

مركز الصحة للنساء

برنامج شهر سبتمبر و دسمبر 2017

مقهى النساء

في مقهى النساء تتقابل سيدات من مختلف الجنسيات يتعرفن على ثقافات مختلفة و يقومون بمشاهدة افلام او التحدث مع بعض في مواضيع مختلفة . ممكن احضار صديقة لك .

كل اسبوعين يوم التين من الساعة الرابعة بعد الظهر حتى الساعة السابعة مساء

Farina Jamaluddin مع فارينا جمال الدين

يرجى التسجيل الدورات 04.12, 20.11, 06.11, 23.10, 9.10, 25.09, 11.09 : 2017

المرحلة الاولى

رحلة الى شالابورغ

زيارة للقلعة و جولة بصحبة مرشدين داخل المتحف الذي موضوعه هاده السنة الاسلام مع الترجمة للغة العربية او الفارسية

الموعد يوم سبت 30 سبتمبر من الساعة الثامنة صباحا الرجوع الساعة السادسة مساء

8-18 30.09.2017 السبت .

10,-/20,- Euro المبلغ المطلوب

المرحلة الثانية.

سباحة و متعة بفيينا للنساء فقط

2017. نوفمبر 6. الموعد

للمشاركة نرجو الاتصال مباشرة بالمركز Frauengesundheit@caritas-wien.at

اتصل الان **+43 676 363 11 82** :تلفون

المرجو الاتصال بالمركز للمشاركة في اي برنامج من برامجنا وذلك لتحديدنا لاماكن ابتداء ب 5 مشاركات
بالطابق الاسفلي بالمركز, 14, Ferdinand Porsche Ring كل الدروس

رسوم الدور :

يمكن حضور دوراتنا مجانا، ويتم الترويج لعرضنا بكل سرور، ولكن يتم تمويل جزء كبير من التكاليف من قبل مؤسسة كاريتاس فيينا. والتبرعات دائما موضع ترحيب، حتى تتمكن من مواصلة عرضنا المتنوع في المستقبل.

Caritas

استشارة للنساء والفتيات

من اجل تعزيز الصحة الشاملة

النصائح الصحية باللغة العربية والتركية والاسبانية والفارسية
Tel: 0664 84 27 503, Mo-Fr. 8-12 Uhr, اخذ موعد هام جدا

موعد مع القابلة

يتعلق الامر بكل اسئلة خاصة بالحوامل والاجابة عليها من طرف القابلة

Katharina Klima

شيatsu و نصائح صحيه Shiatsu

مع **Siegrid Wistril**

معالجة نفسية

Wiener Neustadt, Ferdinand Porschering 14, , Tel. 0676 42340 34

Baden, Renngasse 7, Tel. 02252 259 322

Yoga يوغا لمساعدتك على التغلب على الاجهاد

انتعلم السيدات كيف تتغلب على الاجهاد النفسي واصلحي عن طريق ممارستها

مع مدربة اليوغا **Gaby Krauscher**

انرجو لبس ملابس مناسبة ومريحه

كل اتنين من الساعه 14 الى الساعه 15.30

انتباه المكان بالعنوان التالي

Evangelische Kirche /Erdgeschoss

Ferdinand Porsche Ring 4



Yin Yoga مع استرخاء

هي نوع من انواع اليوغا للاسترخاء الجسمي Yin Yoga

تساعدك هاده الحركات الرياضيه على الاسترخاء

المرجو الحضور بملابس مريحه وملاءمه

مع المدربة **Gaby Krauscher**

10 – 8:30 كل اربعاء من الساعه

Zentrum für Frauengesundheit

Ferdinand Porsche Ring 14

اساليب العمل اليدوي الجماعي

في هادا الدرس تتعلمين اساليب الحياكة والطرز و الخياطة

مع المدربة **Andrea Ehmert**

9-12 كل ثلاثاء من الساعه

28. Sept. – 7. Nov. 2017

Zentrum für Frauengesundheit