



Sağlıklı yaşamak – Sağlıklı kalmak Yaşlılar için günlük hayatta Stres azaltma

Birçok ilgi çekici bilgiler ve egzersiz sizi bekliyor:

- Günlük yaşamda stres: Nasıl başa çıkarım?
- Günlük yaşamda destekleyici yardım
- Kültürel ve sosyal yaşama katılım
- Nuremberg'de sağlık hizmetleri
- Dikkatlilik ve dinlenmek için pratik egzersizler (Qi Gong gibi)
- giriş ücretsiz ve her daim mümkün

Tamilce ve Almanca dil kursları

Viji Mahalingam ve Annette Weigand-Woop ile
Perşembe 15:30–17:30 saatler arası, haftada bir
10 Seyans: 27 Şubat–15 Nisan 2019 tarihleri arasında

Türkçe ve Almanca kursu

Sengül ilter ve Annette Weigand-woop ile
Pazartesi, 10:00–12:00 saatler arası, her 14 günde bir
10 Seyans: 04 Mart–08 Haziran 2019 tarihleri arasında

Arapça ve Almanca kursu

Daman Al Yaqube, Saada Kalil ve Annette W.-W. ile
Pazartesi, 13:00–15:00 Uhr saatleri arası, haftada bir
10 Seyans: 11 Şubat–14 Nisan 2019 tarihleri arasında

HeHani e.V. ile işbirliği yapanlar:

Sağlık bakanlığı Nürnberg /Bölgedeki herkese sağlık

www.gesundheitimstadtteil.nuernberg.de



Göçmenler için Almanca diyalog

Günlük yaşamla başa çıkmak için basit Almanca iletişim yardımı. Farklı yöntem ve notlar ile materyallerle dil bilgisi olmayan katılımcılar, almanca öğrenebilirler.

Eğitmen: Sayın Pourebrahim

(farsça, peştuca, almanca)

Çarşamba 14:00–16:00 saatleri arası, haftada bir

20 Seyans: 30 Ocak–19 Haziran 2019

tarihleri arasında

Tüm kurslara kayıt:

Ofis HeHanl e.V.

Fürther Straße 194

Telefon 09 11 / 50 73 92 42

Bürozeiten:

Pazartesi: 9:00–13:00 saatleri arası

Salı: 11:30–15:00 saatleri arası

Perşembe: 14:00–17:00 saatleri arası

