



AbilityAid für ein *starkes Wir* in München

**Meine. Deine.
Unsere. Stimme**

Ein Projekt im Rahmen von

AbilityAid

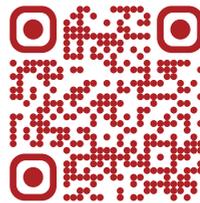
AbilityAid ist ein Programm für Menschen mit Fluchtgeschichte und Behinderung oder chronischer Erkrankung. Wir bieten Beratung und spezielle Kurse an. Unsere inklusiven Computer- und Deutschübungskurse sind auch offen für Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte ohne Behinderung. Unser Büro ist barrierefrei. Bei Bedarf kann eine Begleitung organisiert werden.

Mehr Informationen findest du auf der Rückseite oder unserer Webseite:
arrivalaid.org/mdus

Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte und Behinderung oder chronischer Erkrankung werden aktiv!

Hast du eine Behinderung oder chronische Erkrankung und Migrationsgeschichte? Möchtest du mehr über deine Rechte erfahren? Willst du dich mit anderen austauschen?

Mach mit bei unserem Projekt!



Kofinanziert von der Europäischen Union

Unsere Angebote für dich



Monatliche Treffen

Treffe dich einmal im Monat mit anderen Menschen mit Migrationsgeschichte und Behinderung / chronische Erkrankung oder ihre Angehörige. Wir sprechen über die Themen, die euch bewegen, über euren Alltag, eure Rechte, das deutsche Hilfesystem und werden aktiv in Workshops und bei gemeinsamen Ausflügen.

Achtsamkeit und Empowerment

In diesen Workshops lernst du konkrete Methoden wie du mit Stress oder Diskriminierung umgehen kannst. Du erfährst, wie du dich selbst unterstützen und stärken kannst. Auch wenn du nicht an der Gruppe teilnimmst, kannst du an diesen Workshops teilnehmen!



Alle Angebote sind kostenlos!

Neugierig geworden? Dann kontaktiere uns:

 www.arrivalaid.org/mdus

 +49 89 5999 8823

 +49 176 43354704

 anne-charlotte.haas@arrivalaid.org

AbilityAid
ArrivalAid