

Farsi

## خود سازی درون بوسیله کارهای هنری و دستی

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V

در شهر گوتینگن ارائه دهنده گروهی است که بوسیله کارهای هنری و دستی بصورت روزمره باعث خود سازی درون شما میگردد.



این گروه مناسب خانمها و آقایانی است که از کشور خود گریزان و فراری هستند و در حال حاضر دچار بحران و مشکلات روحی میباشدند .

در طول روز یادآوری خیلی از مسائل و مشکلات باعث فشارهای عصبی میگردد و ما همگی با تمرکز بر روی کار کردن با دستن خود بصورت مرتب و مداوم باعث محکمتر و استوارتر شدن روان و افزایش اعتماد به نفس و آرامش و رضایت و خرسندی شما میگردیم.

جهت تمرین تمرکزتان باید سرگرمی کاری و هنری داشته باشید. ضمناً شرکت و عضویت در این گروه مجانی است و فقط هزینه سفر و خورد و خوراک به عهده خودتان میباشد .

زمان برگزاری جلسات:

هر هفته چهارشنبه ها از ساعت ۱۶ الی ۱۸ شروع اولین جلسه از ۲۵ اپریل ۲۰۱۸

آدرس

Triolog  
AWO Göttingen Ggmbh  
Stumpfbiel 11  
37073 Göttingen

ثبت نام

ثبت نام و عضویت در این گروه محدود میباشد.  
لطفا در صورت تمایل عضویت در این گروه آمادگی خود را از طریق ایل اعلام فرمایید.

Friederike Reimers

[f.reimers-ntfn@posteo.de](mailto:f.reimers-ntfn@posteo.de)

N FN

DGPPN  
Deutsche Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Neurologie

Gefördert durch

Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

Arabisch

## الإستقرار الداخلي من خلال النشاط اليديوي والإبداعي

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.

تقدم للاجئين المصابين بالصددمات النفسية في ولاية سكسونيا السفلى تشكيل مجموعة تعمل على تحقيق الاستقرار في الحياة اليومية من خلال النشاط اليديوي والإبداعي.



هذه المجموعة سوف تشمل الرجال والنساء الذين قد أجبروا على الهروب , و في الوقت الحالي لا يخضعون لازمة نفسية.

عندما تكون الحياة اليومية مليئة بالمعاناة والاجهاد, يساعد العمل التعاوني اليديوي على تحقيق الإستقرار الداخلي والشعور بالرضا والراحة معا , وكما أنه بصرف الإنتباه عن المشاكل و يساعد على تقوية التركيز.

المشاركة مجانية.  
لا تشمل المواصلات و الطعام.

المواعيد:

كل أربعاء  
من الساعة الرابعة عصرا وحتى  
الساعة السادسة مساء

ابتداء من تاريخ:

25.04.2018.

العنوان:

Triolog  
AWO Göttingen Ggmbh  
Prinzenstraße 10  
37073 Göttingen

تسجيل:

عدد المشاركين محدود.  
نرجو من لديه الرغبة بالمشاركة بان  
يرسل ايميل ل

Friederike Reimers

[f.reimers-ntfn@posteo.de](mailto:f.reimers-ntfn@posteo.de)

N FN

DGPPN  
Deutsche Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Neurologie

Gefördert durch

Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

Russisch

## Внутренняя стабилизация с помощью ремесленной & творческой деятельности

Сеть для травмированных беженцев в Нижней Саксонии предлагает в Гёттингене группу для стабилизации повседневной жизни посредством ремесленной и творческой деятельности.



Группа для мужчин и женщин, перенёсших бегство и преследования и в настоящее время не находятся в остром психическом кризисе.

Когда в повседневной жизни много стресса или перенапряжения, рукоделие приносит облегчение. Совместная, регулярная активная жизнь может помочь вновь найти внутреннюю стабильность. Оно удовлетворяет, успокаивает, отвлекает и тренирует концентрацию.

Участие бесплатно.  
Проезд и проживание не включены.

Даты:

в среду  
в 16:00 до 18:00 часов.

Первая встреча группы  
25.04.2018.

Адрес:

Triolog  
AWO Göttingen Ggmbh  
Stumpfbiel 11  
37073 Göttingen

Регистрация:

Количество участников  
ограничено. При  
наличии интереса  
пошлите пожалуйста  
E- Mail на:  
Friederike Reimers

[f.reimers-ntfn@posteo.de](mailto:f.reimers-ntfn@posteo.de)

N FN

DGPPN  
Deutsche Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Neurologie

Gefördert durch

Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

Englisch

## Inner stabilization through manual work & creative activity

The „Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.“ offers a group in Göttingen, which aims for stabilization in every day life through manual work and creative activity.



The group is for men and women, who have experienced flight and persecution and who are not in actual psychological crisis.

When much in every day life feels burdening and straining, manual working can be a relief. Being regularly active with others can help to enhance inner stability. It elevates the mood, soothes, distracts and improves concentration.

Participation is free of charge.  
Travel costs and food are not covered.

Dates:

Wednesdays  
From 4 p.m. to 6 p.

The group starts on April,  
25th, 2018.

Address:

Triolog  
AWO Göttingen Ggmbh  
Stumpfbiel 11  
37073 Göttingen

Registration:

The number of  
participants is limited. If  
you are interested,  
please send an e-mail:

Friederike Reimers

[f.reimers-ntfn@posteo.de](mailto:f.reimers-ntfn@posteo.de)

N FN

DGPPN  
Deutsche Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Neurologie

Gefördert durch

Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung