

برای همه کسانی که به دنبال مراقبت‌های بهداشتی و سلامت جنسی و جنسی هستند، ما یک فضای امن و حمایت‌آمیز فراهم کرده‌ایم. ما به همه افراد، فارغ از سن، جنسیت، قومیت، وضعیت اقتصادی، وضعیت اجتماعی، وضعیت تحصیلی، وضعیت شغلی، وضعیت مذهبی، وضعیت فرهنگی، وضعیت اجتماعی، وضعیت خانوادگی، وضعیت جنسی و وضعیت دیگر، خدمات ارائه می‌دهیم.

Effective health care is offered to every person – regardless of age, background, religion, status, disability, gender and sexual orientation.

- مشاوره و خدمات جنسی
- مشاوره برای مردان
- مشاوره برای زنان و کودکان
- خدمات پزشکی
- مراقبت‌های روانشناختی و روان‌پریشی در خصوص تنظیم خانواده و سلامت جنسی

- Medical and psychological counseling about family-planning and romantic relationships
- Gynaecological care
- Medical and surgical pregnancy termination
- Counseling for men
- Counseling for people with physical and/or mental disabilities

چرا باید بیرون برویم؟

ما به همه افرادی که به دنبال مراقبت‌های بهداشتی و سلامت جنسی و جنسی هستند، خدمات ارائه می‌دهیم. ما به همه افراد، فارغ از سن، جنسیت، قومیت، وضعیت اقتصادی، وضعیت اجتماعی، وضعیت تحصیلی، وضعیت شغلی، وضعیت مذهبی، وضعیت فرهنگی، وضعیت اجتماعی، وضعیت خانوادگی، وضعیت جنسی و وضعیت دیگر، خدمات ارائه می‌دهیم.

- مشاوره و خدمات جنسی
- مشاوره برای مردان
- مشاوره برای زنان و کودکان
- خدمات پزشکی
- مراقبت‌های روانشناختی و روان‌پریشی در خصوص تنظیم خانواده و سلامت جنسی

چرا باید بیرون برویم؟

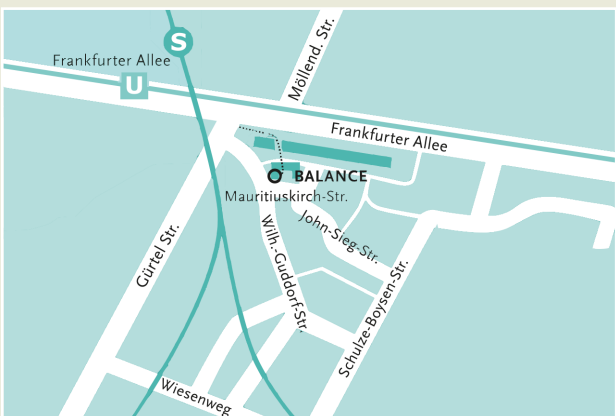
Für jede Person, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, Status, Beeinträchtigung, Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung.

- Ärztliche und psychologische Beratung zur Familienplanung und Partnerschaft
- Angebote von Frauenärztinnen und Schwangerschaftsabbruch durch Tabletten oder eine Operation
- Männerberatung
- Beratung für Menschen mit körperlicher und/oder geistiger Beeinträchtigung

Who are we? Family Planning Centre – BALANCE

Wer sind wir? Familienplanungszentrum – BALANCE

مکان اللقاء؟ این؟ Wo? Where?



Familienplanungszentrum – BALANCE
Family Planning Centre

مرکز "بالانس" للتخطيط العائلي
بالانس - مرکز تنظيم خانواده

Mauritiuskirchstrasse 3
Aufgang 3 / Entrance 3 / ورودی 3 / السلم رقم 3
10365 Berlin-Lichtenberg/Friedrichshain

fon 030 / 236 236 80 • www.fpz-berlin.de
Swantje: luethge@fpz-berlin.de, Hebamme
Vera: maue@fpz-berlin.de, Sozialpädagogin/Familientherapeutin

Frankfurter Allee M16, M13

Es gibt einen Fahrstuhl.
Our centre is accessible by wheelchair and parking is available.

مرکزنا خال من الحواجز ومزود بساحة توقف السيارات.
امكان تردد با ماشین و محل پارک وجود دارد.

Café für Schwangere und Mütter
aus allen
Berliner Unterkünften



Cafe for pregnant women and mothers
from all
shelters across Berlin



مقهی الحوامل والأمهات
من جميع
مساكن وهيئات برلين



کافه برای زنان باردار و مادر
انی که در هایم‌های
پناهجویی برلین زندگی می‌کنند



ترحب!

أنا القابلة وسفانتيه والعاملة بالمؤسسة الاجتماعية فيرا، نود أن ندعوكن الى زيارة مقهى.

المواضيع

- الحمل، تحضير إحتياجات الولادة عند دخول المستشفى
- الصحة النسائية وصحة الأم
- التخطيط العائلي
- الحياة اليومية مع المولود الجديد، الرعاية بالرضيع، الارضاع
- تنظيم وقت الفراغ مع الاطفال في البيئة
- معلومات هامة: السلطات، حول تقديم الطلبات الخاصة بالدعم المالي من المؤسسات المختصة
- تبادل الآراء حول مواضيع تتعلق بالتربية ~ كما ونرحب ايضاً بجميع المواضيع التي تتقدمون بها!

مواعيد اللقاء؟

لقاء الحوامل هو كل يوم جمعة من الساعة 10:00 ولغاية 12:00
ولقاء المرضعات يوم جمعة من الساعة 13:00 ولغاية 15:00.

متى يكون اللقاء؟ 7.4./14.4./21.4./28.4./25.8./15.9./20.10./17.11./1.12./22.12.

اللقاءات في مقهى القابلات مخصصة فقط للنساء. ما عدا أيام الأسرة حيث نرحب ايضاً بالآباء
اي الرجال ايضاً: *28.4./26.5./23.6./28.7./18.8./29.9./27.10./24.11./15.12.

ملاحظات هامة!

- مركز رعاية الاطفال في المركز يحتوي على غرفة لعب صغيرة تحت إشراف مشرفة.
 - ستحضر اللقاءات مترجمة للغة العربية ومترجمة للغة الفارسية طوال فترة اللقاء.
 - نقدم لكم ايضاً الشاي والكعك والبطاير.
- سنكون مسرورين من زيارتكن مع أطفالكن.
يمكنكن زيارتنا برفقة صديقاتكن وباقي السيدات من مساكن اللاجئيين (الهياطات).

فيرا وسفانتيه

خوش آمد

ما، يعنى سوانتيه به عنوان ماما و ورا به عنوان مددكار اجتماعى شما را از صميم قلب به كافة دعوت مى كنيم

موضوعات

- بارداری، برای زایمان، زایمان در بیمارستانهای آلمان
- بهداشت زنان
- بحث و تبادل نظر پیرامون موضوعات تربیتی
- رفتار روزانه با نوزاد، مراقبت از بچه‌های شیرخوار، شیر دادن
- برنامه‌ریزی برای سپری کردن اوقات فراغت با بچه‌ها در محیط اطراف
- کمک‌های ابتدایی: کارهای اداری، تنظیم درخواست رسمی برای دریافت کمک مالی از مؤسسات حمایت‌کننده
- تنظیم خانواده ~ با کمال میل آماده شنیدن موضوعات مورد علاقه شما هستیم!

زمان؟

دیدار زنان باردار هر جمعه از ساعت 10 تا 12 و دیدار نوزادان و شیرخواران از ساعت 13 تا 15 برگزار می‌شود.

زمان؟ 7.4./14.4./21.4./28.4./25.8./15.9./20.10./17.11./1.12./22.12.

كافه محیطی كاملاً زنانه است. بجز روزهای خانواده* كه پدرها و مردها را هم می‌توانید با خود به همراه بیاورید: *28.4./26.5./23.6./28.7./18.8./29.9./27.10./24.11./15.12.

نكات مهم

- امکان مواظبت از بچه‌ها مهيا است (اتاق بازی كوچك با مواظبت).
 - مترجم خانم برای زبان‌های عربی و فارسی در طول دیدار حضور دارد.
 - با چای و شیرینی از خودتان پذیرایی می‌کنید.
- منتظر دیدار شما و فرزندان شما هستیم. دوستان خانم و خانم‌های همسایه را با خودتان بیاورید.

ورا و سوانتيه

Herzlich Willkommen!

Wir laden Sie herzlich ein! Wir sind eine Hebamme (Swantje) und eine Sozialpädagogin / Familientherapeutin (Vera).

Themen

- Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung
- Geburt im Krankenhaus in Deutschland
- Gesundheit von Frauen
- Umgang mit Baby: Alltag, Pflege und Stillen
- Wir reden über die Erziehung von Kindern / Freizeit mit Kindern
- Wir geben Hilfe bei Behörden und Anträgen
- Familienplanung ~ Wir reden über alles, was Sie interessiert!

Wann?

Der Schwangerentreff findet **jeden Freitag** von **10:00-12:00 Uhr** statt, der Still- und Babytreff von **13:00-15:00 Uhr**.

Wann NICHT: 7.4./14.4./21.4./28.4./25.8./15.9./20.10./17.11./1.12./22.12.

Das Café ist von Frauen für Frauen.

Nur am *Familien-Tag können Väter/Männer gerne mitkommen:
*28.4./26.5./23.6./28.7./18.8./29.9./27.10./24.11./15.12.

Wichtig!

- Eine Übersetzerin für Arabisch und Farsi ist immer dabei.
- Die Kinder werden vor Ort (bei BALANCE) betreut und können in einem kleinen Raum spielen.
- Das Café kostet nichts und es gibt Tee und Gebäck.

Wir freuen uns auf Sie und auf Ihre Kinder.

Sie können gerne Mitbewohnerinnen und Freundinnen mitbringen.

Vera & Swantje

Welcome!

Swantje (midwife) and Vera (social education worker / family therapist) would like to invite you to the Cafe!

Topics

- Pregnancy, preparation for birth, giving birth in a German hospital
- Women's health
- Family planning
- Everyday life with a newborn, newborn care, breastfeeding
- Planning leisure time with children in the neighborhood
- Start-up help: state agencies, social service applications & endowments
- Exchange about parenting ~ Any topic of interest is welcome!

When?

The meetings will be offered **every friday**: for pregnant women from **10-12 hrs** and for nursing women and their babies from **13-15 hrs**.

NOT offered on: 7.4./14.4./21.4./28.4./25.8./15.9./20.10./17.11./1.12./22.12.

The Cafe is only open to women, except on *family days where dads/men are welcome to join!

*28.4./26.5./23.6./28.7./18.8./29.9./27.10./24.11./15.12.

Important!

- Child care is available on premises (small play area & child care worker)
- A Farsi and Arabic interpreter will be present throughout the meeting
- Admission is free and there will be tea and cookies

We look forward to meeting you and your children.
You are welcome to bring housemates and friends!

Vera & Swantje