

ГРУПА ПІДТРИМКИ

ДЛЯ ЖІНОК ІЗ ДОСВІДОМ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ



Разом ми сильніші — підтримка здоров'я та інтеграції жінок

КОЛИ? З 18:00 до 20:00

05.02. 2026 – зустріч 1
12. 02. 2026 – зустріч 2
19. 02. 2026 – зустріч 3
26. 02. 2026 – зустріч 4
05. 03. 2026 – зустріч 5
12. 03. 2026 – зустріч 6
19. 03. 2026 – зустріч 7
26. 03. 2025 – зустріч 8
В квітні – зустрічі 9 + 10

ДЕ?

Лютий: Nachbarschaftstreff Theresienhöhe
Hans-Fischer-Str. 13, 80339 Мюнхен

Березень: JUNO / Verein für Fraueninteressen
Am Altheimer Eck 13, 80331 Мюнхен

ВАРТІСТЬ УЧАСТІ безкоштовно (0,00 €)

ВЕДУЧІ ГРУПИ: Ольга Кліменко та Марія Беймборн

УМОВИ УЧАСТІ: бажаний рівень німецької мови: A2

Реєстрація електронною поштою: lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de

Організатор: Stiftung Wings of Hope Deutschland

Мінімальна кількість учасниць — 12 осіб.

Реєстрація обов'язкова до 31.01.2026.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



ПРО ЩО ЦЯ ГРУПА

- Вам важко засинати або сняться тривожні сни?
- Ви інколи відчуваєте смуток, страх або злість — без зрозумілої причини?
- Вам складно позбутися нав'язливих думок чи образів?
- Ви хочете дізнатися, що може допомогти у такі моменти?

Тоді ця група — для вас.

Ми підтримуємо жінок у тому, щоб краще впоратися з досвідом війни, втечі та втрат.

У безпечному груповому просторі ви отримаєте знання та практичні інструменти, які допоможуть вам:

- почуватися спокійніше та безпечніше,
- краще справлятися з сильними емоціями й спогадами,
- відновлювати внутрішню рівновагу та силу.

ЩО МИ РОБИМО НА ЗУСТРІЧАХ

- Створюємо атмосферу довіри, безпеки та прийняття
- Спілкуємося в малих групах — відкрито й з повагою
- Виконуємо прості рухові та творчі вправи
- Вивчаємо техніки для зниження стресу
- Практикуємо уявні вправи, які дають опору й внутрішню силу

ПРО ВЕДУЧИХ

Ольга Кліменко — психологиня та тренерка з ненасильницької комунікації (Україна).

Працює з групами підтримки, супроводжує біженців і людей, які пережили війну, втрати та травматичний досвід.

Марія Беймборн — етнологиня та соціологиня, гештальт-терапевтка й освітянка для дорослих.

Живе і працює в Мюнхені, спеціалізується на темах жіночого посилення, антидискримінації та різноманіття.

ХТО МИ — WINGS OF HOPE DEUTSCHLAND?

Зцілювати травму. Будувати мир. Жити примиренням.

Це — наше бачення.

Ми підтримуємо людей, які постраждали від війни та насильства, через:

- навчальні програми з травматерапії для фахівців
- миротворчу та діалогову роботу з молоддю
- консультації та терапевтичну підтримку
- підвищення обізнаності суспільства про наслідки насильства

Фундація Wings of Hope Deutschland — благодійна організація Євангелічно-лютеранської церкви Баварії з офісами в Мюнхені, Нюрнберзі та Рупольдингу.

Ми працюємо в Німеччині та разом із партнерами в Боснії і Герцеговині, Іраку (Курдистан), Палестині та Ізраїлі, Україні, Бразилії та Центральній Америці.

Die Stabilisierungsgruppen werden aus Mitteln der Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union gefördert.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

