



**HelpAge
Deutschland**

Alter ist Zukunft

الإندماج من خلال الركض

محمد عطا الله
Arndtstr. 19
49080 Osnabrück
0541/58 05 40 4
attaallah@helpage.de

للتواصل
العنوان
تليفون

HelpAge Deutschland e.V. | Arndtstraße 19 | 49080 Osnabrück
www.helpage.de | IBAN: DE95265501050000055517

HelpAge " هيلب ايدج " ترحب بالجميع

كيف يمكنني التعرف على أشخاص جدد وتكوين صداقات في موطني الجديد اوسنابروك؟

بمجموعة الركض من HelpAge ندعوكم لممارسة الرياضة والتدريب معنا أسبوعياً فالتدريب الجماعي والمنتظم يتيح للفرد



تعزيز قدراته الصحية ورفع لياقته البدنية بالإضافة إلى التعرف على الآخرين وتكوين صداقات قوية وطويلة الأمد. كما أن الحوار يساعد على التغلب على الأحكام المسبقة والتحفيزات والمخاوف من جانب الجميع.

من خلال فريقنا يمكنك أيضاً المشاركة في كثير من الفعاليات الرياضية ومن ثم إكتساب خبرات جديدة كما أن الركض سويماً ينمي روح الفريق والمثابرة على المستويين الرياضي والاجتماعي.



مجموعة الركض يوم الخميس من كل أسبوع. الساعة السادسة مساءً.

العنوان: Arndtstraße 19

الركض معنا أسبوعياً يساعدك على تنمية علاقاتك
الإجتماعية خصوصاً ان كنت ترغب في تعلم اللغة
الألمانية او تحسين مهاراتك في المحادثة او التعرف
على أصدقاء جدد. مجموعتنا تضم مختلف الجنسيات
فالكل مرحب به معنا. انضم لنا وتعرف علينا!

منظمة HelpAge "هيلب ايدج" هي وكالة ألمانية
تعمل في مجال السياسة التنموية لمساعدة المتقدمين في
العمر في الدول النامية والفقيرة. تأسست المنظمة عام
2005 بمدينة أوسنابروك والتي تحتضن مقرها
الرئيسي و تسعى من خلال تنظيم فعاليات رياضية
للركض وبمساعدة أكثر من مائة متطوع ومتطوعة
لجمع تبرعات لدعم مشروعاتها في إفريقيا.





مجموعة الركض بمدرسة الحرف والمهن Berufsschulzentrum Westerberg

كل أسبوع تنظم HelpAge "هيلب ايدج" بالتعاون مع مدرسة الحرف والمهن "فيستر بيرغ" مجموعة للركض لجميع فصول اللاجئين. بعد فترة الإحماء نبدأ في تعلم والتدريب على أساليب الركض وتعزيز المثابرة وتقوية اللياقة البدنية داخل فريق مكون من ثلاثين شاب وشابة. فضلاً على ذلك نصطحب الشباب والشابات إلى فعاليات للركض خارج البرنامج المدرسي.

المجموعة هي جزء من برنامج SPRINT "سبرنت" وهو مشروع إندماجي لغوي للاجئين القصر الذين ليسوا برفقة ذويهم. عن طريق برنامج تعليمي خاص يتم تسهيل الوصول والخطوات الأولى في ألمانيا على هؤلاء الشباب والشابات ، كما يتم التركيز بشكل أساسي على تعلم اللغة الألمانية.



**HelpAge
Deutschland**

Alter ist Zukunft



Die Lauf-AG am Berufsschulzentrum Westerberg

Jede Woche organisiert HelpAge in Kooperation mit dem Berufsschulzentrum am Westerberg eine Lauf-AG für unbegleitete minderjährige Geflüchtete. Nach Aufwärmübungen trainieren wir Lauftechnik und Ausdauer mit ca. 30 Jugendlichen. Über den schulischen Rahmen hinaus bietet HelpAge den Jugendlichen die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, aus dem Alltag herauszukommen und den Landkreis und die Stadt Osnabrück sowie deren BürgerInnen kennenzulernen. Die Aktivitäten der AG sollen helfen, Sprache, Kultur und die neue Umgebung praktisch zu erfahren.

Die AG ist Teil des Sprach- und Integrationsprogramms „SPRINT“ des BSZW für unbegleitete minderjährige Geflüchtete. Durch ein angepasstes Bildungsangebot soll ihnen das Ankommen in Deutschland erleichtert werden. Im Fokus steht dabei die Vermittlung der deutschen Sprache.



Berufsschulzentrum am Westerberg
TECHNIK DESIGN SERVICE



**Lauftreff jeden Donnerstag um 18:00 Uhr.
Treffpunkt: HelpAge, Arndtstraße 19**

2010 hat sich in Osnabrück eine ehrenamtliche Laufgruppe gegründet, die mit ihrem Engagement die „Jede Oma zählt“-Kampagne von HelpAge unterstützt. Die Kampagne hilft Großmüttern im südlichen Afrika, die ihre Kinder durch Aids und Migration verloren haben und sich nun um ihre verwaisten Enkel kümmern. Zusätzlich hat es sich HelpAge mit Hilfe der ehrenamtlichen Laufgruppe zur Aufgabe gemacht, dabei mitzuhelfen, Geflüchtete in unsere Gesellschaft einzugliedern und willkommen zu heißen.

Jeden Donnerstag veranstalten wir einen Trainingslauf. Dieser Lauftreff ist ein idealer Ort, um sich zu begegnen und kennenzulernen. Egal ob langsam oder schnell, welche Sprache man spricht und welche Herkunft man hat, bei uns ist jede Läuferin und jeder Läufer herzlich willkommen.



Gemeinsam für Integration

In einem neuen Land ankommen, eine neue Sprache lernen, eine neue Kultur verstehen und verinnerlichen sowie einen Beitrag für die Gesellschaft leisten – dieser Weg ist lang und erfordert viel Anstrengung und Ausdauer. HelpAge Deutschland trägt dazu bei, dass sich Geflüchtete in Osnabrück mit Erfolg „laufend integrieren“ können.

Es gibt Dinge, die universell sind und vermögen, die Menschen auf einfachste Weise – trotz eventueller Sprachbarrieren – zu verbinden. Und dazu zählt auch der Sport! Wir laden Geflüchtete und Osnabrücker zu unseren wöchentlichen Lauftreffs ein. Durch das regelmäßige gemeinsame Training gibt es die Möglichkeit, sich kennenzulernen und auszutauschen. Oft entstehen daraus langfristige soziale Kontakte. Vorurteile, Vorbehalte und Ängste werden gegenseitig abgebaut und Fragen beantwortet.



**HelpAge
Deutschland**

Alter ist Zukunft

Laufende Integration

Kontakt

HelpAge Deutschland e.V.
Mohamed Attaallah
Arndtstr. 19
49080 Osnabrück
attaallah@helpage.de
0541/58 05 40 4

HelpAge Deutschland e.V. | Arndtstraße 19 | 49080 Osnabrück
www.helpage.de | IBAN: DE95265501050000055517