

WhatsApp Gesundheitsgruppen in der Corona-Krise für geflüchtete Frauen

Die Corona-Krise bringt viele Stressfaktoren für geflüchtete Frauen. In unseren WhatsApp Gesundheitsgesprächen tauschen Mütter & Frauen sich mit einer Gesundheitstrainerin aus. Sie reden über Möglichkeiten ihre Gesundheit in der Krisensituation zu stärken zum Beispiel:

- **Angst und Sorgen** zu bewältigen
- **Momente der Entspannung** finden
- **Guten Schlaf finden** und **Alpträume vermeiden**
- **Bewegung** und Körperübungen
- **Aufmerksamkeit und Geduld** mit Kindern

Bei Interesse an Teilnahme in **Arabisch oder Farsi-Gruppen**, Anfrage an:



**SHILA
AHMADI**

*Projektmitarbeiterin &
TRT Trainerin*

dari/farsi, pashto
Tel. 0670 603 7953



**OULA
KHATTAB**

TRT Trainerin

arabisch
Tel. 0670 505 82 90

Anfragen für Somali und Tschetschenisch an Sabine Kampmüller 0670 605 99 71, office@afya.at