

## الاستشاريين

هل تريد تقديم دورات في 22 أكتوبر؟

نحن دائما منفتحين على النساء الذين يريدون العمل معنا وذلك على سبيل المثال في مجالات الحركة والاستجمام والجم والوعي والتركيز.

## المساعدة في دورات الون دو

توجد الامكانية عند دورات الون دو للعمل كمدرّب وذلك لان العمل في هذا المجال يدعو لسعادة.

## إعادة تأهيل مدربين الون دو

نحن ناهل ونعلم مدربين الون دو، الرجاء التحدث معنا!

نحن ندعو خاصة النساء متعددة الألوان، النساء المهاجرات لتسجيل عندنا والذي لديهم الاهتمام للعمل كمدرّبين الون دو أو لديهم الرغبة لتعلم الون دو.

## النشر

- بيلتست الموجز العملي لدعم النساء (2013/2) للحصول على الكتلوج 140 صفحة 20 يورو بالإضافة ل 6 يورو مصاريف شحن في البيلتست الايراد يعتبر تبرع لبيلتست.
- نساء أقوىاء - كتلوج صور بطريقة مبسطة (2016) 36 صفحة الحصول عليه بدون مقابل في البيلتست

Schön  
stark

## مساندة ودعم البيلتست

في عملنا نعتد على التبرعات، الرجاء مساندةنا ودعمنا نحن النساء.  
بتبرعكم تضع علامة ضد ممارس العنف مع النساء والشابات!

## الحساب البنكي:

IBAN: DE43 4805 0161 0062 0087 01  
BIC: SPBIDE33XXX; Sparkasse Bielefeld

bellzett.de



# SCHÖN STARK

BellZETT  
Schön stark

[ jø:n stark ]

جميل قوي

بيلتست، فإو مركز الدفاع عن النفس والحركة لنساء والشابات ببيلفيلد

BellZett e.V. – das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld

Sudbrackstraße 36a, 33611 Bielefeld  
0521-122109 | anmeldung@bellzett.de

Bürozeiten: Mo., Di., Mi. 9 - 12h & Do. 15 - 18h

bellzett.de

## Was wir tun

بيلتست.ا . فاو

مركز بيلتست لدفاع عن النفس للنساء والشابات هدفنا: تلاشي العنف ودعم النساء والشابات. مركز بيلتست يدعو النساء والشابات لتحرك الداخلي والخارجي وتشجيعهم على الاعتقاد والثقة بأنفسهم لإيضاح تصرفاتهم والاعتماد على اجسامهم والثقة بها. مركز بيلتست يوفر للنساء والشابات الفرصة لتجربة المعيشة الحقيقية للمواقف ومن خلال ذلك يمكنهم اكتساب الثقة في أنفسهم والتمكن من مواجهة الآخرين. مركز بيلتست لنساء والشابات يرحب بجميع النساء والشابات ولا يفرق بين أحد والأخر لا يعني كم سنك او لون جلدك او دينك او ثقافتك او حتى ميولكم الجنسية او المنبع الاجتماعي او حتى الاختلافات الروحية او القدرات الجسمانية والروحية.

مركز النقل لعلنا هو تدريب النساء والشابات اكتساب الثقة بأنفسهم والدفاع عن أنفسهم وذلك من خلال الاستقلال الجنسي المرتكز على مبدأ "وان دو"

إضافة الى ذلك توجد عروض مختلفة للحركة مثل كويك جونج ويوجا وتمارين اللياقة وتلاشي الضغط النفسي والرقص والركض وأكثر من ذلك. والهدف أيضا من هذه العروض هو إعطاء الإحساس الايجابي للجسم من خلال الحدود الخاصة به وتقويته وتلاشي الخوف.

جميع العروض تجدونها على موقع الانترنت bellzett.de

## Was ist WenDo?

مامعنى ون دو؟

ون دو عبارة عن تمارين لإعطاء وكسب الثقة لدفاع عن النفس الذي تم تطويره خاصة للسيدات وذلك لمساعدتهم في مواجهة العنف وتعدي الحدود والأساليب العدوانية سواء باليد او الكلام ولتعليمهم كيفية التعامل في مثل هذه المواقف والتعرف في حالة تعدي الحدود من الطرف الأخرى او تهديدهم او ممارسة التمييز ضدهم. بمساعدة ون دو يتعلمون النساء والشابات كيفية السيطرة والتعامل مع عالمهم.

مُدربات الون دو ويأتون في الدورة على رغبات ومقدرات المشتركين وذلك لتلبية رغبات المشتركين والتناسب معها.

ماذا يحدث في دورات الون دو؟

- التعرف على القدرات ونقاط القوى
- طرق سهلة لدفاع عن النفس والتخلص من المواقف الصعبة
- تمارين لتحكم في وضع الجسم والحركات المختلفة
- التعرف على الحدود الذاتية واستيعابها
- التعلم عدم التعدي على حدود الآخرين.
- إيجاد البدائل المختلفة وحل النزاعات من خلال التمارين وتمثيل المواقف
- التمرين كيفية الحصول على المساعدة
- المعيشة للعب والتمتع والاستجمام

## Machen Sie mit!

افعل معنا!

عندك اهتمام بالاشتراك في دورات البيلتست ؟  
عندك اهتمام بشكل خاص بالاشتراك في دورات الون دو او دوار الحركة تجد المعلومات على موقعنا bellzett.de

انت تخطط وتريد ايجار محل للحركة؟

مجموعات النساء والمدربين الخارجيين يمكنهم ايجار غرف الحركة. المعلومات الكافية للإيجار الغرف توجد هنا:  
anmeldung@bellzett.de

هل يمكنك التصور ان تشترك معنا؟

هل انت متخصص وتبحث عن دوارات للاشتراك مع مدرسك او معهدك التربوي او الادارة الشخصية؟  
إذا اردت تقديم دوارات لدفاع عن النفس او الاعتماد على النفس للنساء او للشابات يمكنك التحدث معنا على البدائل المتاحة للمشاركة معنا.  
الدوارات يمكن ان ٢٢ ٢٠١٩ ( او في الغرف الخاصة بكم. تقام في غرف

هل تريد التطوع ومساندتنا؟  
نعم من الممكن وهذا يسعدنا جدا!

Schön/ stark