

دورة جديدة!
في 17.04.2024 وحتى
29.05.2024 كل يوم إثنين من
الساعة 10 حتى الساعة 12
في مركز العائلة في
Familienzentrum
Paunsdorf

 Deutsches
Rotes
Kreuz

أمّ، امرأة، خبيرة



دورة مكوّنة من 6 أقسام للأمّهات وللنساء اللواتي سيصبحن أمّهات
العرض المجاني للنساء من كل الثقافات

يلتقي النساء معاً مرة واحدة
أسبوعياً. يتحدثن معاً ويتبادلن
الأفكار ويتعلمن من بعضهن
البعض ومن الخبرات المدعوات
لهذا اللقاء حول مواضيع مثل:

أم، امرأة، خبيرة

- + أن تكوني امرأة وأم
- + العناية والاهتمام بالنفس
- + الحياة الجنسية
- + التعرف على الإجهاد النفسي والعقلي
الحد منه
- + تدريب عضلات الحوض والبطن
والاهتمام بها
- + التعامل مع التحديات التي تواجه الأسرة
- + التغذية بشكل جيد وصحي

هذه مجموعة من المواضيع المختارة

- + للحوامل وللنساء اللواتي لديهن أطفال
بين عمر 0 وحتى 3 سنوات
- + الدورة ستكون باللغة الألمانية بمستويات
(B1-B2) وبلغة أخرى أيضاً مع
وجود ترجمة
- + يوجد إمكانية رعاية الأطفال و الاعتناء بهم
لمعلومات أخرى حول الموعد والعنوان:



للتسجيل:

mfe@drk-leipzig.de
0341 3035-120