

INFOTAG



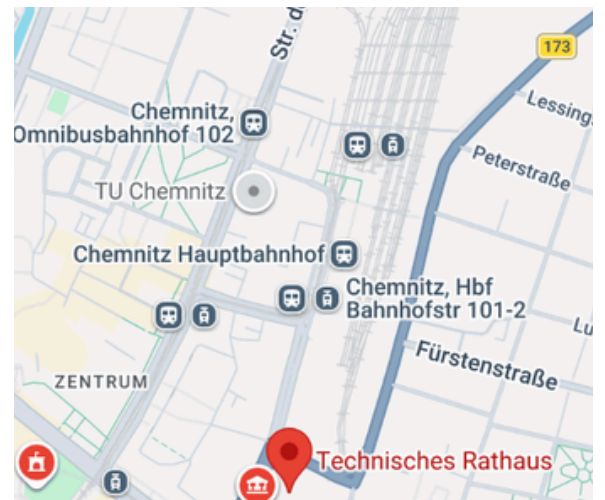
زنان قدرت
سلامت و مراقبت از خود

14.04.26
15:00-17:00



Das „Stadtschaufenster“
im Neuen Technischen
Rathaus

Friedensplatz 1, 09111 Chemnitz



ثبت نام تا تاریخ ۱۰.۰۴.۲۰۲۶ الزامی است!

ایمیل بنویس به: infopoint@agiua.de



www.agiua.de

0177 4229602

0172 8808240

0371 64639976



Infopoint Interkulturell



INFOTAG



موضوعات ما

شبکه‌سازی و مشاوره

- آشنایی با شبکه‌های زنان
- اطلاعات در مورد مراکز مشاوره نزدیک محل سکونت
- معاینات پیشگیرانه و خدمات بیمه‌های درمانی
- مروری بر حقوق و خدمات قابل بهره‌برداری شما

سلامتی جسمی و روانی

- ارائه راهکارهایی برای پیشگیری و سلامت روان
- مدیریت استرس در زندگی روزمره
- تقویت تاب‌آوری (Resilienz)

مراقبت از خود و استراحت

- نکات عملی برای ایجاد تعادل بیشتر
- کارگاه کوتاه مدیتیشن برای تجدید انرژی



Dabei sind unter anderem:



**Soziale Dienste
und Jugendhilfe**
sozial gestalten



AOK PLUS



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!**