

بحاجة الى امهات للمشاركة في تشكيل وصياغة النشرة الصحية

انت الان بين يديك الاصدار الاول من النشرة الصحية.

فهي تقدم لك المعلومات حول موضوع الصحة, خاصة التي تتعلق بالتغذية والحركة والوقاية الصحية والتي سيتم في المستقبل مشاركة النساء والامهات في تشكيلها وصياغتها.

هذا يعني: نحن بحاجة في المستقبل الى نساء

وامهات للمساهمة في تصميم وصياغة محتوى هذه

النشرة بمشاركتهم بمواضيع واهتمامات خاصة.



اللقاء الاول سيتم في شهر تشرين الثاني (نوفمبر) في مكتب الصحة في شارع

64 Konradstraße. يرجى من النساء اللواتي لديهن اهتمام التسجيل لدى السيدة

Dauftratshofer. هاتف: 0341/52908322. مواعيد العمل: كل يوم اربعاء من

الساعة ١٤ بعد الظهر الى الساعة ١٨ مساءً.



AGNES هو مشروع جديد من المعهد العالي للتكنولوجيا والاقتصاد والثقافة في مدينة لايبزغ (HTWK) ويعني "تفعيل وتعزيز الصحة من خلال مشاركة الجوار في الاحياء السكنية". مع افتتاح مكتب الصحة في شارع Konradstraße 64 تم وضمن إطار المشروع منذ شهر أيلول (سبتمبر) ٢٠٠٩ اجراء نشاطات مختلفة في مجال دعم الصحة لكبار السن في منطقة شرق لايبزغ السكنية. يجب ان يكون مركز اتصال كبار السن AGNES الجهة المركزية لكبار السن الذين يبحثون عن معلومات خاصة بموضوع الصحة أو بحاجة الى استشارات او يودون المشاركة بأنشطة وندوات صحية أو يريدون اقامة اتصالات او علاقات مع اشخاص اخرين. سوف نقوم من بداية شهر تشرين الثاني (نوفمبر) 2009 بتقديم خدمات مجانية في مجال استشارة الرعاية الصحية, الاستشارة الاجتماعية والاستشارة في امور السكن لكبار السن. علاوة على ذلك سوف يتم مع تطور ومتابعة الوساطة في "خدمات زيارة كبار السن" توفير الترفيه والمرافقة خاصة للاشخاص المسنين ضمن البيئة المعيشية (السكنية). من أجل تقديم المعلومات بما يخص مواضيع الصحة المختلفة يتم في اول يوم خميس من كل شهر من الساعة ١٤:٣٠ الى الساعة ١٦ اجراء سلسلة الندوات "الصحة عند الكبر" في مكتب الصحة. حيث يُتاح لك الفرصة بالاستماع الى مواضيع المحاضرات, طرح الاسئلة وتبادل الآراء ضمن المجموعات. يمكن لكبار السن أيضاً القيام ببعض الانشطة مثل قراءة القصص او اللعب مع الاطفال في دور الحضانة او دور رياض الاطفال أو المشاركة في دروس التاريخ في المدارس كشاهدون على العصر. هل يهكم الامر؟ إتصل بنا وسجل نفسك. العنوان البريدي:

Gesundheitsladen

AGNES

04315 Leipzig

البريد الالكتروني: agnes-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

هاتف: 0341-30766157

الشخص المسؤول: (موظفة التربية للبالغين) Carmen Kluge M.A.

كيف يمكن ان تصلوا إلينا :

ترام رقم ١,٣,٨ حتى محطة Herrmann-Liebmann-Straße/ Eisenbahnstraße

باص رقم ٧٠ حتى محطة Eisenbahnstraße

Impressum:

Herausgeber des Gesundheitsblättchens ist das Projekt „GO - Gesund im Osten“ der HTWK Leipzig. (V.i.S.d.P.) Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in Kooperation mit der AOK Plus und der Stadt Leipzig. Die Beiträge liegen in der Verantwortung des Verfassers.

Nä. Treff der Redaktion: im November im Gesundheitsladen, Konradstraße 64.

Interessierte Mütter können sich bei der Frau Dauftratshofer melden. Kontakt: Tel. 0341/52908322,

E-Mail: go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

مكتب الصحة في شارع Konradstraße 64 - عروض ومواعيد

تقديم الاستشارة الصحية المفتوحة للامهات والحوامل والأسر
كل يوم اربعاء من الساعة 14 الى الساعة 18

لقاء خاص بمجال صحة النساء - كل يوم اربعاء من الساعة 16 الى الساعة 18
يتم لقاء النساء في اجواء مناقشة مريحة من اجل تبادل الاراء والخبرات. يوجد امكانية لرعاية
الاطفال. تفضلوا بزيارتنا.

ساعة للاستفسار حول المسائل الصحية "اسلوب عيش صحي وسليم" في اجواء هادئة
ومريحة -

انت تسأل والخبراء يقدمون المعلومات ويجيبون. كل اول خميس من الشهر من الساعة 16
الى الساعة 17

المواعيد والمواضيع:

01. تشرين الاول (اكتوبر) الحركة - عروض رياضية (للأطفال) في منطقة شرق مدينة
لايبزغ

05. تشرين الثاني (نوفمبر) تقديم الرعاية من قبل قابلة - الحمل, فترة ما بعد الولادة, فترة
الرضاعة

03. كانون الاول (ديسمبر) التغذية خلال فترة الحمل - من أجل طفل صحي وسليم منذ البداية



تعليم وتدريب الوسيط الصحي

جلسة لتقديم المعلومات يوم 26 تشرين الثاني (نوفمبر) في دائرة الصحة
نحن بحاجة الى نساء ناشطات:

مساعداً كمتطوعات او بدوام كامل
من احدى المؤسسات أو الاتحادات او الجمعيات من المنطقة السكنية الشرقية لمدينة لايبزغ ويُفضل
من منطقة Volkmarshdorf او Neustadt-Neuschönefeld
من اصل اجنبي أو المانية الاصل
تربطهم علاقات جيدة بالنساء والامهات
واللواتي يرغبن المشاركة والعمل بسرور كوسيط صحي

جلسة تقديم المعلومات:

يوم 26.11.2009 الساعة 16 في دائرة الصحة (الطابق الثالث), في Friedrich-Ebert-Str. 19 a
العنوان للحصول على المعلومات:

السيدة Claudia Daufratshofer (مشاركة في المشروع)

GO – Gesund im Osten
Gesundheitsladen

هاتف: 0341/ 52908322

Konradstraße 64, 04315 Leipzig

البريد الالكتروني: go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

مواعيد دوام مكتب الصحة: كل يوم اربعاء من الساعة 14 الى الساعة 18.

موضوع التغذية خلال فترة الحمل

ترتفع نسبة الحاجة الى الطاقة (الغذاء) في فترة الحمل الى ما يقارب 2500 سعر حراري (كالورين) في اليوم.
هذا ما يعادل تقريباً 2500 غرام من اللبن (Joghurt).

تبدأ الحاجة الاضافية للطاقة بالنسبة للمرأة الحامل من بداية الشهر الخامس من
الحمل.

تبلغ زيادة الوزن المثالية خلال فترة الحمل بالنسبة للمرأة ذات الوزن الطبيعي
(حتى الشهر التاسع) ما بين 11,5 الى 16 كيلو غرام. بعكس ما هو متعارف
عليه بين كثير من النساء لا يجب الأكل عن شخصين خلال الحمل. اذا كان
هناك شهية كبيرة لتناول الطعام خلال الحمل فانه من الضروري تناول الغذاء
الغني بالخضار وتناول الاطعمة ذات الحبوب الكاملة (مع القشرة)

هل ترغب في معلومات او فر حول هذا الموضوع؟



ندعوكم لزيارتنا يوم الخميس الموافق 03 كانون الاول (ديسمبر) من الساعة
16 الى الساعة 17 للمشاركة في ندوة "ساعة للاستفسار حول الصحة" وذلك

في مكتب الصحة في شارع Konradstraße 64 القابلة الاخصائية السيدة Tesch-Oprach تقدم لكم
المعلومات وتجيب على استفساراتكم بكل سرور.