

عن النفس UNS

كل يوم جمعة ابتداء من الأول من مارس

التوقيت: من الساعة ١٤:٠٠ إلى الساعة ١٦:٠٠
المكان: Bochumer Straße 37, 45276

يسرنا الإعلان عن تأسيس مجموعة **أنس/Uns** و بدء اجتماعها الأسبوعي المعني بالحديث عن التحديات النفسية للمرأة العربية/أو المتحدثة بالعربية في ألمانيا.

سيضمن اللقاء مواضيع أسبوعية تشمل الشعور بالوحدة، تكوين العلاقات، صعوبات التربية، الصراعات العائلية، الصدمات النفسية إزاء الحروب أو الكوارث أو الأمراض، وغيرها من المواضيع التي تشكل عائقا يحول دون تقدمها في الأسرة والمجتمع.

سيكون الحوار فرصة عظيمة لتفريغ المشاعر السلبية، كما سيتاح الخيار للراغبين بالحديث عن تجاربهم الشخصية، إضافة إلى مناقشة طرق وأساليب بناءة لحل المشكلات

الاجتماع لا يخلو من روح المرح لذا سيتم مع الوقت تنظيم بعض الأنشطة والرحلات للترويج عن النفس.

يمكن للسيدات خلال الاجتماع الأسبوعي إحضار طبق بسيط لخلق جو أسري دافئ وتوطيد روح المشاركة

يمكن إحضار الأطفال لعمر السنتين فقط ذلك لعدم توفر مكان لمئات عمرية أكبر

arabische/arabisch

sprechende

FRAUENGRUPPE

Wir treffen uns wöchentlich zum persönlichen Austausch zu den Themen:

- Einsamkeit
- Kindererziehung
- Familie
- Gesundheit
- das Leben in Deutschland.

JEDEN FREITAG

14-16 UHR



Wir wollen auch gemeinsam Freizeit gestalten und schöne Sachen zusammen machen wie z.B. Ausflüge und andere Aktivitäten.

Wer möchte, kann gerne durch mitgebrachte Speisen zum Gelingen der Treffen beitragen.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Es können nur Kinder bis zu zwei Jahren mitgebracht werden, da für ältere Altersgruppen kein Platz vorhanden ist.

TREFFPUNKT STEELE

BOCHUMER STR. 37, 45276 ESSEN-STEELE