

### مشروع مايند سبرينغ (MindSpring)

مايند سبرينغ هو مشروع أنشئ حديثاً في منطقة بوبلنغن خصيصاً لخدمتكم. ساعد هذا المشروع سابقاً أشخاصاً كثيرين في بلاد أخرى.

يمكنكم من خلال هذا المشروع التحدث بلغتكم الأم عن أمور تهتمكم مع أشخاص يفهمون ظروفكم بشكل جيد ومع مشرفين مدربين يقدمون لكم دعماً ومعلومات قيّمة.

هل تريدون مشاركتنا في مشروع مايند سبرينغ؟

هل يُساوركُم أحياناً شعور أنه لا طاقة لكم على تحمّل الأمور أكثر من ذلك؟  
هل تعانيون من ضغوط نفسيّة ومشاكل؟  
هل ترغبون عمل أمرٍ ما يساعدكم على تحسين حالكم؟



هل تريدون استغلال وقتكم بشكل مفيد؟

تحدثون في مشروع مايند سبرينغ بالأمور التالية:

- الضغوط النفسيّة والتغلب عليها،
- الحزن والفقْدان،
- صراع الهوية،
- أفكاركم ومشاعركم الخاصة،
- بالإضافة لأمور أخرى هامة.

يُمكنكم من خلال مشروع مايند سبرينغ مشاركة زملائكم في المجموعة بتجارِبكم الإيجابية والسلبية. يمكّنكم ذلك من تعلّم إدراك وضعكم الشخصي بشكل أفضل.

تبحثون سوية عن إمكانيات تساعدكم على التعامل الأفضل مع ظروف صعبة. تقومون بعمل تمارين محدّدة يُمكنها مساعدتكم أكثر.

تكتشفون مصادر جديدة تسهّل عليكم حياتكم في ألمانيا. يمكّنكم مشروع مايند سبرينغ من الحصول على صحّة أفضل.

قوموا بالتسجيل بمشروع مايند سبرينغ!

هام! المشاركة في مشروع مايند سبرينغ مجانية!  
عملية التسجيل مُلزمة لجميع ورشات العمل  
الثمانية.



للاستفسار والتسجيل:

هام! المشاركة في مشروع مايند سبرينغ مجانية!  
عملية التسجيل مُلزمة لجميع ورشات العمل الثمانية.

Gesundheitsbegleiter/In + Sprache	Co-Gesundheitsbegleiter/In	Wann?	Uhrzeit?	Ort?
Mujtaba Ghayasee Persisch	Jana Heizmann	Mittwochs 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. 27.6. / 4.7. / 11.7	18:15 -20:15	<b>Engelsbrand</b> Mehrzweckhalle, Mühlstrasse 87, 75331 Engelsbrand
Nihad Al Darwisch Arabisch	Cornelia Vogel	Dienstags 8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. 12.6. / 19.6. / 26.6	18:00- 20:00	<b>Keltern</b> Turnstrasse 32, 75210 Keltern Dietlingen
Belabbes Denan Arabisch Männer Gruppe	Belabbes Denan	Mittwochs 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. 13.6. / 20.6. / 27.6	18.00- 20:00	<b>Mühlacker</b> Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Mühlacker, Eingang Schillerstraße Industriestr. 40/1 75417 Mühlacker
Angam Mustafa Arabisch Frauen Gruppe	Gabriele Wellens	Donnerstag 17.5. / 24.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. 28.6. / 5.7. / 12.7.	14:00-16:00	<b>Pforzheim</b> QuarZ Innenstadt Deimlingsstraße 17, 75175 Pforzheim
Laila Wahab Persisch Frauen Gruppe	Janine Benson-Martin	Dienstag 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. 19.6. / 26.6. / 3.7.	10:00-12:00	<b>Pforzheim</b> Netzwerk Looping Hohenzollernstraße 34, 75177 Pforzheim

**Auf diesem Informationsblatt erfahren Sie, wo und wann die Gruppen mit je 8 Sitzungen stattfinden. Es ist für Sie am besten, wenn Sie an allen 8 Sitzungen teilnehmen.**

**Weitere Informationen bei:**  
[Janine.Benson.Martin@enzkreis.de](mailto:Janine.Benson.Martin@enzkreis.de)  
 07231 308 9763  
[Gerhild.Albes@enzkreis.de](mailto:Gerhild.Albes@enzkreis.de)  
 07231 308 9733