

INFOTAG



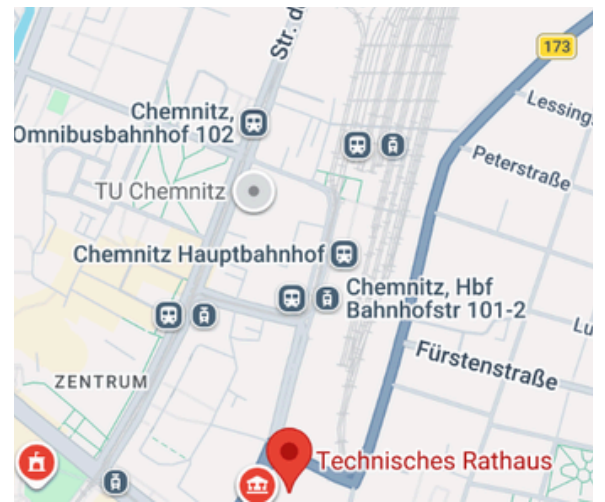
قوة النساء:
الصحة والعناية بالنفس

14.04.26
15:00-17:00



Das „Stadtschaufenster“
im Neuen Technischen
Rathaus

Friedensplatz 1, 09111 Chemnitz



التسجيل مطلوب حتى 10.04.2026!

اكتب بريدًا إلكترونيًا إلى: infopoint@agiua.de



www.agiua.de

0177 4229602

0172 8808240

0371 64639976



Infopoint Interkulturell



INFOTAG



مواضيعنا

شبكات التواصل والاستشارة

- التعرف على شبكات النساء
- معلومات عن مراكز الاستشارة القريبة من محل السكن
- الفحوصات الوقائية وخدمات شركات التأمين الصحي
- لمحة عامة عن حقوقكم والعروض المتاحة

الصحة الجسدية والنفسية

- تحفيزات للوقاية والصحة النفسية
- إدارة التوتر في الحياة اليومية
- تعزيز المرونة النفسية

العناية بالنفس ووقت الاستراحة

- نصائح عملية لتحقيق مزيد من التوازن
- ورشة تأمل قصيرة لاستعادة الطاقة



Dabei sind unter anderem:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



...und weitere tolle Netzwerkpartner!