

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration



GRUPPENANGEBOT FÜR FRAUEN KREATIVE PAUSE ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

FÜR WAS?

- Umgang mit Stress
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Empowerment durch Kreativität
- Austausch und Unterstützung in der Frauengruppe

In der Gruppe lernst du, wie du mit Stress, Anspannung und Angst umgehen kannst. Du lernst kreative Möglichkeiten kennen, welche du nutzen kannst, um deine persönliche Gesundheit zu stärken.

FÜR WEN?

Kurdisch sprechende (Sorani) Frauen

WANN

6 Abende (Dienstag), 18:00 bis 19:30 Uhr
20. / 27. Mai und 3. / 10. / 17. Juni / 1. Juli

ORT

Psy4Asyl
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Anna Styger
Roza Barzingi (Übersetzung Kurdi - Sorani)

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

ANMELDUNG

Roza Barzingi E-Mail : r.barzingi@icloud.com
Tel. : 0625210111

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration



KURDI/
SORANI

گروپی نافرەتان

پشووێهکی داھێنەرانی بۆ بەرھووێشکردنی تەندروستی دەروونی

بۆچی

- مامەلاکردن لاگال سترێس دلار اوکی -
- بەھێزکردنی ئەو سەرچاوە دەرونیانەیە خۆدی خۆت -
- فێربون خوکارایکردن -
- ناللوگۆرکردنی زانیارو پشتگیریکردن لە ناو گروپکادە -

لە گروپکادە فێر دەبیت کە چۆن مامەلا لەگال فشاری دارونیدە بکای، و گرزبۆ دلار اوکی یان بێچاوی بکای. و هەرواھا فێری ئاو تەکنیکانە دەبیت کە یارمەتی بۆ ولام داناوو کامکردنایە فێرە دارونیکانت

بۆکی نافرەتان

کەس

20.05. / 27.05 / 3.06 / 10.06 / 17.06 / 1.07.

نیواری سێشەممە – 18.00 - 19.30

ORT شوین

Psy4Asyl
سەنتەری لێهاتوویی بۆ تەندروستی دەروونی و کۆچکردن
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Anna Styger
Roza Barzingi (Übersetzung Kurdi / sorani)

KOSTEN تێچوو ھاتوو چۆ

Teilnahme: بەشداریکردن بەخۆرایە
Fahrkosten: تێچووی ھاتوو چۆ
دەبیت لەلایەن بەشداریبوووە پارە بدریت

WICHTIG گرنگ

پنویستە بەر دەوام بەشداریکردنی

ANMELDUNG تۆمارکردن

062 521 01 11 تەلەفۆن / email: r.barzingi@icloud.com