



**MIND-SPRING**

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 اوجت 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

CAW
maakt sterker

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.

مايند سبرينغ للبالغين

هل أنت لاجئ أو طالب لجوء أم مهاجر؟ هل تواجه الكثير من التحديات؟ و لاتعرف من أين تبدأ؟ هل تواجه معاناة في تعلم لغتك الجديدة؟ هل لا تزال تبحث عن التوازن بين ثقافتك الخاصة والثقافة البلجيكية؟ هل تساءلت يوماً: من أنا ومن أريد أن أكون؟ هل من الصعب عليك الإسترخاء؟ و لاتعرف على الفور أين وماهي المساعدة التي يمكنك الحصول عليها؟ هل تشعر بالوحدة من وقت لآخر؟

من الطبيعي تماماً ان يكون لديك هذه الأنواع من الأسئلة في برنامج مايند سبرينغ سوف يسرنا مساعدتك العثور على الإجابات.

المايند سبرينغ هو برنامج جماعي. سنتلقى مع مشاركين آخرين ست مرات وستتلقى توجيهات من مدرب معتمد (كان هو نفسه لاجئاً) و أيضاً اخصائي اجتماعي، البرنامج بلغتك الام.

مرحباً بكم في المايند سبرينغ! معاً نبحث عن الإجابات.

Wanneer? **10 mei 2022 om 19u**

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

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