



# حافظ على صحتك – تبقي سالما الحد من التوتر في الحياة اليومية

العديد من المعلومات والتمارين المثيرة للاهتمام تنتظرك في  
هذه الدورة:

- الإجهاد والتعب في الحياة اليومية: كيف أتعامل معها؟
- مساعدة داعمة للحياة اليومية
- المشاركة في الحياة الثقافية والاجتماعية
- الرعاية الصحية في نورمبرغ
- تمارين رياضية عملية للنشاط والاسترخاء  
(على سبيل المثال ، Qi Gong).
- المشاركة والتسجيل في الدورة في أي وقت ومجاني

الدورة تقام في اللغتين العربية والألمانية

مع دامان اليعقوبي، وسعدة خليل، و Annette W.-W.  
الاثنين، من الساعة الواحدة ظهراً حتى الساعة الثالثة ظهراً، أسبوعياً  
في المجموع 10 مواعيد: من 11 فبراير حتى 15 أبريل

HeHanI e.V. بالتعاون مع

Gesundheitsamt Nürnberg /Gesundheit für alle im Stadtteil

[www.gesundheitimstadtteil.nuernberg.de](http://www.gesundheitimstadtteil.nuernberg.de)

## محادثة ألمانية للمهاجرين

يتم تدريس المهارات الألمانية البسيطة للتعامل مع الحياة اليومية باستخدام أساليب ومواد مختلفة، يمكن للمشاركين والمشاركات أيضاً تعلم اللغة الألمانية بدون معرفة لغوية سابقة باللغة الألمانية .

### مدرس الدورة:

: Herr Pourebrahim

( الفارسية ، الداربية ، الألمانية )

المواعيد أسبوعياً: الأربعاء من الساعة 2 ظهراً حتى الساعة 4  
عصراً

في المجموع 20 موعد: من 30 يناير حتى 19 حزيران 2019

### للتسجيل في جميع الدورات:

Büro HeHanI e.V.

Fürther Straße 194

Telefon 09 11 / 50 73 92 42

### اوقات الدوام:

الاثنين, 9:00 صباحاً – 1:00 ظهراً

الثلاثاء ، 11:30 صباحاً - 3 عصراً

الخميس ، من الساعة 2 ظهراً حتى الساعة 5 مساءً

gefördert: Stadt Nürnberg, Seniorenamt  
تمولها مدينة نورمبرغ - مكتب لكبار السن