

¿Eres un refugiado, un solicitante de asilo o un inmigrante? ¿Te enfrentas a muchos desafíos? ¿No sabes a veces por dónde empezar? ¿Te enredas en el aprendizaje de tu nuevo idioma? ¿Buscas aún un equilibrio entre tu propia cultura y la cultura belga? ¿Te has preguntado alguna vez: quién soy y quién quiero ser? ¿Te resulta a veces difícil relacionarte? ¿No sabes dónde y qué ayuda podrías recibir? ¿Te sientes solo de vez en cuando?

Es completamente normal que tengas este tipo de preguntas. Mind-Spring te ayudará con gusto en la búsqueda a respuestas.

Mind-Spring es un programa colectivo. Te reúnes seis veces con otros cursillistas y recibes asistencia de un entrenador educado (que también era un refugiado) y de un prestador de asistencia. El programa transcurre en tu idioma.

¡Bienvenido a Mind-Spring! Juntos buscamos respuestas.

qaxooti, magangalyo-doon ama soo-haajire? Caqabado badan miyaad la kulantaa? Mararka qaar miyaadan ogeyn meesha laga bilaabo? Ma waxaad halgan ugu jirtaa barashada afkaaga cusub? Mawaxaad wali raadineysaa isku dheelitirka dhaqankaaga iyo kan Beljamka? Weligaa ma isweydiisaa: yaan ahay iyo yaan doonayaa inaan noqdo? Mararka qaarkood ma kugu adkaataa inaad nasato? Miyaad isla markiiba garanaynin meesha iyo caawimaadda aad ka heli karto? Miyaad dareentaa cidlo mararka qaarkood?

Waa caadi in la helo su'aalaha noocan ah. Mind-Spring ayaa ku faraxsan inay kaa caawiso inaad raadiso jawaabo.

Mind-Spring waa barnaamij kooxeed. Waxaad la kulantaa lix jeer ardayda kale waxaadna kaheleysaa hagitaan tababar tababaran (oo qaxooti laftiisa ahaa) iyo lataliye. Barnaamijku waa afkaaga.

Ku soo dhowow Mind-Spring ! Wadajir ayaan jawaabo u raadineynaa.

ስደተኛ ዲኛ፣ ታላቋ ወይ ወጻኢተኛ፣ ብዝተፈለለ ብድሆታት ተላለፍ ትህሉ፣ ሓደ ሓደ ዝኬውን በየን ከም ኢትጅምርዶ ይጠፍኡኩ፣ ሓደሽ ቋንቋ ከትመሃርዶ ተሓሊኽኩ ኣሎኩ፣ ኣብ ሞንጎ ባህልኻን ባህሊ ብልጁምን ሚዛን ከትሓሉ ትጋደልዶ ኣሎኻ፣ መንደ፣ መን ከኸውንከ እደሊ፣ ኢልካ ንርእስኻ ትሓታዶ፣ ርእስኻ ከተዘናግዕ ትጽግም፣ እንታይ ሓገዝ ከም ዘድለየኻን፣ ኣበይ ከትረኽብ ከም ኢትኽእልኽ ይጥፍኡኩ፣

ኩልሳዕዶ ጽምዋ ይስመዓኩ፣ ከምዝን ካልእን ሕቶታት ከህልወኩ ንቡር ኢዬ።

ኩልሳዕዶ ጽምዋ ይስመዓኩ፣ ከምዝን ካልእን ሕቶታት ከህልወኩ ንቡር ኢዬ።

ምሕዳስ ኣእምሮ Mind-Spring ነዚ ዝኣመሰለ ሕቶታት ኣብ ምምላስ ከሕግዝኩ ድልውን ፍቓደኛን ኢዬ። ምሕዳስ ኣእምሮ ብጉጅላ ዝወሃብ መደብ ኢዬ። ንኹድሽተ ዝኬ ብሓባር ምስ ካልኣት ሰልጠንትን በቲ ሞያ ዝሰልጠነ ኣሰልጣኒ፣ ንባዕሉ ስድተኛ ዝነበረ፣ ኢዬ ዝካየድ።

ኣቲ ሰልጠና ብጃንቋ ኣደ እዩ ዝወሃብ፣ ናብ መደብ ምሕዳስ ኣእምሮ እንቋዕ ብደሓን መጻእኩ። ሓቢርና ንሕቶታትኩ መልሲ ከናዲ ኢና።

V.U.: Geert Hillaert - Visserij 153, 9000 Gent - Ond.-nr.: 0508 774 601 - RPR Gent - Datum uitgave: 2025



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 راتلونکي په لور

یک گام بلند به سوی آینده با مايند-سبرينگ

Mustaqbalka u bood adiga oo wata Mind-Spring

ምስ ምሕዳስ ኣእምሮ 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

Interesse?

www.caw.be/mind-spring

Mail: mindspring@cawoostvlaanderen.be



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.

Tu es un réfugié, un demandeur d'asile ou un migrant ? Tu es confronté à de nombreux défis ? Tu ne sais pas par où commencer ? Tu as du mal à apprendre ta nouvelle langue ? Tu es à la recherche d'un équilibre entre ta propre culture et la culture belge ? Tu te demandes parfois : qui suis-je et qui ai-je envie de devenir ? Tu as parfois du mal à te détendre ? Tu ne sais pas immédiatement où et quelle aide tu peux obtenir ? Tu te sens parfois seul ?

Il est tout à fait normal que tu aies ce genre de questions. Mind-Spring t'aides volontiers à chercher des réponses.

Mind-Spring est un programme de groupe. Tu te retrouves six fois avec d'autres participants et tu es supervisé par un formateur qualifié (qui était lui-même un réfugié) et un conseiller. Le programme se déroule dans ta langue.

Bienvenue à Mind-Spring ! Ensemble, on cherche des réponses.

Are you a refugee, an asylum seeker or a migrant? Do you face a lot of challenges? You don't know where to start? Are you struggling to learn your new language? Are you still looking for a balance between your own culture and the Belgian culture? Do you ever wonder: Who am I and whom do I want to become? Is it difficult to relax? You don't immediately know where and what help you can get? Do you feel lonely from time to time?

It is perfectly normal for you to have these kinds of questions, Mind-Spring is glad to help you find answers.

Mind-Spring is a group program. You will meet with other participants six times and receive guidance of a certified trainer (who himself or herself was a refugee) and a social worker. The program is in your own language.

Welcome to Mind-Spring! Together we search for answers.

مايند سبرينگ للبالقين

هل أنت لاجئ أو طالب لجوء أم مهاجر؟ هل تواجه الكثير من التحديات؟ و لا تعرف 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 لا تعرف على الفور أين وماهي المساعدة التي يمكنك الحصول عليها؟ هل تشعر بالوحدة من وقت لآخر؟

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

المايند سبرينغ هو برنامج جماعي. ستلتقي 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.

مايند-سبرينگ لويان

ايا تاسي پناه غوښتونکي او يا هم مهاجر ياست؟ ايا تاسو د ډيرو تنگنو سره مخ ياست؟ ايا تاسو کله ناکله نه پوهيږئ چې له کومه خايه څخه يې پيل کړئ؟ ايا تاسو د نوي ژبي په زده کړه کې ستونزه لرئ؟ ايا تاسو اوس هم د خپل خان او بلجيم کلتور ترمنځ د توازن په لټه کې ياست؟ ايا تاسو کله هم دا پوښتنې چې : زه څوک يم او غواړم څوک اووسم؟ ايا کله ناکله ستاسو لپاره آرام کول ستونزمن وي؟ ايا تاسو سمدلاسه نه پوهيږئ چې له کومه خايه او کومه مرسته تر لاسه کولی شئ؟ ايا تاسو کله نا کله د يوازيتوب احساس کوئ؟

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

مايند-سبرينگ يو ډله ايزه پروگرام ده. تاسو له نورو گډونوالو سره شپږ ځله ليندنه کوئ ، او د يو روزل شوي روزونکي (چې پخپله يو کډوال و) او يو مرستيال/مرستيالي له خوا لارښود تر لاسه کوئ. پروگرام ستاسو په ژبه ده.

مايند-سبرينگ ته ښه راغلاست! يوځای موږ د ځوابونو په لټه کې يو.

مايند-سبرينگ بزرگسالان

ايا شما پناهنده ، پناهجو يا مهاجر هستيد؟ ايا با چالش های زیادی روبرو هستيد؟ ايا بعضی اوقات نمی دانيد از کجا آغاز کنید؟ ايا در آموختن زبان جديد با مشکل روبرو هستيد؟ ايا هنوز به دنبال تعادل بين فرهنگ خود و فرهنگ بلجيم هستيد؟ ايا گاهی از خود ميپرسيد که : من کیستم و می خواهم کی شوم؟ ايا بعضی اوقات رسيدن به آرامش برایتان مشکل است؟ ايا بلافاصله نمی دانيد از کجا و چه کمکی بدست آريد؟ ايا گاهی احساس تنهایی می کنید؟

داشتن اينهمه سوالات کاملاً طبيعي است، مايند-سبرينگ (Mind-Spring) با کمال ميل برای دريافت پاسخ به اين سوالات ياری ميرساند.

مايند-سبرينگ (Mind-Spring) یک برنامه گروهی است. شما شش بار با اشتراك کننده گان ديگر ملاقات می کنید و شما را یک مربی آموزش ديده (که خود پناهنده بود) و یک مشاور راهنمایی می کنند. اين برنامه به زبان شما است.

به مايند-سبرينگ (Mind-Spring) خوش آمدید! با هم به دنبال پاسخ هستيم.