

## Реєстраційний формуляр:

Прізвище:

.....

Ім'я:

.....

Адреса:

.....

.....

Рідна мова:

.....

E-Mail:

.....

Номер телефону:

.....



За підтримки Фонду охорони здоров'я Баден-Вюртемберга та кошти системи обов'язкового медичного страхування Баден-Вюртемберга

§ 20a SGB V.



## Mind-Spring

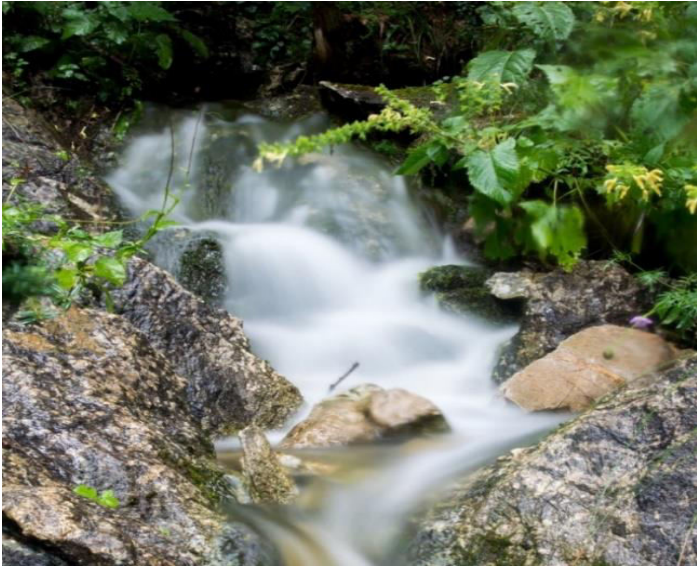
*... програма Бєблінгенівського району від переселенців для переселенців*

- Ви лише недавно живете в Німеччині?
- Вас іноді турбує відчуття, що все для вас занадто?
- У вас стрес і проблеми і ви не знаєте, як з ними впоратися?
- Ви хочете щось зробити, щоб почуватись краще?

Тоді ця безкоштовна пропозиція для вас!

Міграція та біженці





### Що відбувається у Mind-Spring:

- У Mind-Spring ви зустрічаєтеся в групах з людьми, які дуже добре розуміють вашу ситуацію.
- Ви говорите рідною мовою на важливі для вас теми!
- Вас підтримають досвідчені тренери, які нададуть важливу інформацію та підтримку,

### У групі Mind-Spring ви розмовлятимете про;

- Стрес та як з ним боротись
- Горе і втрата
- Питання ідентичності
- Власні думки і почуття

### В Mind-Spring

- Навчитесь краще розуміти власну ситуацію
- Разом шукатимете шляхи, як краще справлятися з труднощами
- Зможете поділитися своїм позитивним і негативним досвідом із групою
- Виконуватимете вправи, які вам надалі зможуть допомагати.



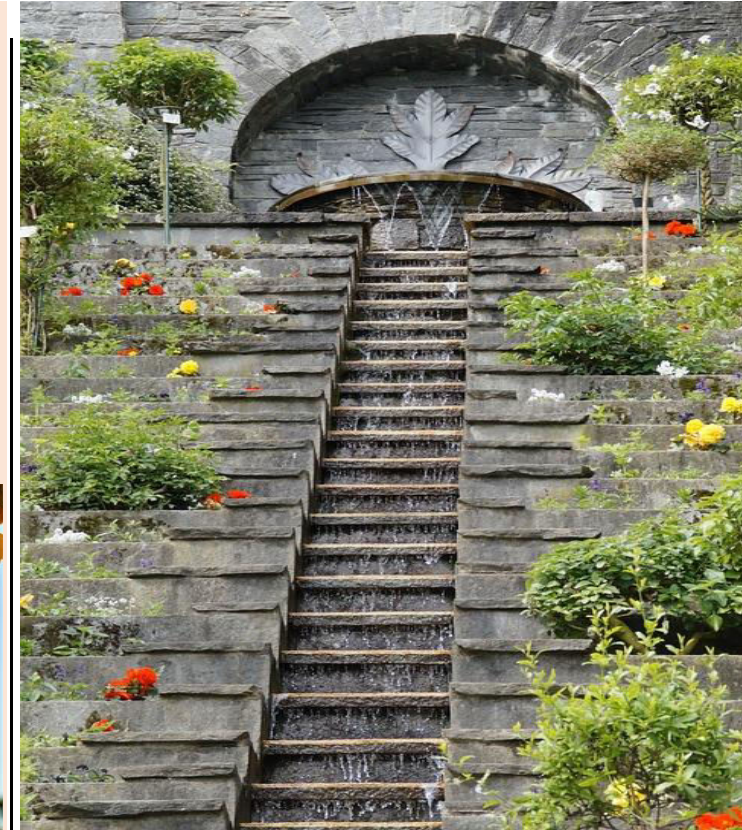
### Що вам для цього потрібно?

Просто зареєструйтеся в групі Mind Spring!

Кожна група має 8 занять!

Реєстрація є обов'язковою!

Mind-Spring для вас безкоштовний!



### Контакт:

Ioanis Frangis

Координаційний офіс Mind-Spring  
VDV e.V. – Посередництво німецької  
мови та культури e.V.

Шкільний центр Leonberg

Eltinger Str. 61

71229 Leonberg

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

Tel.: 0157 5296 0284