

Mind-Spring



Знайди свої сильні сторони.
Відкрий нові шляхи.

Як я себе почуваю?

Ким я можу бути в Німеччині?

Як ми можемо жити тут здоровіше?

Де я можу знаходити нові сили?

Як ми можемо справлятися з труднощами?

Що означає нове життя тут для нас?

Mind-Spring це:

Mind-Spring — це курс для біженців та мігрантів.
Ласкаво просимо всіх, кому від 18 років.

Курс проводиться рідною мовою та є безкоштовним.

Mind-Spring допоможе тобі краще адаптуватися в Німеччині. На курсі ти зможеш знайти свої джерела сили та краще зрозуміти свої думки й почуття.

На курсі Mind-Spring ти зустрінеш інших людей, які розуміють твою ситуацію. Ви можете поділитися своїми ідеями та разом знайти нові шляхи.

معلومات أكثر | Mehr Infos | More information | Plus d'information | Zêdetir agahdari
اطلاعات بیشتر | Больше информации | Daha fazla bilgi | Більше інформації

www.mind-spring.info



Mind-Spring



Знайди свої сильні сторони.
Відкрий нові шляхи.

Як я себе почуваю?

Ким я можу бути в Німеччині?

Як ми можемо жити тут здоровіше?

Де я можу знаходити нові сили?

Як ми можемо справлятися з труднощами?

Що означає нове життя тут для нас?

Mind-Spring це:

Mind-Spring — це курс для біженців та мігрантів.
Ласкаво просимо всіх, кому від 18 років.

Курс проводиться рідною мовою та є безкоштовним.

Mind-Spring допоможе тобі краще адаптуватися в Німеччині. На курсі ти зможеш знайти свої джерела сили та краще зрозуміти свої думки й почуття.

На курсі Mind-Spring ти зустрінеш інших людей, які розуміють твою ситуацію. Ви можете поділитися своїми ідеями та разом знайти нові шляхи.

معلومات أكثر | Mehr Infos | More information | Plus d'information | Zêdetir agahdari
اطلاعات بیشتر | Больше информации | Daha fazla bilgi | Більше інформації

www.mind-spring.info



На курсі Mind-Spring ти зможеш:

- ...поговорити з іншими про те, як ти себе почуваєш.
- ...краще зрозуміти свої думки та почуття.
- ...(знову) відкрити джерела своєї сили.
- ...по-новому побачити свою ідентичність у Німеччині.
- ...отримати важливу інформацію про здоров'я.
- ...навчитися простих вправ, які допомагають при стресі.
- ...поділитися своїм досвідом та ідеями з групою.
- ...знайти нові шляхи для життя тут.

«Mind-Spring допоміг мені по-іншому подивитися на мою ситуацію. Я вважаю, що це чудова пропозиція для всіх.»

«Мені подобається багато вправ з курсу, бо я можу виконувати їх разом з родиною.»

«Я навчився краще справлятися зі своїми складними думками.»

Ось що відбувається на Mind-Spring:

- Курс Mind-Spring складається з 9 семінарів.
- Кожен семінар триває 1,5 години.
- Курс проводиться твоєю мовою і є безкоштовним.
- Курс ведуть кваліфіковані тренери, які мають досвід міграції або біженства.
- Ко-тренери супроводжують курс, підтримують основних тренерів і знають контакти організацій, що надають допомогу, у твоєму окрузі.
- Теми всіх 9 семінарів пов'язані між собою, тому важливо відвідувати всі зустрічі.
- По завершенню ти отримаєш офіційний сертифікат учасника.

«У групі була гарна та невимушена атмосфера. Можна було висловлювати свою думку, і обговорення завжди були дружніми.»

«На Mind-Spring я зрозумів, що можу набагато більше, ніж думав раніше.»

Дати курсів та контактна інформація:

Ansprechpartner*in im Gesundheitsamt:

Linda Budde und Martin Siegl-Ostmann
✉ E-Mail: mindspring@landratsamt-karlsruhe.de
☎ Tel.: 0721 936-81850

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung und Sozialmedizin



Більше інформації іншими мовами:
www.mind-spring.info



На курсі Mind-Spring ти зможеш:

- ...поговорити з іншими про те, як ти себе відчуваєш.
- ...краще зрозуміти свої думки та почуття.
- ...(знову) відкрити джерела своєї сили.
- ...по-новому побачити свою ідентичність у Німеччині.
- ...отримати важливу інформацію про здоров'я.
- ...навчитися простих вправ, які допомагають при стресі.
- ...поділитися своїм досвідом та ідеями з групою.
- ...знайти нові шляхи для життя тут.

«Mind-Spring допоміг мені по-іншому подивитися на мою ситуацію. Я вважаю, що це чудова пропозиція для всіх.»

«Мені подобається багато вправ з курсу, бо я можу виконувати їх разом з родиною.»

«Я навчився краще справлятися зі своїми складними думками.»

Ось що відбувається на Mind-Spring:

- Курс Mind-Spring складається з 9 семінарів.
- Кожен семінар триває 1,5 години.
- Курс проводиться твоєю мовою і є безкоштовним.
- Курс ведуть кваліфіковані тренери, які мають досвід міграції або біженства.
- Ко-тренери супроводжують курс, підтримують основних тренерів і знають контакти організацій, що надають допомогу, у твоєму окрузі.
- Теми всіх 9 семінарів пов'язані між собою, тому важливо відвідувати всі зустрічі.
- По завершенню ти отримаєш офіційний сертифікат учасника.

«У групі була гарна та невимушена атмосфера. Можна було висловлювати свою думку, і обговорення завжди були дружніми.»

«На Mind-Spring я зрозумів, що можу набагато більше, ніж думав раніше.»

Дати курсів та контактна інформація:

Ansprechpartner*in im Gesundheitsamt:

Linda Budde und Martin Siegl-Ostmann
✉ E-Mail: mindspring@landratsamt-karlsruhe.de
☎ Tel.: 0721 936-81850

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung und Sozialmedizin



Більше інформації іншими мовами:
www.mind-spring.info

