



Perwerdeya SPIRIT bi «PM+»

Ji zehimetiye rojane û stiresa 'atîfî çêtir mijûl dbe

Ev çîye?

Perwerdehiya SPIRIT ji bo birêvebirina stresê di jiyana rojane de bernameyek piştgirî ya hêsan pêşkêşî dike. Hûn ê fêr bibin ka meriv çawa di rewşên cûrbecûr stresê de alîkariya xwe bike û meriv çawa bi bûyerên dijwar re çêtir mijûl bibe.

Tevlêbûna perwerdeyê bê belaşê.

Revîn û koçberî di jiyana rojane de zehmetiyan çêdike.

Ma hûn dixwazin fêr bibin ka meriv çawa van pirsgerêkan çêtir bi dest dixe?

Cewa şulê ket?

Kantona Thurgau ya Xaça Sor ya Swîsreyê, bi hevkarîya Navenda Nexweşxaneyê ji bo Qurbanîyên Êşkence û Şer (AFK) û Kantona Thurgau, vê qursa perwerdeyê pêşkêşî dike. Qurs 5 dewreyên perwerdehiyê yê her yek 90 deqîqeyan dihevwîne. Karmendên perwerdekirî perwerdeyê bi zimanê weya bingehîn pêk tînin. Em van zimanan pêşkêşî dikin: Erebi, Dari, Farisî, Kurdî, Rûsî, Tirkî, Tîgrînî û Ukraynayî. Dê zimanên din jî bişopînin.

Ji bo kê?

Kesên ji 16 saliyê ku penaberin û (destûra penaberîya N, F, S an B) hene û li Kantona Thurgau dijîn.

Ma hûn hez dikin? Bi me re têkilî daynin!

Qeydkirinî:

Forma qeydkirinê li ser www.srk-thurgau.ch/spirit heye, telefon: 071 626 50 94, e-post: spirit@srk-thurgau.ch

Piştî qeydkirina we, em ê hevpeyivînek kurt û şewirdariyê saz bikin da ku diyar bikin ka perwerde ji wera bernameyek raste.

Mercên beşdarbûnê:

Bernameya perwerdehiya "PM +" beşek ji lêkolînek zanistî ya AFK-ê ye. Bi beşdarbûna bernameya perwerdehiyê, hûn razî dibin ku beşdarî xwendinê bibin. Ji bo lêkolînê, divê hûn pirsnameyên bi zimanê xweya yekem tije bikin. Hemî zaniyarî we yê kesane dê bi nihênî û nepenî bêne pêvajoyê kirin.

Em li bendê ne ku ji we bibihîzin!

Agahiyên têkiliyê:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Xaça Sor ya Swîsreyê)
Kanton Thurgau (Kantona Thurgau)
spirit@srk-thurgau.ch
071 626 50 80

