

**"Bewusst - Gesund - Aktiv: Gesundheitsförderung für und von
Migrant*innen" präsentiert:**

**Workshopreihe zur psychischen Gesundheit von und für
Migrant*innen auf Deutsch, Spanisch und Arabisch**

In der Workshopreihe werden wir über die Sorgen und Herausforderungen im Leben vieler Migrant*innen sprechen. Zu den Herausforderungen des Alltags kommen emotionale, lebenspraktische, familiäre usw. Krisen hinzu, die zu den Belastungen der „Migrationstrauer“ und der aktuellen Pandemie, in der wir uns befinden, hinzukommen können.

All dies hat schädliche Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit.

Deshalb laden wir Euch ein, an unseren Workshops zur psychischen Gesundheit teilzunehmen. Ein sicherer Raum, geschaffen von Zuwanderer*innen für Zuwanderer*innen, in dem Ihr Eure Sorgen, Zweifel und Ideen äußern könnt.

Español:

En los talleres hablaremos sobre las preocupaciones y desafíos en la vida de la mayoría de l@s inmigrantes. A los retos de la vida cotidiana se pueden suman crisis emocionales, vitales, familiares etc.

añadidas a las cargas arrastradas por el duelo migratorio y la actual pandemia en la que nos encontramos.

Todo ello provoca efectos nocivos en nuestra salud física y mental. Por eso te invitamos a participar en nuestros talleres de salud mental. Un espacio seguro creado por inmigrantes para inmigrantes, donde puedas expresar tus inquietudes, dudas e ideas en tu lengua materna.

,سنتحدث في سلسلة ورش العمل عن الهموم والتحديات التي يواجهها معظم المهاجرون

بالإضافة إلى مخاوف الحياة اليومية هناك الكثير من التحديات المتنوعة التي تنطوي عليها حياة المهاجرين، فبالإضافة إلى ، مشاكل الحياة اليومية تظهر الأزمات العاطفية و أزمة إيجاد معنى جديد للحياة، ليس هذا فحسب فحسب ولكن ما نعلمه أيضا من أعباء نتيجة فقدان الأمان والوطن والأسرة، وفقدان شبكة الدعم الاجتماعي

كل ذلك يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحتنا النفسية، وإلى مستويات مرتفعة من الضغط النفسي ،

Workshop-reihe	Spanisch	Arabisch	Deutsch
“Winter-depression”	Do. 04.02.21 18h bis 19 Uhr	Do. 11.02.21 18h bis 19 Uhr	Do. 25.02.21 18h bis 19 Uhr
“Emotionale Überlastung”	Do. 18.02.21 18h bis 19 Uhr	Do. 18.03.21 18h bis 19 Uhr	Do. 11.03.21 18h bis 19 Uhr
“Strategien psychische Gesundheit”	Do. 04.03.21 18h bis 19 Uhr	Mi. 31.03.21 18h bis 19 Uhr	Do. 25.03.21 18h bis 19 Uhr

Die Workshops sind kostenlos. Um die Zuganslinks zu bekommen bitte kurze Anfrage an:

Los talleres son gratuitos. Para obtener el enlace de acceso escriba un breve mensaje a:

الورش تقدم مجاناً وعدد المقاعد محدود. للتسجيل والحصول على الرابط الرجاء التواصل مع

gesundheit@verband-binationaler.de

Vielen Dank im Voraus für die Weiterleitung und Empfehlung!

¡Gracias anticipadas por compartir y recomendar nuestros eventos!

يمكنكم إعادة ارسال الدعوة لمن يهمهم الأمر

Nuria Silvestre

"Bewusst - Gesund - Aktiv:
Gesundheitsförderung für Migrant_innen im Quartier"

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V.
Geschäfts- und Beratungsstelle Leipzig

Arndtstr. 63 | 04275 Leipzig

Tel. 0341 211 20 51 | Mobil 0157 52 41 49 06

silvestre@verband-binationaler.de

<https://binational-leipzig.de>

Besuchen Sie uns auf Facebook unter

www.facebook.com/verbandbinationaler.leipzig

Save the environment: don't print this email unless you really need to



verband binationaler
familien und partnerschaften