

▪ **ከመይ ጊርካ እዩ KISS ክብጻሕ ዝከኣል?**

ምርኻብ ተለፎን (03 51) 2 06 19 85
 ተለፋክ (03 51) 5 00 76 36

መደበኛ Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
 ናይ 7ዛ መንበሪ Elsa Fenske der Cultus gGmbH
 ምእታው እውን ብ Freiburger Straße 18 ይከኣል እዩ
 መእተውን ክፍልታትን ካብ ሓዲር ነጻ እዩ።

ህዝባዊ መገገዚያ ጽርጋ ባቡር መስመር 7, 10 ከምኡውን 12 ክሳብ
 ጠጠው መበሊ Freiburger Straße
 ጽርጋ ባቡር መስመር 1, 2, 6 ከምውን ኣውቶቡስ
 94 ክሳብ ጠጠው መበሊ Bahnhof Mitte
 S-Bahn ክሳብ ጠጠው መበሊ Freiburger Straße

ብመኪና መቐመጫ ኣብ Ehrlichstraße ወይ Freiburger Straße
 (ክልተ መቐመጫ ኣብ መእተዊ Ehrlichstraße 3)

ምዝርራብ ግዜ ሰኑይ ካብ ሰዓት 9 ክስብ 12
 ሰሉስ ካብ ሰዓት 9 ክሳብ 18
 ሓሙስ ካብ ሰዓት 9 ክሳብ 18
 ዓርቢ ካብ ሰዓት 9 ክሳብ 12
 ከምኡውን ተወሳኺ ቆጻራ ብምግባር

ብጽሑፍ Landeshauptstadt Dresden
 Sozialamt, KISS
 Postfach 12 00 20
 01001 Dresden

ኢ-መይል kiss-dresden@t-online.de

ቦታ ብስእሊ



ሕታም

ኣዳላዊት:
 ርእሰ-ከተማ ክፍለ ሃገር Dresden

ማሕበራዊ ቤት ጽሕፈት
 ተለፎን (03 51) 4 88 48 61
 ተለፋክስ (03 51) 4 88 48 28
 ኢ-መይል sozialamt@dresden.de

ቤት ጽሕፈት ንሕታማትን-ማሕበረ ሰብኣዊ ስራሓትን
 ተለፎን (03 51) 4 88 23 90
 ተለፋክስ (03 51) 4 88 22 38
 ኢ-መይል presse@dresden.de

ናይ ደብዳቤ ሳጹን 12 00 20
 01001 Dresden
 www.dresden.de

ማእከላዊ መንግስታ/ቤ.ጽ. መደወሊ 115 – ሕቶታት

ንፈቱ ኢና

ኣዳላዊት:
 Marion Panek, Ina Richter

ሓፈሻዊ ዝተዳለወሉ:
 designXpress dresden – Werbeagentur

7. (ዝተመሓየሽ) ሕታም, Oktober 2015

ነቶም በለክትሮኒካዊ ዝተዳጸዉ ሰነዳት ክእተዉ ኣይከኣልን እዩ።
 ብኤለክትሮኒክ ዝዳለው ሰነዳት፣ ብብቑዕ ኤለክትሮኒካዊ ፊርማ ብፎርም
 መልክዕ ኣብት ትሕቲ www.dresden.de/kontakt ክቐርብ ይኽእል።
 እዚ ሓባራዊ ሓበሬታዚ ድማ ሓደ ክፋል ናይቲ ወግዓዊ ዕመደብ ዕዮ ዋን
 ከተማ
 ድረሰደን እዩ። ንረክላም ክትጥቀመሉ ግና ኣይፍቀድን እዩ። ሰልፍታት
 ግና
 ንኣባላተን ሓበሬታ ክህባሉ እንተድኣ ኮይነን ይፍቀድ እዩ።



**ምርኻብን - ናይ
 ሓቤረታት
 ክፍልታትን
 ብገዛእ ርእሰኻ ምሕጋዝ
 ጉጂላታት**

www.dresden.de/selbsthilfe

ናይ ብገዛእ ርእስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት

ካብ ዕጹውነት ምውጻእ

- **ስለምንታይ ኣዩ እዚ ናይ ብርእስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ዘሎ?**

ኣብ ናይ ብርእስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ዝሕውሱ ሰባት፣ እቶም ናይ ጥዕናን፣ ስነ ኣእሙራዊ ወይውን ማሕበራውን ጸገማት ብሓባር፣ ምስ ካልኣት ሓቢርካ፣ ማለት እቶም ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ዝርከቡ፣ ነቲ ናይ ሂወቶም ኩነታት ብዝሓሸ ንክዕወቱሉ እዩ። | ኣብዚ ሓባራዊ ምትእኻኻብ ንስኹም ርኽኻብን ምልውዋጣትን፣ ተረዳእነትን ሓቤረታን፣ ከምኡውን ምምዕርራይን ሓይልን፣ ቅድሚ ኩሉ ግን፣ ሙድጽኢ ካብቲ ምንጻልን ከምኡውን ነቲ ናትኩም ጸጋማት ሙፍትሒታት ምርካብ እዩ። .

ተንቀሳቓሲ ሙኲን

ሕክምናዊ ኣላያን ብቡቕዓት ደገፍ ምርካብን ብናይ ናይ ንገዛእ ርእስኻ ምሕጋዝ ዘዩድሊ ማለት እዩ ኣይኮነን፣ ግንከ ከምኡ ጌርካ ጠቓሚ ንክተሰፍሖን ክትጥቀሙሉን ማለት ኣዩ። እቶም ጉጂላታት ባዕልኻ ነጣፊ ንክትከውን ዕድል እዩም ዝህበካ። ብእኡ እምበኣር ንሳቶም ሓይ ውጽኢት ዘለዎ ደገፍ ነቲ ጥዕናን ከምኡድማ ነቲ ማሕበራዊ ኣከያይዳን እዮም።

ባዕልኻ ብምውሳኔ ለውጢ ምግባር

- **እንታይ እዩ እዚ ናይ ብርእስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ከገብርኦ ዝኽእለ?**

እቶም ናይ ባዕልኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ዕለማታት፣ ብፈለማ ናብ ናይ ውሽጢ ዘተኩሩ፣ ኣብ ኣባላቶም ማለት እዩ። ብድልዩትካ፣ ብናይገዛእ ርእስኻ ውሳኔ፣ ብማዕረ ሙሰልን፣ ከምኡውን ብናይ ነንሕድሕድካ ምድግጋፍ ድልዩት ተጻይሩ፣ ናቶም ናይ ህይወት ኩነታት ክቕይርዎ እዮ ዝደልዩ። ካብ ናይ ባዕልኻ ዘጋጠመካ ነገር፣ እቲ ናይ ናይ ነንሕድሕድካ ተሞክሮ ምልውዋጥ ድልዩት እዩ ዝፍጠርን፣ ከምኡድማ ካብ ናይ ገዛእ ርእስኻ ተሞክሮ ዝተበገሰ፣ ኣብ ሙድዳእትኡ ንክልኣት ምስኣም ጠጠው ክትብልን ወይውን ክትሕግዝን ድለዩት እዩ ዝህነጽ።

ከም ዝግደሱልካ ምግባር

ኣብቲ ካልኣይ መስመር ምስጀመሩ ኣዮም ኣቶ ንገዛኣ ራስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት፣ ኣብቲ ናይ ማሕበራዊ ወይድማ ፖለቲካዊ ሃብሁው ኣትዮም ዝሰርሑ፣ ገለ ኣብ ናታቶም

ኩነታት ማለት ብግዜ ሕማም ከምኡውን ኣብ ፍልይ ዝበለ ማሕበራዊ ኩነታት ጠመጠ ወይድማ ምምሕያሻት ኣብቲ ናይ ምንባያትን ከምኡውን ኣለያያትን ክግበረሎምን ክከኣል ምስ ዝደልዩ እዮም። ናይ ባዕልኻ ምሕጋዝ ጉጂላትታት ከም ልሙድ ብናይ ክእለት ዘለዎም ሓገዝቲ ኣይኮኑን ዝምርሑ፣ ግንከ ኣብ ገለገለ እዋን ንገለ ዝተወሰኑ ሕቶታት ክኢላታት ከም ዝሕወስዎም ይገብሩ እዮም።

ብሓባር ኩንካ ተረርቲ

ተጻጻፊ ወፊያ

ሰፊሕ ናይ ኣርእስትታት ዝርጋሓ

ክፉት ንግዱሳት

ብዛዕባ KISS

እቶም ኣባላት ናይ ብባዕልኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ብስፍኦ ኣገባብ ኣብ ሓይ ቀዋሚ ቦታ ይራኽቡ ኣዮም። ነዞም

- ኣብ ነንሕድሕድካ ሓቤረታታትን ተሞክሮታትን ምልውዋጥ።
- ባዕልኻ ጽገም ካ ምዝራብን፣ ከምኡውን ነንሕድሕድካ ሓገዝ ምሃብን።
- ነቲ ጸገማት ክትስዕር ናይ ጥብሓር ኩንካ መንገዱ ምድላይ።
- ጥቕምታ

- ትኩም ብሓባር ኩንኩም ንግዳም ክትውክልዎም።
- ብሓባር ኩንኩም ንነጻኹም ዝምልከቱ ጉዳያት ንጡፋት ክትኮኑ።
- ኣብቲ ናይ ሓባራዊ ዝኾነ ገለ ነገር ክትገብሩ ከም ዘለኩም።

- **ነዮኖት ኣርእስቲ እዮን እተን ጉጂላታት ኣብ Dresden ዝራኽቡ?**

ኣብ Dresden ሓይ ናይ ብብዓይነቱ ናይ ንርእስኻ ምሕጋዝ ጥፍሕታት ክምዕብል ክኢሉ እዩ። ኣብ 225 ጉጂላታት ገለ ናይ ኣሽሓት ሰባት ንጡፋት ከይኖም እዮ። ገለ ጉጂላታን ንዘጋጠሙም ከምኡውን ጉጂላታት ንኣዝማዶም እዮም። እዞም ንባዕልኻ ምሕጋዝ ጉጂላታትን -ተበግሶኣምን ነዞም ዝስዕቡ ስነ-ጥዕናውን ማሕበራውን ክረኣዩ ክስርዑ ይለኣሉ።

- ነባሪ ሕማማት
- ስነ-ኣእሙራዊ ጸገማትን ሕማማትን
- ናይ ኣካላት ጉድለት
- ወልፊ
- ወለዲ፣ ውላድን ስድራቤትን
- ኣዛውንትታት ናይ ባዕልኻ ምሕጋዝ
- ፍልይ ዝበሉ ማሕበራዊ ኩነታት

እቶም ሙብዛሕትኣም ናይ ንባዕልኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ብቐጻሊ ንግዱሳት ክፋታ እዮም። ግንከ ዕጹዋት ዝኾኑ ጉጂላታት እውን ኣለዉ እዮም። ኣዮኖት ንጹራት ኣለማታት ነዞም ኣባላት ይጠምሮምን፣ ሙኣስከ ንርሶም ነዮኖት ምንቅስቐሳት ይራኽቡን፣ ከምኡድማ ከመይ ኣዮም ንሳቶ ዝሰርሑን፣ ብዛዕባኡ ባዕልኻ ኣብ ነፍስወከፍም ሓቤረታ ክትወስድ ዮድሊ።

- **ከመይ ገይረ እዩ ንዓይ ትበቕዕ ናይ ብርእስኻ ምሕጋዝ ጉጂላ ዝረክብ?**

ናይ ብሓፈሽኡ ሓቤረታታትን ከምኡውን ዝርዝር ናይ ምኽሪ ምሃብ እትገብር እታ ናይ ምርኻብን-ናይ ሓቤረታት ክፍሊ ንናይ ብርእስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት – ብሕጽር ዝበለ KISS – ናይ Dresdner ማሕበራዊ ቤት ጽህፈት እዩ። እቲ ኣገልግሎት ዋጋ ዘክፈሎ እዩ። ዝቐረቡ ሕቶታ ብምስጢር እዮም ዝተሓተ፡፡ KISS ተራኽቦም ብብዝሒ ነቶም ናይ Dresdner ጉጂላታት እዩ። ግንከ ብዛዕባ ዘባውን፣ ካብ ዘባዊ ወጻእን እውን ዝኾነ ናይ ምርኻብት ኣድራሻታት ትውጥን እዩ።

ምርኻብን - ናይ
ሓቤረታት
ክፍልታት ን
ብገዛእ ርእስኻ
ምሕጋዝ ጉጂላታት

እንታይ እዩ KISS ተወፍዮ?

KISS Dresden

- ንደቂ ሃገርን፣ ጉጂላታትን፣ ተበግሶታትን ከምኡውን ኪኢላታ ሰባትን ንኹሎም እቶም ናይ ነብሳ ምህጋዝ ሕቶታት ተማኽር እያ።
- ናይ ስፍሕ ዝበለ ሓቤረታታትን፣ ንጹራት ርኽክባትን ነቶ ዘለዉ ናይ Dresdner ናይ ባዕልካ ምሕጋዝ ጉጂላታ፣ ነቲ ናይ ዘባውን፣ ካብ ዘባ ወጻእን ዝኾና ንምስፍሕፋሕ ተራኽብ እያ።
- ንሳ ተወፍዮ ንዝተገደሱ ናይ ግልኻ ምኽሪ ምሃብ ኣብ ናይ ንዐኣም ዝበቐዕ ናይ ባዕልኻ ምሕጋዝ ወፊቶታትን፣ ከምኡውን ማዕረማዕረኡ ድማ ናብ ናይ ብብቕዓት ምስናቕን ከምኡድማ ናይ ኣለያ ተኸእሎታትን ዘለዎምን ተመሓልፍ እያ።
- ኣብ ሞንጎ ሓይሓይ ናይ ንነብስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ከም ዝራከቡን ምልውዋጣት ዝገብሩን ትገብር እያ።
- ንናይ ነብስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ብኸእለት (ናይ ደገፍ ተኸእሎታትን፣ ቤተ መጻሕፍትን፣ ናይ ሓቤረታ ትካላትን፣ ሞይዊ ክእለት ምውሳኽን፣ ንምዝርራብ ዕርክነትን፣ ናይ ብቕዓት መማህራንን) ከምኡውን ብምምሕዳራዊ (ክፍልታት፣ ተክኒክ፣ ምርኢታት ምድላዎትን፣ ማሕበራዊ ስራሓት) ትድግፍን።
- ንናይ ነብስኻ ምሕጋዝ ጉጂላታት ጀመርቲ ትኣልን፣ ንናይ ሓይ ዓይነት ድልዎትን ጸገማትን ዘለዎም ሰባት ብሓይ ብምግባርን፣ ከምኡድማ ንጉጂላታት ኣብቲ ናይ ምጅማር እዋን ተሰንዮም።
- ንናይ ሕብረተሰብ ስራሓትን፣ ዝተሰርዑ ተፈጽሞታትን፣ ነቲ ብዛዕባ ናይ ንርእስኻ ምሕጋዝ ዝተበልን፣ ድልዎታቱን፣ ከምኡድማ ነቲ ኣብቲ ቦታ ኩንካ ምሕባርን ከም ዝኾነውን ትገብር።