

فرم نام‌نویسی:

نام خانوادگی:

.....

نام:

.....

.....

نشانی:

.....

.....

زبان مادری:

.....

.....

ایمیل:

.....

.....

تلفن:

.....

.....

تلفن:

.....



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION



Stiftung für  
gesundheitliche Prävention  
Baden-Württemberg

Baden-Württemberg در سلامتی از حفاظت به زیاد  
قانون الف ۲۰ ی ماده با مطابق  
ی به ی به وجه اجتماعی، اساسی قانون به نجم  
تأمین را Baden-Württemberg به بخش درمانی  
میکنند



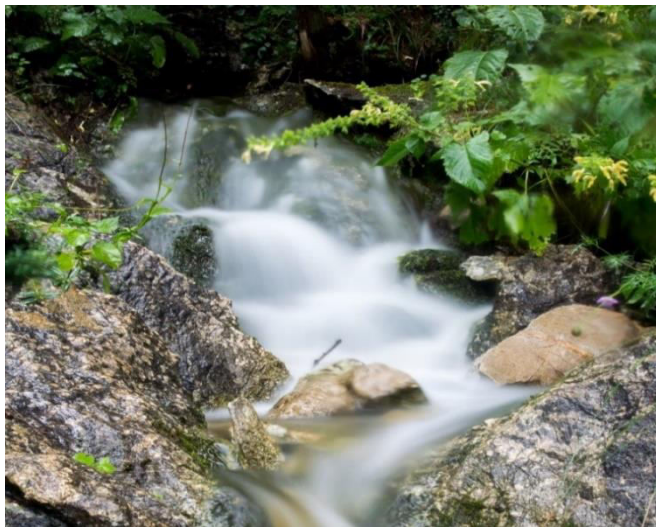
PERSISCH

... برنامه‌ای در ناحیه بوبلینگن از پناهندگان برای  
پناهندگان

- مدت زیادی نیست که در آلمان زندگی می‌کنید؟
  - آیا بعضا احساس می‌کنید زندگی بیش از حد سخت است؟
  - آیا استرس و مشکلاتی دارید و نمی‌دانید چگونه آنها را حل کنید؟
  - می‌خواهید کاری بکنید تا وضعیت‌تان بهتر شود؟
- در این صورت، این برنامه رایگان دقیقا برای شما است!

مهاجرت و پناهندگان





### در Mind-Spring چه اتفاقی می‌افتد:

- در Mind-Spring شما در میان گروهی از افراد هستید که وضعیت شما را به خوبی می‌دانند.
- آنها درباره موضوعاتی که برای شما مهم هستند، به زبان مادری شما صحبت می‌کنند!
- مربیان باتجربه‌ای که به شما اطلاعات مهم و کمک ارائه می‌کنند، از شما پشتیبانی می‌کنند.

### در گروه Mind-Spring شما درباره این موضوعات صحبت می‌کنید

- استرس و مقابله با استرس
- اندوه و داغدیدگی
- مسائل مربوط به هویت
- افکار و احساسات خود

### در Mind-Spring

- فهمیدن بهتر وضعیت خود را یاد می‌گیرید
- به صورت گروهی، راه‌های حل بهتر مشکلات را جستجو می‌کنید
- می‌توانید تجارب مثبت و منفی خود را با گروه به اشتراک بگذارید
- تمریناتی انجام می‌دهید که می‌توانند بیشتر به شما کمک کنند.



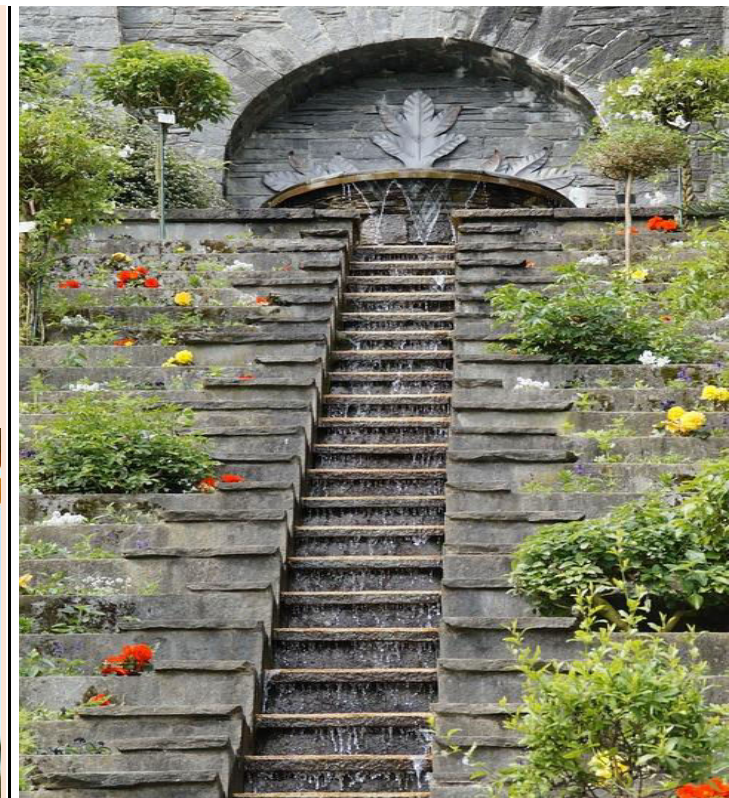
### نحوه کار چگونه است؟

به سادگی در یک گروه Mind-Spring نام‌نویسی کنید!

هر گروه ۸ جلسه را شامل می‌شود!

نام نویسی الزام‌آور است!

Mind-Spring رایگان است!



تماس:

Ioannis Frangis  
Koordinierungsstelle Mind-Spring  
VDV e.V. - Vermittlung deutscher  
Sprache und Kultur e.V.

Schulungszentrum Leonberg

Eltinger Str. 61

71229 Leonberg

E-Mail: [mindspring@vdv-leonberg.de](mailto:mindspring@vdv-leonberg.de)

Tel.: 01575-2960284