

التكاليف

لا توجد تكاليف لتلك الدورات.

المزيد من المعلومات

للمزيد من المعلومات اتصل بميثم الشيباني Maitham Al Shebani بقسم الوقاية Preventie بمؤسسة Riagg Rijnmond. رقم الهاتف 010 - 445 34 97. ويمكنك أيضاً أن ترسل خطاباً بالبريد الإلكتروني على العنوان: Preventie@riaggrijnmond.nl.

الدورات الأخرى التي ينظمها قسم الوقاية

لدى قسم الوقاية يمكنك أيضاً متابعة تدريبات ودورات أخرى مختلفة. للمزيد من المعلومات أو للاستفسار عنها يمكنك الاتصال بقسم الوقاية أو الاطلاع على موقع الإنترنت: www.riaggrijnmond.nl

Afdeling Preventie

Vlaardingen

الهاتف 010 – 445 34 97

Riagg Preventie

DURVEN VERANDEREN

’الرضا عن النفس ... كيف نستعيده؟‘



Een cursus om je kracht te hervinden
voor multiculturele vrouwen

دورة تعلمك اكتشاف قوتك من جديد
(للنساء ذات الثقافات العديدة)

‘Durven veranderen’

U weet misschien wel wat u wilt bereiken. U weet misschien ook wat u daarvoor moet doen. Maar hoe u uzelf kunt motiveren om te beginnen en ook echt vol te houden, is wel een groot probleem. Misschien is deze cursus van de afdeling Preventie iets voor u.

Voor wie is de cursus bedoeld?

Multiculturele vrouwen tussen de 20 en 50 jaar met klachten zoals:

- niet voor jezelf op durven komen;
- somberheid, rusteloos zijn;
- nergens zin in hebben, geen energie hebben;
- vermoeidheid, hoofdpijn, nekpijn, buikpijn, rugpijn, problemen met slapen of eten.

Er zijn speciale groepen voor Turkse en Marokkaanse vrouwen.

Na afloop van de training voelt u zich sterker en kunt u beter omgaan met psychische problemen. U bent beter in staat om de problemen te verminderen.

Wanneer en waar?

- Het programma bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten;
- Voorafgaande aan de cursus vindt een kennismakingsgesprek plaats. In dit gesprek wordt het programma van de training nader toegelicht;
- Er is een tolk beschikbaar;
- De cursus wordt gegeven in Rotterdam, Vlaardingen, Maassluis en in Schiedam. Als u zich aanmeldt, krijgt u meer gegevens.

Aanmelding

U kunt bellen met Riagg Preventie om u aan te melden.
Of gratis het aanmeldingsformulier opsturen.

‘الرضا عن النفس ... كيف نستعيده؟’

ربما تعرفين ماتريدين حقيقه . وربما تعرفين ما يجب عليك أن تفعله لتحقيقه . ولكن كيف يمكنك إعطاء نفسك الدافع للابتداء . وكيف تثابرين حقاً حتى يتحقق ما ترغبيه هما في الواقع مشكلة كبيرة . وربما تكون هذه الدورة من قسم الوقاية مفيدة لك .

لن هذه الدورة ؟

النساء ذات الثقافات العديدة المحصورة أعمارهن بين 20 و50 سنة اللاتي تعانين من شكاوي مثل :

- لا تتجرأ على الدفاع عن نفسها
- عابسة . قلقه
- لا ترغب في أي شيء . وليس لديها طاقة
- مرهقة . تشكو من الصداع . وجع الرقبة . وجع البطن . وجع الظهر . وتعاني من الأرق وفقدان الشهية للطعام

ماذا . ومتى وأين ؟

- الغرض من الدورة هو تقوية المشاركات على التعامل مع المشاكل النفسية و/أو تقليل تلك المشاكل .
- يتكون البرنامج من 8 لقاءات أسبوعية .
- قبل الدورة ستجري محادثة تعارف . وفي تلك المحادثة سيجري شرح برنامج الدورة بمزيد من التفصيل .
- يوجد ترجمان متأهب للعمل .
- تاريخ البدء : في تواريخ مختلفة .

العنوان : في أماكن مختلفة في روتردام . وفلاردجن وماشلاوس .

التسجيل

عن طريق نموذج التسجيل المرفق .