



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

یک گام بلند به سوی آینده با مايند-سبرينگ

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)

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 - سپرينگ نوي خوانان ۱۴-۱۸ کلنه

ايا تاسو پناه غوښتونکي يا مهاجر ياست؟ ايا تاسو کله هم دا پوښښي چي: زه څوک يم او څوک غواړم اووسم؟ ايا تاسو غواړئ يو څه نور نوي ملگري وموندئ؟ ايا تاسو اکثراً وختونه فشار (سترس) تجربه کوئ؟ ايا تاسو اوس هم د خپل او بلجيم کلتور ترمنځ د توازن په لټه کې ياست؟ ايا تاسو سمدلاسه نه پوهيږئ چي چيرته او څه مرسته ترلاسه کولی شئ؟ ايا کله ناکله ستاسو لپاره آرام کول ستونزمن وي؟

دا خورا عادي خبره ده چي تاسو د يو نوي خوان په توگه دا ډول پوښتنې ولرئ. د مايند-سپرينگ نوو خوانانو پروگرام غواړي چي د دغو خوانونو په موندلو کې ستاسو سره مرسته وکړي.

د مايند - سپرينگ نوي خوانان يو ډله اييز پروگرام ده. تاسو د نورو نوو خوانانو سره شپږ ځله ليدنه کوئ او د روزل شوي روزونکي (چي پخپله يو کډوال و) او يو مرستيال/مرستيالي لارښود ترلاسه کوي. برنامه ستاسو په ژبه ده.

خپل راتلونکي د مايند - سپرينگ نوو خوانانو پروگرام سره د خپل راتلونکي څښتن شئ!

**Wanneer? 11 mei van 12u30 tot 15u**

**18, 25 mei, 1, 8, 15 juni van 12u30 tot 14u30**

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

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