



Met Mind-Spring een sprong naar de toekomst maken

Un saut vers l'avenir avec Mind-Spring

A leap into the future with Mind-Spring

قفزة الى المستقبل مع مايند سبرينغ

مايند-سبرينغ سره يو اوچت گام د راتلونكي په لور

يك گام بلند به سوى آينده با مايند-سبرينغ

Mustaqbalka u bood adiga oo wata Mind-Spring

ምስ ምሕዳስ ኣኣምሮ Mind-Spring ናብ መጻኢ ምስግጋር

Da un salto al futuro con Mind-Spring

Mit Mind-Spring einen Sprung in die Zukunft machen

Совершить прыжок в будущее с помощью Майнд-Спринг

Mind-Spring ile geleceğe bir adım atın.

Bi Mind-Spring re gaveke mezine

**Interesse?**

[www.caw.be/mind-spring](http://www.caw.be/mind-spring)



Naar een meer geïntegreerd migratiebeleid, dankzij het AMIF



Ben je vluchteling, asielzoeker of migrant? Sta je voor heel wat uitdagingen? Weet je soms niet waar te beginnen? Lig je in de knoop met het leren van je nieuwe taal? Zoek je nog een evenwicht tussen je eigen cultuur en de Belgische cultuur? Vraag je je wel eens af: wie ben ik en wie wil ik worden? Kan je je soms moeilijk ontspannen? Weet je niet meteen waar en welke hulp je kan krijgen? Voel je je af en toe eenzaam?

Het is heel normaal dat je met dit soort vragen zit. Mind-Spring helpt je graag om op zoek te gaan naar antwoorden.

Mind-Spring is een groepsprogramma. Je komt zes keer samen met andere cursisten en krijgt begeleiding van een opgeleide trainer (die zelf vluchteling was) en een hulpverlener. Het programma verloopt in jouw taal.

Welkom bij Mind-Spring! Samen zoeken we naar antwoorden.

### مایند-سپرینگ لویان

ایا تاسو پناه غوښتونکی او یا هم مهاجر یاست؟ ایا تاسو د ډیرو ننگونو سره مخ یاست؟ ایا تاسو کله ناکله نه پوهیږئ چې له کومه ځایه څخه یې پیل کړئ؟ ایا تاسو د نوي ژبې په زده کړه کې ستونزه لرئ؟ ایا تاسو اوس هم د خپل ځان او بلجیم کلتور ترمنځ د توازن په لټه کې یاست؟ ایا تاسو کله هم دا پوښتنې چې: زه څوک يم او غواړم څوک اووسم؟ ایا کله ناکله ستاسو لپاره آرام کول ستونزمن وي؟ ایا تاسو سمډلاسه نه پوهیږئ چې له کومه ځایه او کومه مرسته ترلاسه کولی شئ؟ ایا تاسو کله نا کله د یوازینۍ احساس کوئ؟

دا ډول پوښتنې درلودل معمولي دي. مایند-سپرینگ غواړي دغو پوښتنو ته د ځوابونو په کتلو کې ستاسو سره مرسته وکړي.

مایند-سپرینگ یو ډله ایزه پروګرام ده. تاسو له نورو ګډونوالو سره شپږ ځله لیدنه کوئ، او د یو روزل شوي روزونکي (چې پخپله یو ګډوال و) او یو مرستیال/مرستیالی له خوا لارښود ترلاسه کوئ. پروګرام ستاسو په ژبه ده.

مایند-سپرینګ ته ښه راغلاست! یوځای مور د ځوابونو په لټه کې یو.

Wanneer? **10 mei 2022 om 20u**

Waar? **Opvangcentrum Eeklo, Pokmoere 1a, 9900 Eeklo**

Meer info? Vera Wallenburg, Opvangcentrum Eeklo Tel: 09 376 78 60