



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 سبرينج!

مايند-سبرينج سره يو اوجت گام د راتلونكي په لور

یک گام بلند به سوی آینده با مايند-سبرينج

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

Ben je vluchteling, asielzoeker of migrant? Vraag je je wel eens af: wie ben ik en wie wil ik worden? Zou je graag wat meer nieuwe vrienden maken? Ervaar je vaak stress? Zoek je nog een balans tussen je eigen cultuur en de Belgische cultuur? Weet je niet meteen waar en welke hulp je kan krijgen? Kan je je soms moeilijk ontspannen?

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

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

Pak je toekomst aan met Mind-Spring Junior!

مايند سبرينغ جونيور ١٤ - ١٨ سنة

هل أنت لاجئ أو طالب لجوء أم مهاجر؟ هل تساءلت يوماً: من أنا ومن أريد أن أكون؟ هل ترغب في تكوين المزيد من الأصدقاء الجدد؟ هل غالباً ما تعاني من التوتر؟ هل ما زلت تبحث عن توازن بين ثقافتك الخاصة والثقافة البلجيكية؟ أنت لا تعرف على الفور أين وما هي المساعدة التي يمكنك الحصول عليها؟ هل من الصعب الإسترخاء؟

من الطبيعي تماماً أن تواجهك كشاب أو كفتاة هذه الأنواع من الأسئلة .

مايند سبرينغ جونيور هو برنامج جماعي. ستلتقي بشباب آخرين ست مرات وستتلقى إرشادات من مدرب معتمد (كان هو نفسه لاجئاً) وأخصائي اجتماعي. البرنامج يلائمك الخاصة.

إبدأ مستقبلك مع المايند سبرينغ جونيور!

Wanneer? 17, 24, 31 mei en 7, 14, 21 juni 16 - 18u

Waar? **Bernardus OKAN, Gelukstede 2, 9700 Oudenaarde**

Meer info? **Ellen Van de Vijver, Bernardus OKAN, T 0489 724 776**