

برنامه هفتگی در مرکز خانواده اس او اس

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
* دوره فابل ۱۰:۳۰ - ۰۹:۳۰	فروش اجناس دسته دوم ۱۳:۳۰ - ۱۰:۰۰ ۱۸:۰۰ - ۱۵:۰۰	ورزش سالمندان ۱۲:۰۰ - ۰۹:۰۰	فروش اجناس دسته دوم ۱۳:۳۰ - ۱۰:۰۰ ۱۸:۰۰ - ۱۵:۰۰	گروه نوزادان و کودکان ۱۲:۰۰ - ۱۰:۰۰
گروه برای خاتم های باردار و مادران به همراه فرزندان خردسال با حضور مترجم عرب و فارسی زبان ۱۲:۳۰ - ۱۰:۳۰	مشاوره تربیتی و خانوادگی - وقت ملاقات آزاد ۱۱:۰۰ - ۱۰:۰۰	* دوره فابل ۱۰:۳۰ - ۰۹:۳۰	مشاوره روانشناسی و پزشکی با دکتر محمد شماء ۱۲:۰۰ - ۱۰:۰۰	فروش اجناس دسته دوم ۱۳:۳۰ - ۱۰:۰۰ ۱۸:۰۰ - ۱۵:۰۰
* ژیمناستیک پس از زایمان ۱۰:۴۵ - ۱۰:۰۰ ۱۱:۴۵ - ۱۱:۰۰	* پکیپ ۱۱:۳۰ - ۱۰:۰۰	فروش اجناس دسته دوم ۱۳:۳۰ - ۱۰:۰۰ ۱۸:۰۰ - ۱۵:۰۰	* پکیپ ۱۱:۳۰ - ۱۰:۰۰	دیدار بچه ها ۱۸:۰۰ - ۱۵:۳۰
فروش اجناس دسته دوم ۱۳:۳۰ - ۱۰:۰۰ ۱۸:۰۰ - ۱۵:۰۰	گروه خانوادگی با پیشنهاد های خلاقانه ۱۸:۰۰ - ۱۵:۳۰	* ماساژ پروانه ای نوزادان ۱۴:۰۰ - ۱۳:۰۰	دایره بازی ۱۶:۰۰ - ۱۵:۰۰	ژیمناستیک ۱۶:۱۵ - ۱۵:۳۰ ۱۷:۱۵ - ۱۶:۳۰
دیدار نوزادان ۱۳:۰۰ - ۱۱:۰۰	هنر نمایی و تردستی ۱۸:۰۰ - ۱۵:۰۰	سفالگری ۲۰:۳۰ - ۱۷:۳۰	بازی کوچولوها ۱۷:۱۵ - ۱۶:۱۵	کافه گفتگو ۱۵:۰۰ - ۱۳:۳۰
گروه خانوادگی ۱۸:۰۰ - ۱۵:۳۰	کتابخوانی ۱۸:۰۰ - ۱۶:۰۰	گروه خانوادگی ۱۷:۳۰ - ۱۵:۰۰	گروه خانوادگی ۱۸:۰۰ - ۱۵:۳۰	کتابخوانی ۱۷:۳۰ - ۱۶:۰۰
تعمیرگاه دوچرخه ۱۸:۰۰ - ۱۵:۳۰	سیدبافی ۲۰:۳۰ - ۱۸:۳۰	“ورزش، بازی و تفریح” ۱۷:۳۰ - ۱۵:۰۰	کارگاه نجاری (چوب) ۱۸:۰۰ - ۱۵:۰۰	بافتنی ۱۸:۰۰ - ۱۶:۰۰
		کارگاه حرکتی (ورزش) ۱۶:۳۰ - ۱۵:۰۰ ۱۸:۰۰ - ۱۶:۳۰	مشاوره تربیتی و خانوادگی - وقت ملاقات آزاد ۱۸:۰۰ - ۱۶:۰۰	تعمیرگاه دوچرخه ۱۸:۰۰ - ۱۳:۰۰
		دوره می مامی مراسم های مختلف برای خانواده یک بار در ماه - به جز روزهای تعطیل	* رقص ۱۷:۰۰ - ۱۶:۱۵ (۴ تا ۶ ساله) ۱۷:۴۵ - ۱۷:۰۰ (۷ تا ۸ ساله) ۱۸:۳۰ - ۱۷:۴۵ (۹ تا ۱۲ ساله)	
		یوگا ویژه بانوان ۱۹:۳۰ - ۱۷:۳۰	* آمادگی برای زایمان ۱۹:۰۰ - ۱۷:۰۰	
			* مشاوره تغذیه ۱۷:۳۰ - ۱۶:۳۰	

ثبت نام ضروری است. *

نام دوره	اطلاعات دوره
گروه مادران (به زبان آلمانی، عربی، فارسی)	<p>چه کسانی: خانم های باردار و مادران به همراه کودکان خردسال</p> <p>مسئول مربوطه: خانم بریت هرن؛ خانم هفیت کثیت</p> <p>زمان: دوشنبه ساعت ۱۰:۳۰ - ۱۲:۳۰</p> <p>مکان: طبقه بالا- زیرشیروانی</p> <p>هزینه: ندارد</p> <p>توضیحات: مادران با یکدیگر ملاقات و صحبت می کنند. برای حل مشکلات و سوالهای شما در زمینه ارتباط مادر و فرزند، سیستم آموزش در مدرسه، مهدکودک و غیره ۲ فرد متخصص وجود دارد. در مورد موضوعاتی که برای شما اهمیت دارد می توانید با متخصصین مشاوره کنید.</p>
تعمیرگاه دوچرخه	<p>چه کسانی: همه افرادی که مایلند دوچرخه سواری کنند</p> <p>مسئول مربوطه: میریام اشتوبلا، ایفو گروثیل</p> <p>زمان: دوشنبه ساعت ۱۵:۳۰ - ۱۸:۰۰ و جمعه ساعت ۱۳:۰۰ - ۱۸:۰۰</p> <p>مکان: تعمیرگاه دوچرخه در باغ</p> <p>هزینه: ندارد</p> <p>توضیحات: کارگاه دوچرخه برای همگان آزاد می باشد. کسانی که میخواهند دوچرخه به امانت بگیرند؛ کسانی که دوچرخه دارند و باید تعمیر شود می توانند به کمک همکاران ما دوچرخه هایشان را دوباره آماده به کار کنند.</p>
ملاقات های روانشناختی و پزشکی	<p>چه کسانی: افرادی که پناهجو هستند و در آپارتمان زندگی می کنند.</p> <p>مسئول مربوطه: دکتر محمد شماء</p> <p>زمان: پنج شنبه ساعت ۱۰:۰۰ - ۱۲:۰۰</p> <p>مکان: طبقه بالا- زیرشیروانی - سمت چپ</p> <p>هزینه: ندارد</p> <p>توضیحات: وقت ملاقات برای همه کسانی که مشکلات و سوالات پزشکی و روانشناسی دارند، آزاد می باشد.</p>
کافه گفتگو	<p>چه کسانی: همه کسانی که قبلاً کمی زبان آلمانی آموخته اند و به تمرین عملی نیاز دارند.</p> <p>مسئول مربوطه: پاتریزیا گانز</p> <p>زمان: جمعه ساعت ۱۳:۳۰ - ۱۵:۰۰</p> <p>مکان: کافه ترف پونکت Treffpunkt</p> <p>هزینه: ندارد</p> <p>توضیحات: شما زبان آلمانی می آموزید و به دنبال موقعیتی هستید که آن را به کار ببرید؟ در کافه گفتگو این امکان وجود دارد که شما با افراد دیگر صحبت کنید و زبان آلمانی را تمرین کنید.</p>
دوره فابِل	<p>زمان: زمان دوره را لطفاً از خانم زابینه لیش - کایزا پرسید.</p> <p>مکان: اتاق کرایبل (چهار دست و پا رفتن کودکان) در طبقه زیرین</p>
	<p>هزینه: ۵۰ یورو برای ۱۰ جلسه، مدت هر جلسه ۱ ساعت می باشد. (با تخفیف ۴۰ یورو)</p> <p>توضیحات: دیدار نوزادان، تمرین های حرکتی، صحبت با والدین جهت ثبت نام و اطلاعات بیشتر با تلفن زیر تماس بگیرید. ۵۶۸۹۱۰-۱۴</p>

ژیمناستیک پس از زایمان	چه کسانی:	مادران با نوزادان
	مسئول مربوطه:	زاینه هایدا؛ زاینه لیش - کایزا
	زمان:	دوشنبه ساعت ۱۰:۰۰ و ساعت ۱۱:۰۰؛ مدت هر دوره ۴۵ دقیقه
	مکان:	اتاق ورزش در طبقه زیرین
	هزینه:	ندارد
	توضیحات:	از ۶ هفته پس از زایمان اندام خود را دوباره به شکل مناسب در آورید. جهت ثبت نام و اطلاعات بیشتر با تلفن زیر تماس بگیرید. ۵۶۸۹۱۰-۱۴
فروش اجناس دسته دوم	چه کسانی:	آقا و خانم هایی که به مرکز خانواده اس - او - اس مراجعه می کنند.
	مسئول مربوطه:	کارکنان کافه ترف پونکت Treffpunkt
	زمان:	دوشنبه، چهارشنبه، پنج شنبه و جمعه از ساعت ۱۰:۰۰ - ۱۳:۳۰ و ۱۵:۰۰ - ۱۸:۰۰ و سه شنبه از ساعت ۰۹:۳۰ - ۱۳:۳۰ و ۱۵:۰۰ - ۱۸:۰۰
	مکان:	فروشگاه اجناس دسته دوم در طبقه همکف
	توضیحات:	پوشاک نوزادان و بچه ها با قیمت ارزان
دیدار نوزادان	چه کسانی:	والدین و شیرخواران از ۰ تا ۶ ماهه
	مسئول مربوطه:	زاینه لیش - کایزا
	زمان:	دوشنبه ساعت ۱۱:۰۰ - ۱۳:۰۰
	مکان:	اتاق کراپل (چهار دست و پا رفتن کودکان) در طبقه زیرین
	هزینه:	ندارد
	توضیحات:	گفتگو و تبادل نظر با دیگر مادران و توصیه هایی از طرف مربی دوره
دیدار بچه ها	چه کسانی:	بچه ها از ۶ تا ۱۲ ساله
	مسئول مربوطه:	میرا لاسکوسکی؛ آنه روهمان
	زمان:	جمعه ساعت ۱۵:۳۰ - ۱۸:۰۰
	مکان:	اتاق تجمع Gruppenraum در طبقه زیرین
	هزینه:	ندارد
	توضیحات:	بازیهای دسته جمعی، آشپزی و کارهای خلاقانه
ورزش، بازی و تفریح !	چه کسانی:	بچه ها از ۶ تا ۱۲ ساله
	مسئول مربوطه:	رُبرت شِنیه
	زمان:	چهارشنبه ساعت ۱۵:۰۰ - ۱۷:۳۰
	مکان:	اتاق ورزش در طبقه زیرین
	هزینه:	ندارد
	توضیحات:	دویدن - حرکات ورزشی و بازی با توپ
پکیپ	چه کسانی:	والدین و نوزادانشان که از ۶ هفته بزرگتر هستند
	مسئول مربوطه:	ژانیت زُیر
	زمان:	زمان دوره را لطفاً از خانم ژانیت زُیر بپرسید.
	مکان:	اتاق کراپل (چهار دست و پا رفتن کودکان) در طبقه زیرین
	هزینه:	۶۵ یورو برای ۱۰ جلسه، مدت هر جلسه ۱/۵ ساعت می باشد. (با تخفیف ۵۰ یورو)
	توضیحات:	ارتباط نوزادان با یکدیگر و امکان گفتگو و تبادل نظر برای والدین

گروه خانوادگی با پیشنهادهای خلاقانه	چه کسانی: بزرگسالان و کودکان (برای همه سنین)
مسئول مربوطه: زمان: مکان: هزینه: توضیحات:	میرا لاسگوسکی؛ آبه روهمان سه شنبه ساعت ۱۵:۳۰ - ۱۸:۰۰ اتاق تجمع Gruppenraum در طبقه زیرین ندارد با وسایل مختلف چیزهای خنده دار درست می کنیم. وسایل تزئینی برای اتاق بچه، وسایل مفید و کاربردی برای آشپزخانه یا یک هدیه برای مادر بزرگ
هنر نمایی و تردستی کردن	چه کسانی: بچه ها از ۶ تا ۱۲ ساله
مسئول مربوطه: زمان: مکان: هزینه: توضیحات:	فریدا ویا سه شنبه ساعت ۱۵:۰۰ - ۱۸:۰۰ اتاق ورزش در طبقه زیرین ندارد سیرک بچه ها
کتابخوانی	چه کسانی: والدین و کودکان
مسئول مربوطه: زمان: مکان: هزینه: توضیحات:	اشناپدا، پرویب، لاسگوسکی سه شنبه ساعت ۱۶:۰۰ - ۱۸:۰۰ جمعه ساعت ۱۶:۰۰ - ۱۷:۳۰ اتاق ترف Treffraum در طبقه همکف ندارد می توانید بنشینید و کتاب بخوانید یا از مسئولین بخواهید برای شما کتاب بخوانند همچنین می توانید کتاب به امانت بگیرید.
سیدبافی	چه کسانی: کودکان و بزرگسالان
مسئول مربوطه: زمان: مکان: هزینه: توضیحات:	بیرگیت اُسوالد سه شنبه ساعت ۱۸:۳۰ - ۲۰:۳۰ کارگاه چوب در طبقه زیرین هزینه مواد و مصالح: بچه ها ۱/۵ یورو، بزرگسالان ۲/۵ یورو در اینجا کودکان و بزرگسالان می توانند با یکدیگر چیزهای خلاقانه و جدید با چوب های کوچک درست کنند.
دیدار خانم های باردار	چه کسانی: خانم های باردار که به زودی مادر می شوند
مسئول مربوطه: زمان: مکان: هزینه: توضیحات:	زاییه لیش - کایزا اولین چهارشنبه هرماه از ساعت ۱۲:۳۰ - ۱۳:۳۰ اتاق ورزش در طبقه زیرین ندارد صحبت، گفتگو و تبادل اطلاعات با دیگر خانم های باردار جهت آمادگی برای زایمان
ماساژ پروانه ای نوزادان	چه کسانی: والدین و نوزادانشان که از ۴ هفته بزرگتر هستند
مسئول مربوطه: زمان:	زاییه لیش - کایزا، ژانیت ژیر چهارشنبه ساعت ۱۳:۰۰ - ۱۴:۰۰

هزینه:	۳۰ یورو برای ۱۰ جلسه، مدت هر جلسه ۱ ساعت می باشد. (با تخفیف ۲۰ یورو)
توضیحات:	به کمک ماساژ والدین می توانند یاد بگیرند که نوزادشان چه سیگنالهایی دریافت می کند و بهتر می فهمد.
آمادگی برای زایمان	خانم های باردار که به زودی مادر می شوند
چه کسانی:	زاینه لیش - کایزا
مسئول مربوطه:	چهارشنبه ها ساعت ۱۳:۰۰ - ۱۴:۰۰ (جلسه ۴) و پنج شنبه ها ساعت ۱۷:۰۰ - ۱۹:۰۰ (جلسه ۲) (با یک خانم همراه که در طول زایمان از شما حمایت می کند)، با تعیین وقت ملاقات مشخص
زمان:	طبقه بالا- زیرشیروانی - سمت چپ
مکان:	۱۲ یورو (طول دوره ۱۰ ساعت) (شامل یک ساندویچ کوچک، نوشیدنی و شهریه فرد همراه)
هزینه:	آمادگی برای زایمان با کمک یک فرد همراه
توضیحات:	
سفالگری	والدین و نوجوانان بزرگتر از ۱۴ سال
چه کسانی:	کاتی زاملا
مسئول مربوطه:	چهارشنبه ساعت ۱۷:۳۰ - ۲۰:۳۰
زمان:	اتاق سفالگری Töpferraum در طبقه زیرین
مکان:	بزرگسالان ۲ یورو و هزینه مواد مورد نیاز
هزینه:	روشن کردن، رنگ کردن و لعاب دادن اشیاء ساخته شده از گل (خاک رُس)
توضیحات:	
کارگاه حرکتی (ورزش)	بچه های از ۳ تا ۱۰ ساله
چه کسانی:	مارتین اشتیف
مسئول مربوطه:	چهارشنبه "کوچکترها" (۳ تا ۵ ساله) ساعت ۱۵:۰۰ - ۱۶:۳۰
زمان:	"بزرگترها" (۶ تا ۱۰ ساله) ساعت ۱۶:۳۰ - ۱۸:۰۰
مکان:	در باغ مرکز خانواده اس - او - اس یا در اتاق ورزش در طبقه زیرین
هزینه:	ندارد
توضیحات:	تحرك و ورزش، ساختن وسایل ساده از تنه درخت، تایر ماشین، شاخه درخت، دستمال، سرپوش، جعبه و تخته.
دوره می مامی	فرزندان، والدین، پدربزرگ و مادر بزرگ، پدرخوانده و مادرخوانده
چه کسانی:	میرا لاسگوسکی؛ آیه روهمان
مسئول مربوطه:	آخرین چهارشنبه هر ماه (یک بار در ماه - به جز روزهای تعطیل)
زمان:	بستگی به پیشنهادات دارد
مکان:	ندارد
هزینه:	خلاقیت، فعالیت یا تحرك - برای همه مناسب می باشد! لطفاً به اطلاعیه های دیواری توجه کنید.
توضیحات:	
دایره بازی	والدین و کودکان از ۱ تا ۲ ساله
چه کسانی:	ندا تری وردسیا
مسئول مربوطه:	پنج شنبه ساعت ۱۵:۰۰ - ۱۶:۰۰
زمان:	

مکان:	اتاق تجمع Gruppenraum در طبقه بالا
هزینه:	ندارد
توضیحات:	شعر و سرودهای حرکتی، بازی های انگشتی جهت ثبت نام و اطلاعات بیشتر با تلفن زیر تماس بگیرید. ۵۶۸۹۱۰-۱۴
بازی کوچولوها	والدین و کودکان از ۲ تا ۳ ساله
چه کسانی:	
مسئول مربوطه:	ندا تری وردسیا
زمان:	پنج شنبه ساعت ۱۶:۱۵ - ۱۷:۱۵
مکان:	اتاق تجمع Gruppenraum در طبقه بالا
هزینه:	ندارد
توضیحات:	بازی دسته جمعی، موزیک و حرکت جهت ثبت نام و اطلاعات بیشتر با تلفن زیر تماس بگیرید. ۵۶۸۹۱۰-۱۴
گروه خانوادگی	فرزندان، والدین، پدربزرگ و مادر بزرگ، پدرخوانده و مادرخوانده
چه کسانی:	
مسئول مربوطه:	میرا لاسگوسکی؛ آیه روهمان
زمان:	دوشنبه و پنج شنبه ساعت ۱۵:۳۰ - ۱۸:۰۰
مکان:	اتاق تجمع Gruppenraum در طبقه زیرین
هزینه:	ندارد
توضیحات:	تفریح، بازی و کاردستی درست کردن و فضای بزرگ برای ایده هایی که والدین و بچه ها دارند.
کارگاه نجاری (چوب)	بچه های بزرگتر از ۸ سال
چه کسانی:	
مسئول مربوطه:	گونتا بیئر
زمان:	پنج شنبه ساعت ۱۵:۰۰ - ۱۸:۰۰
مکان:	کارگاه چوب در طبقه زیرین
هزینه:	ندارد
توضیحات:	آرّه کردن، رنده کردن، سوهان زدن، سوراخ کردن، تراشیدن و هر چیزی که از چوب ساخته می شود را می توان در اینجا درست کرد.
نوزادان - گروه کراپل	والدین یا نوزادانشان از ۶ تا ۱۲ ماهه
چه کسانی:	
مسئول مربوطه:	ژانت زئر
زمان:	جمعه از ساعت ۱۰:۰۰ - ۱۲:۰۰
مکان:	اتاق کراپل (چهار دست و پا رفتن کودکان) در طبقه زیرین
هزینه:	ندارد
توضیحات:	امکان گفتگو و تبادل تجربیات بین والدین، اولین ارتباط نوزاد در گروه، رشد و تشویق به بازی
ژیمناستیک	کودکان از ۳ تا ۵ ساله
چه کسانی:	
مسئول مربوطه:	مارتین اشتیف
زمان:	جمعه از ساعت ۱۵:۳۰ - ۱۶:۱۵ و ۱۶:۳۰ - ۱۷:۱۵
مکان:	اتاق ورزش در طبقه زیرین
هزینه:	ندارد

توضیحات:

جلو، عقب، بالا و پایین رفتن، دویدن، از جایی بالا رفتن، جست و خیز کردن

بافندگی

چه کسانی:

کودکان و بزرگسالان

مسئول مربوطه:

بیرگیت بکا

زمان:

جمعه ساعت ۱۶:۰۰ - ۱۸:۰۰

مکان:

کافه ترف پونکت Treffpunkt، طبقه همکف

هزینه:

ندارد

توضیحات:

دیدارهای عمومی برای کسانی که در این دوره با یکدیگر دوست می شوند و بافتنی می کنند.

شما می توانید به ما دسترسی پیدا کنید:
- با اشتراسه بان (قطار خیابانی) Straßenbahn :

 خط M 6 یا 18 ایستگاه خیابان آلتِه هِلِرزدورفر / زوسِنرِاشتراسه
 Linie M 6 oder 18, Haltestelle Alte Hellersdorfer Straße/Zossener Straße

- با اتوبوس :

 خط 197 ایستگاه گوتائرِ اشتراسه/هیلرزدورفرِ اشتراسه
 Buslinie 197, Haltestelle Gothaer Straße/Alte Hellersdorfer Straße

- با اوبان (قطار زیرزمینی) U-Bahn :

 خط U5 تا ایستگاه کُنبوسر پلاتنز
 U-Bahnlinie 5 bis zur Station Cottbusser Platz
 از این ایستگاه تا مرکز خانواده اس او اس برلین پیاده مطابق با نقشه
