一 十二 十三 十四 十五

• 二 三 四



□□ □□ -□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□
□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□

- □□□ □□□□
- □□□□□
- □□□ □□□□
- □□□□
- □□□ □□□□

□□□□ □□□□ □□□□□ ...

□□□□□□□ □□ Edward Munch □□ Picasso □□□ □□□ □□ -□□□□□□
□□□□□□ □□□ -□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□
□□□□ □□□□□ □□□□□

M - Meditate/Mindful (□□□□□□□□□□ /□□□□□ □□ □□□□□)

□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□
□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□
□□□□□ □□□□ □□□ Childline(□□□□□ □□□ □□□ □□□□) □□ '□
□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□

□□ '□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□
□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□
□□□ □□□□□ □□□□ □□□□

□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□

□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ '□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□
□□□□□

□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□
□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□

□□ '□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□
□□□□ □□□□□□ □□ □□□

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□
□□□□
□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ :

- Samaritans (□□ □□ □□□) -□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□
□□□□□□□ 116 123 □□□ 24 □□□ □□□ □□□ □□
- Shout (□□ □□ □□□)- □□□□ □□ '□ □□□ □□□□ □□
□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ 85258 'SHOUT'
□□ □□ □□ □□□□□□ □□□
- Papyrus (□□ □□ □□□) - □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□
□□□□□□□ □□ □□□□ □□ 0800 068 4141 (10am (□□□) -10pm (□□□
□□ □□)) □□□

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Albanian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Amharic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Arabic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Farsi.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - French.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Kurdish Kurmanji.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Pashto.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Russian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Spanish.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Tigrinya.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Ukrainian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Urdu.pdf](#)

Logo for Asylum Migration and Integration Fund

Logo for Refugee Integration Yorkshire and Humber

Contact for WYR

For more information, you can get in touch with us via:

wyr@migrationyorkshire.org.uk

[@WelcomingYoungRefugees](#)

Source URL: <http://migrationyorkshire-act.leeds.gov.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters>