

گروه های بازی ، پزشک اطفال، مهدکودک، مراکز خانواده

- Persisch -



پدرها و مادرهای مطلع و آموزش دیده راحت تر از پس مسائل بر می آیند!

با خوشامد صمیمانه



والدین عزیز،

تولد یک فرزند یک اتفاق بسیار خاص می باشد. در این دوره خاص و مهیج شهادت، شجاعت، قدرت و همان مقدار آرامش و در درجه اول شادی و خوشبختی را برای شما آرزو می کنم. پدر و مادر بودن بسیار زیبا و درعین حال در بعضی مواقع پر دردسراست! برای اینکه بتوانید از پس چالش های روزانه خود با فرزندتان به خوبی برآیید، داشتن اطلاعات یا مشاوره فردی با افراد متخصصین همیشه یک کمک بزرگی محسوب می شود. مرکز هماهنگی Frühe Hilfen در منطقه Coesfeld پاسخگوی تمامی سوالات شما و همچنین واسطه بین شما و متخصصین می باشد. پدرها و مادرهای مطلع و آموزش دیده راحت تر از پس مسائل بر می آیند.

عضو شورای منطقه ای

Christian Schulze Pellengahr

Dr. Christian Schulze Pellengahr



ناشر:

Kreis Coesfeld - Jugendamt / Coesfeld سازمان جوانان منطقه

با همکاری

Kommunales Integrationszentrum / مرکز ساماندهی و همگام سازی اجتماعی

ایمیل: jugend-und-familie@kreis-coesfeld.de

تلفن: 0049 (0) 2541/18-0

با سازماندهی:

Bundesinitiative
Frühe Hilfen

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



© منطقه Coesfeld, فوریه 2017

عکس در صفحه 6: Klaus Eppele@fotolia.com

راهنمای خانواده ما را می توانید در اینترنت تحت آدرس زیر پیدا کنید:
www.kreis-coesfeld.de



برنامه QR-code-Reader را می توانید برای تلفن های هوشمند (اندروید) در Google Play Store و iTunes App Store برای تلفن های Apple پیدا کنید.

این دفترچه راهنما به بسیاری از سوالات شما پاسخ می دهد، از جمله :

صفحه

6	چه کسی به من در دوران بارداری کمک می کند؟ و یا وقتی بچه به دنیا آمده است؟
9	پس از تولد کودک، از کجا می توانم کمک و حمایت بیشتری دریافت کنم؟ آیا کودک من سالم و سلامت رشد می کند؟
10	و در صورتی که بیمار شود، چه کاری می بایستی انجام دهم؟
11	چگونه می توانم یاد بگیرم که کودک خود را بهتر درک کنم؟ کجا می توانم با دیگر والدین تبادل اطلاعات کنم؟
12	از چه کسی می توانم مشورت بگیرم جایی که دیگر نمی دانم چه باید بکنم؟ از کجا می توانم برای خودم و فرزندم کمک دریافت کنم؟
13	وقتی مشکلات خانوادگی بیش از حد بزرگ شوند، چه کسی به من و فرزندم کمک خواهد کرد؟
14	کودک من کجا می تواند با سایر کودکان بازی کند و به خوبی نگهداری و مراقبت شود؟
15	از کجا می توانم از امتیازات و پیشنهاداتی که در حوالی محل سکونت می باشند با خبر شوم؟
16	از کجا می توانم قبل و بعد از زایمان برای کودکم کمک مالی دریافت کنم؟
17	شماره تلفن ها و سایتهای اینترنتی مهم



اطلاعات و همینطور پیشنهادات زیادی که برای خانم های باردار و والدین با کودکانشان به خصوص در سال های ابتدای تولد را می توانید از ما دریافت کنید.

مرکز هماهنگی Frühe Hilfen
منطقه Coesfeld، سازمان نوجوانان

شما می توانید با ما تماس بگیرید و یا از طریق ایمیل با ما در ارتباط باشید.

fruehehilfen@kreis-coesfeld.de

Andrea Menscher / Marion Grams
0049 (0) 2541 / 18 - 0

اگر مایل به گفتن اسم و مشخصات و یا آدرس محل زندگی خود نمی باشید، به هیچ وجه مشکلی نیست! شماره تلفن و یا آدرس ایمیل شما هم برای ما کافی است. ما برای کمک به شما آماده.



توضیح کامل کتابچه راهنمای خانواده را می توانید در آدرس اینترنتی زیر

بدست آورید: www.kreis-coesfeld.de



مشاوره و پیشنهادات در منطقه Coesfeld برای تمامی خانواده ها به صورت رایگان و بدون در نظر گرفتن ملیت و مذهب در دسترس می باشد. تمامی گفتگوها به صورت کاملاً خصوصی و محرمانه بوده و حفظ خواهد شد. و

چه کسی به من در دوران بارداری کمک می کند؟ و یا وقتی بچه به دنیا آمده است؟

برای خانم های باردار و خانواده هایی که کودک خردسال دارند یک محل مشاوره بارداران وجود دارد. در طی دوران بارداری متخصصین به شما در مسائل مربوط به رابطه با همسر و یا شریک زندگی تان و یا در خانواده از زمان تولد تا سه سالگی فرزندان حمایت می کنند. شما از نحوه معاینات قبل از زایمان و چگونگی مسائل و رفتارهای جنسی و راه های جلوگیری از بارداری مطلع خواهید شد. پول.



برای کودک:

همچنین متخصصین در مواقعی که شما درآمد کمی دارید و یا پول کافی جهت تولد فرزند پس انداز نکرده اید کمک می کنند. به این شکل شما می توانید جهت تهیه وسایل اولیه از جمله، تخت خواب و لباس برای کودک، کمک مالی دریافت کنید که شما می توانید همچنین اطلاعات بیشتری جهت کمک های مالی دیگر نیز دریافت کنید.

www.schwanger-und-viele-fragen.de



به ندرت اتفاقی به اندازه بارداری می تواند زندگی را دگرگون کند. مهم نیست چه سوالاتی، شک و تردیدهایی و ترس هایی شما را به خود مشغول کرده اند، ما همیشه برای کمک به شما در کنارتان هستیم. چه به صورت اینترنتی، تلفنی و یا

حضور در محل. Tel : 08 00 40 40 020

مشاوره اینترنتی: مشاوره به زبانهای: ترکی، روسی، فرانسوی، انگلیسی، اسپانیایی، پرتغالی، ایتالیایی، پولندی، صربی، چینی، بلغاری، رمانیایی، عربی، فارسی و ویتنامی.

اطلاعات لازم در مورد مشاوره بارداری را می توانید از طریق سازمان بهداشت بدست آورید.

stefan.kraus@kreis-coesfeld.de
birgit.deese@kreis-coesfeld.de



چه کسی به من در دوران بارداری کمک می کند؟ و یا وقتی بچه به دنیا آمده است؟



دکتر زنان وضعیت سلامتی شما و همچنین جنین (کودک قبل از تولد) را در حین دوران بارداری تحت نظر دارد. شما می توانید هر چهار هفته یک معاینه احتیاطی را در مطب دکتر انجام دهید. در دو ماه آخر قبل از به دنیا آمدن کودک، می بایستی این معاینه هر چهارده روز یکبار انجام شود.

شما از دکتر زنان یک شناسنامه مادر (Mutter Pass)

دریافت می کنید. در داخل این شناسنامه گروه خونی شما، نتایج سونوگرافی و دیگر معاینات شما ثبت می شود. شناسنامه مادر را باید در کل دوران بارداری به همراه داشته باشید و همچنین در هر بار معاینه جهت ارائه با خود نزد دکتر ببرید.



ملاقات پزشک یک امر داوطلبانه و یک کمک مفید به شما می باشد، برای اینکه دکتر می تواند بیماری های احتمالی کودک شما را در اسرع وقت تشخیص دهد.

شما به یک برگه درمانی و یا یک کارت بیمه الکترونیکی احتیاج دارید. این اطلاعات را به موقع و در زمان مناسب از شهرداری محل زندگی خود سوال کنید.



شما می توانید یک شخص به دلخواه مورد اعتماد خود را در زمان معاینه به عنوان همراه داشته باشید. به این شکل شما در این وضعیت حساس و مهیج یک حامی و همراه دارید، که بعداً می توانید با او در مورد سوالات مطرح شده بحث و گفتگو کنید.

در آدرس اینترنتی زیر می توانید دکتر زنان مورد نظر خود را پیدا کنید:

www.kvwl.de ← جستجوی پزشک



اطلاعات در مورد دکترهای زنان را می توانید از طریق اداره بهداشت سلامت بدست آورید.

gesundheit@kreis-coesfeld.de





پس از تولد کودک، از کجا می توانم کمک و حمایت بیشتری دریافت کنم؟

یک مامای خانوادگی تا یک سالگی کودکان به شما کمک می کند و حتی در بعضی مواقع تا زمان سه سالگی کودک.

زمانی که فشارها برای شما بیش از اندازه می شود، ترس این را دارید که مبادا کاری را به اشتباه انجام دهید و یا نگرانی های دیگر نیز به آن اضافه می شود. مثلاً مشاجره با همسران و یا مشکلاتی درباره سلامتی و یا نداشتن کار مناسب.

یک مامای خانوادگی نزد شما به خانه می آید و شما را در بسیاری از موارد کمک می کند:

- به شما نشان می دهد که چگونه می بایستی به کودک خود غذا بدهید و پوشک او را عوض کنید.
- به شما می گوید که چه زمان باید با کودکان به دکتر کودکان مراجعه کنید.
- او به شما مشاوره می دهد. به عنوان مثال چه غذایی برای شما و کودکان مفید می باشد. و یا چه کاری باید انجام دهید زمانی که کودک شما مدام گریه می کند.
- او به شما برای پر کردن و تهیه فرمها و قراردادهای کمک می کند. به عنوان مثال کمک هزینه برای والدین و کمک هزینه برای کودک.
- او به شما می گوید که چه مزایا و امتیازاتی برای مادران باردار و یا مادرانی با کودکان خردسال وجود دارد. و شما را با سایر مادران دیگر گرد هم می آورد.
- و او به شما در مشکلات خانوادگی نیز کمک خواهد کرد.

یک مامای خانوادگی همیشه برای کمک به شما به صورت رایگان حاضر می باشد، برای اینکه بتوانید به خوبی از کودک خود مراقبت و نگهداری کنید.



در آدرس اینترنتی زیر می توانید یک مامای خانوادگی برای کودک

خود پیدا کنید: www.kreis-coesfeld.de

سایر اطلاعات دیگر را می توانید توسط مرکز هماهنگی Frühe Hilfen از طریق ارتباط با آدرس ایمیل زیر بدست آورید.

fruehehilfen@kreis-coesfeld.de



چه کسی به من در دوران بارداری کمک می کند؟ و یا وقتی بچه به دنیا آمده است؟

ماما متخصصی برای تمامی سوالات پیرامون بارداری، زایمان و وظایف کودکداری می باشد که شما را از زمان بارداری همراهی می کند. هر خانمی می تواند از کمک ماما برخوردار شود. هزینه ماما توسط بیمه درمانی شما پرداخت می شود و احتیاج نیست شما مبلغی را پرداخت کنید.



شما به یک برگه درمانی و یا یک کارت بیمه الکترونیکی احتیاج دارید. این اطلاعات را به موقع و در زمان مناسب از شهرداری محل زندگی خود سوال کنید.



حمایت و مشاوره یک ماما میتواند محیط مناسبی را برای شروع زندگی کودکان فراهم کند.

آیا دوستان یا آشنایانی دارید که قبلاً صاحب فرزند شده باشند؟ شاید آنها بتوانند به شما یک ماما پیشنهاد بدهند.



در آدرس اینترنتی زیر می توانید یک ماما برای خودتان پیدا کنید:

www.hebammenetzwerk-muensterland.de



اطلاعات در مورد ماما را می توانید از طریق اداره بهداشت سلامت بدست آورید.

stefan.kraus@kreis-coesfeld.de
birgit.deese@kreis-coesfeld.de





چگونه می توانم یاد بگیرم که کودک خود را بهتر درک کنم ؟ کجا می توانم با دیگر والدین تبادل اطلاعات کنم؟

در "مرکز خانواده ها" و یا "کارگاههای آموزشی خانواده" فرصت ها و پیشنهادات بسیار خوبی جهت آموزش خانواده ها و همچنین فرزندان آنان وجود دارد. این فعالیت ها اغلب در قالب گروه های کوچک تشکیل و توسط یک فرد مجرب و آموزش دیده در این حرفه برگزار و هدایت می شوند. بسیاری از این فعالیت ها به صورت رایگان می باشند.

مادر ها و پدر ها در آنجا می توانند :

- بهتر فهمیدن زبان کودک شیرخواره را یاد بگیرند.
- رشد کودک خود را آگاهانه تر تجربه و حمایت کنند.
- سوال های خود را مبنی بر چگونگی ارتباط با کودک و همچنین دیگر فرزندان مطرح کنند.
- پیشنهادات و ابتکارات جدیدی برای مسائل روزمره خانوادگی بدست بیاورند.
- با کودک خود بازی کنند و خوش بگذرانند.

در این گروه ها والدین می توانند با دیگر والدین آشنا شوند و با یکدیگر تبادل اطلاعات و تجربه کنند.

اطلاعات لازم را می توانید از طریق مرکز هماهنگی
Frühe Hilfen و همچنین Integrations-Zentrum

fruehehilfen@kreis-coesfeld.de oder ki@kreis-coesfeld.de



آیا کودک من سالم و سلامت رشد می کند؟ و در صورتی که بیمار شود، چه کاری می بایستی انجام دهم؟

برای کودکان، پزشکان مخصوص اطفال وجود دارند که در هنگام بیماری آنها را مورد معاینه قرار می دهند. در ۶ سال ابتدای تولد کودک، شما می توانید در فواصل زمانی مشخص کودک خود را مورد معاینه "تشخیص به موقع" قرار دهید.

وظایف پزشک اطفال :

- او با معاینه کودک شما تشخیص می دهد که آیا مراحل رشد کودک خوب پیش می روند یا خیر.
- او به شما راه حل و پیشنهادهای مهمی را ارائه می دهد.
- او در مورد واکسن مورد نیاز کودکان با شما صحبت می کند. واکسن می توانند در مقابل بسیاری از بیماریهای واگیردار از کودک شما محافظت کنند.
- او کودک شما را واکسن می زند.
- او با کمال میل به سوالات شما نیز پاسخ می دهد.

نتایج معاینه توسط پزشک اطفال در یک دفترچه معاینه زرد رنگ وارد می شوند. دفترچه را می بایستی در تمامی معاینات به همراه داشته باشید. همچنین پزشک واکسن ها را نیز در دفترچه مخصوص واکسن وارد می کند. معاینات توسط پزشک کودکان به صورت رایگان می باشند.

شما به یک برگه درمانی و یا یک کارت بیمه الکترونیکی احتیاج دارید. این اطلاعات را به موقع و در زمان مناسب از شهرداری محل زندگی خود سوال کنید.



کودک خود را جهت معاینات نزد پزشک اطفال ببرید. این امر بسیار برای رشد صحیح کودک شما مهم می باشد. به این صورت می توانید به خوبی از کودک خود مراقبت کنید.

اطلاعات لازم در مورد معاینات کودکان و همچنین واکسن ها را می توانید از طریق سازمان بهداشت و سلامت دریافت نمایید.

آدرس ایمیل :

gesundheit@kreis-coesfeld.de



در وب سایت زیر می توانید برای کودک خود یک پزشک اطفال مناسب پیدا کنید :

www.kvwl.de ← جستجوی پزشک



وقتی مشکلات خانوادگی بیش از حد بزرگ شوند، چه کسی به من و فرزندم کمک خواهد کرد؟

سازمان جوانان به والدین و مادرها و پدرهایی که تنها با فرزند خود زندگی می کنند کمک می کند و همچنین زمانی که مشاوره به تنهایی پاسخگوی مشکلات نیست.

✓ کمک برای زندگی با کودک



سازمان جوانان در صورتی که شما به پشتیبانی بیشتری برای تربیت و پرورش فرزندان احتیاج داشته باشید به شما کمک خواهد کرد. متخصصین این کمک ها را به صورت رایگان برای شما برنامه ریزی می کنند. آنها برای کمک مدت معینی می توانند این کمک ها را در منزل به شما ارائه دهند. این کمک را "کمک تربیتی" می نامند.



✓ پول برای کودک

سازمان جوانان در صورتی که شما تنها با فرزندان زندگی کنید و پولی هم از همسر خود دریافت نکنید به شما کمک خواهد کرد. سازمان جوانان این پول را برای فرزند شما پرداخت می کند. این پول را "کمک خرج" می نامند.

✓ تنظیم و اجرای قانون برای برقراری ارتباط با کودک

سازمان جوانان در صورتی که یک کودک بعد از جدایی والدین اغلب با یکی از والدین زندگی کند به شما کمک خواهد کرد. از این رو این سازمان شرایط و قوانین دیدار شما با فرزندان را تنظیم و برای شما شرح خواهد داد. این پروسه را "وضع مقررات ارتباط" می نامند.

سایر اطلاعات دیگر را می توانید از سازمان جوانان محل سکونت خود دریافت کنید :

jugend-und-familie@kreis-coesfeld.de



از چه کسی می توانم مشورت بگیرم جایی که دیگر نمی دانم چه باید بکنم؟ از کجا می توانم برای خودم و فرزندم کمک دریافت کنم؟

در منطقه Coesfeld متخصصین زیادی وجود دارند که در برخی از شرایط و دشواری های زندگی حاضر به کمک به شما و کودک شما می باشند. آنها در یک گفتگوی فردی با شما راه حل هایی را جهت حل مشکلات خانوادگی شما پیدا خواهند کرد. در بعضی موارد و در صورت درخواست شما این همکاران جهت مشاوره می توانند مستقیماً به محل سکونت شما مراجعه کنند. این مشاوره ها به صورت رایگان می باشند.



چه کسی به من کمک می کند؟	در چه صورتی؟
مرکز مشاوره برای زوج ها، خانواده ها، زندگی و تربیت	مشاوره با همسران و یا درگیری و مشکلات در خانواده و یا با فرزندان.
مرکز مشاوره برای مواد مخدر و مشکلات اعتیاد	مصرف بیش از حد الکل، مواد مخدر و یا اعتیاد به اینترنت
مرکز مشاوره جهت مهاجرت و پناهندگی.	در جستجوی کار، یادگیری زبان، هماهنگ سازی با فرهنگ و جامعه
مرکز مشاوره برای بدهکاران.	بدهکاری مالی.
مرکز خانواده	جستجو و کشف فرصت ها، کلاس های والدین، مراقبت و نگهداری.

آدرس و تلفن متخصصین در این زمینه را می توانید از طریق سازمان جوانان در ساختمان شهرداری محل سکونت خود و یا دفترچه راهنمای خانواده بدست آورید.



jugend-und-familie@kreis-coesfeld.de



از کجا می توانم از امتیازات و پیشنهادهای که در حوالی محل سکونت من باشند با خبر شوم؟

در یک مرکز خانواده، فرصت ها و امتیازات زیادی برای کودکان و نیز والدین وجود دارند :

- چگونگی بهبود بعد از دوران بارداری
- گهواره داری والدین برای کودکان
- ملاقات والدین برای آشنایی با دیگر والدین
- ملاقات عصرگاه والدین و گفتگو در مورد مسائل کودکان
- پروژه ها و اردوهای تفریحی برای کلیه اعضای خانواده

در مرکز خانواده، مشاوره های فردی و به شما عرضه می شود. افراد متخصصین در این مرکز می توانند به شما در پیدا کردن پزشک اطفال و یا ماما در نزدیکی محل سکونت شما کمک کنند.

به یکی از مراکز خانوادگی در نزدیکی محل سکونت خود مراجعه کنید و درباره امتیازات و فرصت های رایگانی که به شما عرضه می شود اطلاعات کسب کنید.

شما همچنین می توانید در شهرداری محل سکونت خود درباره این امتیازات اطلاعات کسب کنید.

www.ascheberg.de
www.billerbeck.de
www.coesfeld.de
www.duelmen.de
www.havixbeck.de
www.luedinghausen.de
www.nordkirchen.de
www.nottuln.de
www.olfen.de
www.rosendahl.de
www.gemeinde-senden.de



کودک من کجا می تواند با سایر کودکان بازی کند و به خوبی نگهداری و مراقبت شود؟

کودک شما می تواند در موسسه هایی از قبیل نگهداری روزانه و یا والدین روزانه مورد مراقبت و نگهداری قرار گیرد. در آنجا کودک شما می تواند در یک محیط مناسب با سایر کودکان بازی کند. در آنجا شعر خواندن و نقاشی کشیدن را یاد می گیرد و می تواند در فضای آزاد بازی کند. به کودک شما در آنجا صبحانه نیز داده می شود.

شما می توانید در روز اول کودک خود را همراهی کنید. آنجا شما می توانید با اشخاصی که مسئول مراقبت از کودکان هستند نیز آشنا شوید.

S در قانون آمده است : تا قبل از یک سالگی، هر کودکی حق برخورداری و استفاده از "موسسه مراقبت روزانه از کودکان" را دارد. شما می بایستی کودک خود را به موقع در یک موسسه مراقبت روزانه از کودکان ثبت نام کنید. این کار را نیز می توانید از طریق سازمان جوانان هم انجام دهید.

کسانی که به زبان های دیگر صحبت می کنند هم صمیمانه پذیرفته می شوند.

سازمان جوانان و مرکز خانواده شما را در پیدا کردن یک سازمان مراقبت روزانه از کودک راهنمایی و کمک خواهند کرد.

jugend-und-familie@kreis-coesfeld.de



در آدرس اینترنتی زیر می توانید یک سازمان مراقبت روزانه از کودکان پیدا کنید :

www.kinderbetreuung.kreis-coesfeld.de



شماره تلفن ها و سایتهای اینترنتی مهم

۱۱۰	پلیس
۱۱۲	اورژانس / آتش نشانی / امداد پزشکی فوری
۰۲۲۸۱۹۲۴۰	مسمومیت فوری شهر بُن
۱۱۶۱۱۷	خدمات فوری پزشکی
	برای تصادفات در شب، ایام آخر هفته و یا در روزهای تعطیل



Mein Körper
in Wort
und Bild

www.zanzu.de

بدن من در کلام و تصویر

این وب سایت اینترنتی به ۱۳ زبان دنیا در مورد بدن و مسائل جنسی به شما اطلاعات می دهد. شما در این وب سایت می توانید اطلاعاتی درباره شناخت بدن، برنامه ریزی خانوادگی و دوران بارداری، عفونت ها، مسائل جنسی، روابط و احساسات و همچنین در مورد حقوق فردی و قانون اساسی و کمی در مورد قرصهای ضد حاملگی و طریق مصرف آنها بدست آورید. کسی که قادر به خواندن نیست، می تواند گوش کند! تمامی موضوعات طبق انتخاب شما به صورت صوتی پخش خواهند شد، فقط کافیست روی تصویر بلندگو کلیک کنید.

تلفن والدین

از طریق تماس با شماره ۰۸۰۰۱۱۱۰۵۵۰ که همیشه در دسترس و معتبر در سراسر آلمان می باشد، می توانید از ابتدای دوران بارداری و یا در صورت داشتن کودک زیر ۳ سال به صورت کاملاً شخصی و بدون ذکر نام و نشان مشاوره و راهنمایی رایگان کسب کنید.



از کجا می توانم قبل و بعد از زایمان کمک مالی دریافت کنم؟



افراد زیادی هستند که شغل و درآمد ندارند. و یا درآمد بسیار کمی دارند آن هم بدون داشتن پس انداز. در چنین شرایطی می توانید تقاضای کمک مالی کنید. اطلاعات لازم را می توانید از شهرداری محل سکونت خود دریافت کنید. آدرس و تلفن تماس را می توانید در اینجا پیدا کنید:



www.jobcenter-kreis-coesfeld.de



← تماس

← شماره تماس برای مسئولین تمام شهرها و مراکز Kreises Coesfeld

از کجا؟	به چه علت؟
اگر تقاضای دریافت کمک هزینه دارید	
وضعیت پوشاک	جاب ستر و یا سازمان اجتماعی محل سکونت
غذای سالم در دوران بارداری	خود؛ صندوق کمک خرج در سازمان جوانان
وسایل اولیه برای کودک (تخت خواب و پوشاک)	(فقط در صورتی که شما با کودکان تنها زندگی می کنید)؛ مرکز مشاوره بارداری؛ انبارپوشاک، انجمن های کلیسایی
حقوق بیکاری و یا کمک از اداره اجتماعی (برای پوشاک، لوازم و خوراک)	
آموزش و شرکت در • وعده ناهار و یا اردوهای موسسه نگهداری روزانه از کودکان. • گروه بازی بچه ها و کلاسهای شنا	جاب ستر محل سکونت خود
اجاره منزل و هزینه گرمایش	مرکز هزینه منزل، جاب ستر، سازمان اجتماعی مربوطه محل سکونت.
برای تمامی والدین بعد از زایمان	
کمک خرج والدین (برای پوشاک، وسایل و خوراک)	مرکز کمک خرج والدین در سازمان جوانان
کمک هزینه کودکان (برای پوشاک، وسایل و خوراک)	صندوق خانواده ها در موسسه کارپایی

اطلاعات مهم برای نیروی کار در گروه Frühe Hilfen :

شما می توانید سایر اطلاعات لازم به زبانهای گوناگون را برای کار با خانواده ها در این وب سایت بدست آورید :



www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/arbeiten-mit-fluechtlingsfamilien

سازمان جوانان منطقه مسئولیت تمامی شهرها و گروه ها در منطقه را به استثنای شهرهای Coesfeld و Dülmen بر عهده دارد.

مسئول خانواده هایی که در Coesfeld زندگی می کنند :

Stadt Coesfeld - Fachbereich 51
Bernhard-von-Galen Str. 10 - 48653 Coesfeld
تلفن: 0049 (0) 2541/939-0

مسئول خانواده هایی که در Dülmen زندگی می کنند :

Stadt Dülmen - Fachbereich 51
Markt 1 - 48249 Dülmen
تلفن: 0049 (0) 2594/12-0

مسئول سلامت کودکان در منطقه Coesfeld :

مرکز بهداشت/ درمان و خدمات پزشکی کودکان و نوجوانان در منطقه Coesfeld
آدرس: Kreis Coesfeld - Gesundheitsamt / Schützenwall 16 - 48653 Coesfeld
تلفن: 0049 (0) 2541/18-5310

مرکز شهری همگام سازی فرهنگی منطقه Coesfeld فرصتها و پیشنهادات ناحیه را جهت همگام سازی بهتر افراد جمع آوری و دسته بندی می کند. همگام سازی در این مرکز به صورت آموزشی و تمرینی شکل خواهد می گیرد. مرکز شهری همگام سازی فرهنگی مسئولیت تمامی خانواده ها در تمام نقاط منطقه Coesfeld در این زمینه را بر عهده دارد.

ki@kreis-coesfeld.de
تلفن: 0049 (0) 2541/18-9401



نرم افزار "رسیدن" "Ankommen" - یک راهنمای برای هفته های ابتدای ورود شما به کشور آلمان



از طریق این نرم افزار می توانید اطلاعاتی در مورد زندگی در آلمان و یا به عنوان مثال در مورد شرایط پناهندگی و همچنین درباره کسب و کار و دوره های آموزشی شغلی بدست آورید. علاوه بر اینها می توانید با این نرم افزار یادگیری زبان آلمانی را شروع کنید.



Welcome to NRW - APP

این نرم افزار رسمی پناهندگان استان Nordrhein-Westfalen می باشد. این نرم افزار اطلاعات کلی و اولیه را دسته بندی و جمع آوری کرده به هدف کمک به تمامی افرادی که نیاز به محافظت و حمایت دارند برای اینکه بتوانند در این استان راه و هدف خود را پیدا کنند و هرچه بهتر با شرایط وفق پیدا کنند.

تلفن امداد "خشونت علیه خانم"

ها" که در سراسر کشور آلمان معتبر می باشد، به کلیه خانم های که مورد خشونت و یا زور قرار گرفته اند و یا در زیر هرگونه فشار می باشند کمک و مشاوره می دهد. این



شماره ۰۸۰۰۰۱۱۶۰۱۶ به صورت شبانه روزی و در کل ۳۶۵ روز سال به صورت رایگان قابل دسترس می باشد و همچنین به صورت آنلاین از طریق وب سایت www.hilfetelefon.de به صورت چت فوری و یا از طریق ایمیل. مشاورین این مرکز به صورت کامل خصوصی و بدون ذکر نام و نشان به ۱۵ زبان دنیا و حتی به ساده ترین شکل زبان آلمانی و یا زبان ایما و اشاره به شما راهنمایی و مشاوره می دهند.



این متن مطابق بر قوانین ساده نویسی می باشد.
برای خوانش آسان، فرم های مذکر و مونث حذف شده اند. این دفترچه راهنما هیچ ادعایی در
مورد کامل بودن، به روز بودن و صحت کامل مطالب ذکر شده ندارد. کلیه موارد حقوقی و
دولتی نامبرده شده و همچنین مبنای آنها قابل تغییر می باشند.

