

# WATIZAT



*Paris*

دليل من أجل المهاجرين  
تعد الألعاب الأولمبية الصيفية  
باريس (JOP) 2024

# JOP Paris 2024

## معلومات مفيدة و التواريخ الرئيسية

وفي صيف عام 2024، ستستضيف فرنسا الألعاب الأولمبية الصيفية خلال الفترات التالية :

- من 26 تموز إلى 11 آب 2024 : مع انعقاد **دورة الألعاب الأولمبية**،
- من 28 آب إلى 8 أيلول 2024 : مع **دورة الألعاب البارالمبية** (التي تجمع الرياضيين من ذوي الإعاقة).

## الأولمبية الصيفية باريس 2024 (JOP) : ما العرض ؟

وفي صيف عام ٢٠٢٤، ستستضيف فرنسا الألعاب الأولمبية الصيفية خلال الفترات التالية :

- تعد الألعاب الأولمبية الصيفية باريس 2024 (JOP) حدثاً دولياً يجمع أفضل الرياضيين في العالم، رجالاً ونساءً، في مختلف الألعاب الرياضية.

يمكنك استخدام موقع وتطبيق "الألعاب الأولمبية - باريس 2024" للاطلاع على التفاصيل (متوفر باللغتين الفرنسية والإنجليزية) :

- رابط تنزيل متجر التطبيقات (Apple):



- رابط تنزيل متجر (Android):



ومن المتوقع أن يتواجد أكثر من 15 مليون شخص في فرنسا خلال الألعاب الأولمبية. يبلغ عدد سكان باريس 2 مليون نسمة بالمقارنة.

خلال الألعاب الأولمبية وكجزء من مكافحة الإرهاب، قد يتم تعطيل حركة مرور السيارات والمشاة أو حتى حظرها في بعض المناطق.

في المناطق المجاورة للمواقع الأولمبية، سيكون هناك تواجد كبير للشرطة والجيش للسيطرة على الدخول. وخلال الألعاب، ستزداد عمليات التفتيش التي تقوم بها الشرطة بشكل كبير في وسائل النقل أو في الشوارع لمكافحة المخاطر الإرهابية.

بالقرب من المواقع الأولمبية، ستكون دوريات الشرطة مهمة للسيطرة على أمن الوصول.

ننصحك بتوقع رحلتك وتجنب استخدام وسائل النقل العام خلال هذه الفترة.

⚠️ وسيتم تفعيل المحيط الأمني قبل 8 أيام من الحفل، ابتداءً من يوم الخميس 18 يوليو: وسيتم تعديل حركة المرور في جميع أنحاء المنطقة، على الطرق والجسور ووسائل النقل العام.

## المواصلات خلال الألعاب الأولمبية الصيفية



### Tickets

سترتفع أسعار تذاكر المترو وقطار الأنفاق خلال دورة الألعاب الأولمبية.

سترتفع أسعار تذاكر المترو من 2,15€ إلى 4 يورو وتذاكر قطار الأنفاق RER من 3,20€ إلى 6 يورو.

لن يتأثر الأشخاص الذين يحملون بطاقة الاشتراك نافيجو Navigo السنوية أو الشهرية بهذا الارتفاع الجديد في أسعار تذاكر المترو.

⚠️ ستكون هناك حاجة إلى بطاقة الألعاب (البطاقة الرقمية الشخصية) للدخول إلى بعض المناطق الآمنة، وخاصة لحفل الافتتاح.

انتقل إلى موقع Pass Jeux لطلب تصريح : <https://www.pass-jeux.gouv.fr/demande> تطبيق المرور مجاني. يجب عليك تقديم وثيقة هوية مع تصريح المرور الخاص بك.

- خلال فترة الألعاب سيتم إغلاق بعض محطات المترو: Champs-Élysées - Clémenceau, Concorde, Tuileries, Collette Besson, Porte de Versailles, Porte d'Issy.
- يُنصح أيضاً بتجنب بعض المحطات المزدحمة : Gare du Nord, Châtelet-les-Halles, Palais royal - Musée du Louvre, Saint-Lazare, Miromesnil, Madeleine, Pigalle, Porte de Clichy, Stalingrad, Jaurès...
- تظل المتاجر والشركات المحلية (المخابز والمطاعم وبنائعي السجائر وما إلى ذلك) مفتوحة.
- يمكنك أيضاً الذهاب إلى مؤسسات الخدمة العامة (Travail France, CPAM, Services France) إلخ).

سوف يستدعي مكتب OFPRA في الفترة من 15 يوليو إلى 16 أغسطس 2024 فقط طالبي اللجوء الذين يعيشون في منطقة إيل دو فرانس. والمحافظات المعنية هي :

Paris (75), Seine-et-Marne (77), Yvelines (78), Essonne (91), Hauts-de-Seine (92), Seine-Saint-Denis (93), Val-de-Marne (94), Val-d'Oise (95).

⚠️ قد يتم تعطيل الوصول إلى الجمعيات ومراكز الاستقبال النهارية بسبب ألعاب باريس الصيفية 2024، خاصة في المناطق الأولمبية. ستقوم بعض الجمعيات بإغلاق مكاتبها ومناطق الاستقبال الخاصة بها أو نقلها مؤقتاً.

لمزيد من المعلومات، راجع الصفحات (30-14) من دليل Watzat يوليو-أغسطس 2024.

## المحيط الآمني و القيود المرورية

خلال فصل الصيف، سيتم فرض محيط آمني و قيود مرورية في مناطق معينة (خاصة حول أماكن الفعاليات الرياضية). هناك 3 أنواع من المحيط الآمني أثناء JOP :

- المناطق الرمادية : محيط مكافحة الإرهاب (على سبيل المثال : ضفاف نهر السين لحفل الافتتاح)، تصريح دخول المشاة ببطاقة الألعاب، حظر دخول السيارات إلا في ظروف استثنائية.
- المناطق الحمراء : حول المحيط الرمادي، دخول المشاة مسموح به بدون Pass Jeux، ممنوع دخول السيارة إلا في ظروف استثنائية
- المناطق الزرقاء : حول المحيط الأحمر، دخول المشاة مسموح به بدون Pass Jeux، دخول منظم للسيارات.



يمكنك أن تجد على هذه الخريطة محيط الأمان لمواقع المنافسة محدثاً في الوقت الفعلي. تعرض الخريطة أيضاً توقعات الحشود على الطرق ووسائل النقل العام:

في الرجوع إلى هذا البرنامج التعليمي لفهم كيفية استخدام هذه البطاقة:



### المناطق الحمراء

دخول المشاة مسموح به بدون Pass Jeux، ممنوع دخول السيارة إلا في ظروف استثنائية

### نبلي زونونه

دخول المشاة مسموح به بدون Pass Jeux، دخول منظم للسيارات.

### المناطق الرمادية

تصريح دخول المشاة ببطاقة الألعاب، حظر دخول السيارات إلا في ظروف استثنائية.



## التحقق من الهوية وتسوية وضعية الإقامة

لا يحق للشرطة إيقاف كل من يتجول في الشارع للتحقق من الهوية إلا في بعض الحالات

### يقتصر التحقق من الهوية على حالات معينة:

- الاشتباه في مخالفة
- بأمر من المدعي العام في مكان محدد ولفترة محددة
- في المناطق الحدودية مسافة 20 كيلو متر ومحطات القطارات والمطارات والطرق السريعة.
- بالنسبة للأجانب للتحقق من الهوية إلا إذا كان هناك إشارات او علامات خارجية تدل على أن الشخص أجنبي مثل اللغة او لوحة السيارة

### ماهي الوثائق التي يجب تقديمها

بالنسبة للأجانب

- بطاقة الإقامة أو إيصال طلب الإقامة تأشيرة قيد المفعول.
- او شهادة طلب اللجوء سارية المفعول.
- من الممكن إثبات الهوية من خلال أي مستند يحتوي على اسم العائلة، الاسم الأول والصورة، على سبيل المثال بطاقة Navigo.

في حالة الإيقاف في المواصلات العامة لفحص التذاكر ممنوع الهروب وانتظار وصول الشرطة الهروب يؤدي للسجن لمدة شهرين ودفع غرامة مالية قدرها 7500

رفض أو عدم القدرة على إعطاء بطاقة الهوية لا يعتبر مخالفة قانونية.

تقديم هوية مزيفة أو وثائق مزورة يعتبر مخالفة قانونية

### ما يمكن فعله عند الاعتقال؟

- عدم المقاومة والالتزام بالهدوء
- تحديد الموقع وتذكره (رقم الهاتف محل تجاري \_ مهوى محطة مترو \_ وتذكر الوقت)
- تحديد نوعية الشرطة : Police nationale, gendarmerie, CRS, PAF
- وتذكر رقم التعريف الذي يوجد على صدر الشرطي إذا مكن
- في حالة استعمال العنف من قبل الشرطي يمكن الطلب بصوت عالي والقول بصوت عالي : «أنتك تؤذيني» حتى يتمكن الأشخاص من حولك لسماع ذلك
- التصوير مسموح ويمكن الطلب من الشهود من حولك التصوير او (الناس من حولك)
- لا يمكن إعطاء كلمة سر الهاتف



- لا يحق لضابط الشرطة رفض تصويره
- لا يحق له الضرب
- لا يحق له استعمال العنف والشتيم

- في حالة عدم إثبات هوية الشخص البالغ يمكن اخذه إلى مركز الشرطة واحتجازه لمدة أقصاها 4 ساعات حتى يتم التحقق من هويته

في حالة عدم إثبات هوية المجوز يمكن للشرطة أخذ صورته وبصمات الأصابع.

- أثناء الاحتجاز يحق للمحتجز الاتصال بأحد الأقارب
- في نهاية الاحتجاز يجب على الشرطة تقديم تقرير احتجاز للمحتجز وهو غير مجبر علي توقيعه
- إذا تلبت أمر طرد (إلزام بمغادرة الأراضي الفرنسية) أو حظرًا قضائيًا من الدولة: اتصل بسرعة بحامي أو جمعية لمساعدتك: راجع الصفحات 15-16



يرجى الانتباه: لديك 48 ساعة فقط من وقت توقيع المستند لتقديم الاستئناف.

# مراكز المساعدة القانونية

المساعدة والمشورة في الإجراءات حسب الوضع القانوني:

- إجراء اللجوء **PROCÉDURE ASILE**
  - معلومات عن وضع دبلن **INFORMATION DUBLIN**
  - اللاجئين **RÉFUGIÉS**
  - بطاقة الإقامة **CARTE DE SÉJOUR**
- المزيد من المعلومات حول الإجراءات في صفحة 44

## القاصرون (تحت 18 سنة)

انظر صفحة 8 للحصول على المساعدة القانونية

## ●●●●● ESSOR

المساعدة في ملف الأوفبرا واستئنافات CNDA وقرارات

دبلن و CMA والطردي **QOTF**، وبطاقات الإقامة وقوانين لم الشمل، وإعادة دراسة الملف. المساعدة في إجراءات إعادة الإختبار، تأتي قبل استلام النموذج من المحافظة.

24 quai d'Austerlitz, 75013 Paris

●●●●● Gare de Lyon (1 - 5 عصر)  
●●●●● Quai de la gare, (1 - 5 عصر)

الحصول على المواعيد في المراكز الأخرى يتم عن طريق التلغراف أو رسالة SMS / 07 51 49 52 29

## ●●●●● SOS RACISME

مركز مساعدة قانونية في قانون الأجانب: حق الإقامة،

إصدار التأشيرة، **الطعن في QOTF**. خذ موعد عن طريق:

01 40 35 36 55

✉ [servicejuridique@sos-racisme.org](mailto:servicejuridique@sos-racisme.org)

## ●●●●● LE KIOSQUE

مساعدة ومتابعة قانونية لإجراء اللجوء ودبلن (التأمين الصحي، تخفيض سعر المواصلات، استئناف CMA

و**استئناف QOTF**، ... إلخ) - لا توجد مساعدة في كتابة

طلب إعادة دراسة الملف

218 rue du Faubourg Saint-Martin

01 76 62 12 47 / 75010 Paris

●●●●● Louis Blanc ●●●●● Gare de l'Est

✉ [lekiosque@emmaus.asso.fr](mailto:lekiosque@emmaus.asso.fr)

بدون موعد

●●●●● الاثنين والأربعاء (9:30 - 12:30 ظهرًا | 2 - 4 مساءً)

●●●●● الثلاثاء والخميس والجمعة (9:30 - 12:30)

## ●●●●● PERMANENCE POUR LES EXILÉ·E·S LA CHAPELLE

10 rue Affre 75018 Paris ●●●●● La Chapelle (ADDE, ATMF, Dom'asile, ELENA, GISTI, MRAP)

**إستئنافات QOTF** و CNDA، وإستئناف دبلن، وإستئناف CMA ومعلومات المواعيد بمديريات الأمن (البريفكتور)، مشاكل مع OFII.

باللغات الفرنسية - الإنجليزية - العربية - الفارسية - الدرية ●●●●● الاثنين (2 ظهرًا)

# الطعام

يقدم جميع موزعين الطعام أنواع طعام حلال أو أكل نباتي. **حلال**

## الفتور

### P'TIT DÉJ' SOLIDAIRES

1 Jardin d'Éole, 75019 Paris

عند الزاوية من rue d'Aubervilliers و من rue du Département ●●●●● Stalingrad ●●●●● الاثنين إلى الأحد (8:30 صباحًا)

### SOLIDARITÉ MIGRANTS WILSON

5 av. de la Porte de la Villette, 75019 Paris

●●●●● Porte de la Villette

●●●●● السبت (10 - 12 ظهرًا)

## الغداء

### L'UN EST L'AUTRE / RESTOS DU CŒUR / LA CHORBA

15 av. de la Porte de la Villette, 75019 Paris

●●●●● Porte de la Villette

●●●●● الاثنين إلى الجمعة (11 صباحًا - 1 ظهرًا)

●●●●● السبت والأحد (12 - 2 ظهرًا)

## العشاء

### L'UN EST L'AUTRE / LA CHORBA

15 avenue Porte de la Villette, 75019 Paris

●●●●● Porte de la Villette

●●●●● الاثنين إلى الأحد (6 - 8 مساءً). يوم 1 و9 أبريل عشاء سفري

### LA GAMELLE DE JAURÈS

29 av. de la Porte d'Aubervilliers, 75018 Paris

●●●●● Rosa Parks ●●●●● Porte d'Aubervilliers

●●●●● كل أيام الاثنين (8 مساءً)

●●●●● مغلق من 1 إلى 15 أغسطس.

### SOLIDARITÉ MIGRANTS WILSON

29 av. de la porte d'Aubervilliers, 75018 Paris

●●●●● Rosa Parks ●●●●● Porte d'Aubervilliers

●●●●● الثلاثاء (03:8 مساءً)

●●●●● Porte d'Aubervilliers, 75018 Paris

●●●●● Porte d'Aubervilliers

●●●●● الأربعاء (8:30 مساءً)

### LA FABRIQUE DU SOURIRE

Gare de Lyon, rue Barthès, 75012 Paris

●●●●● Gare de Lyon

●●●●● الاثنين 7 مساءً

### UNE CHORBA POUR TOUS

135-137 boulevard de la Villette, 75019 Paris

●●●●● Jaurès

●●●●● الاثنين إلى السبت (4:30 مساءً) احضر مبكرًا! مغلق

يوم 1 و9 أبريل

### RESTOS DU CŒUR

1 avenue de Verdun, 75010 Paris

●●●●● Gare de l'Est

●●●●● الاثنين والأربعاء (8 - 9 مساءً)

●●●●● الأحد (7:30 - 9 مساءً)

●●●●● Place de la république 75003 Paris

●●●●● République

●●●●● الثلاثاء والخميس والسبت (8 - 9 مساءً)

●●●●● مغلق من 28 يوليو إلى 25 أغسطس.

العديد من نوافير مياه الشرب متاحة للجميع للشرب. صور الرمز ليجاد مواقعهم:





## الرياضة

### FSGT PARIS

أنشطة رياضية مجانية للجميع لممارسة الرياضة في نادي أو لرؤية الأنشطة المتاحة في باريس. تواصل مع هذه المنظمة كرة القدم - الكرة الطائرة - التسلق - الملاكمة - boxing - كمال الاجسام ...  
01 40 35 18 49 [accueil@fsgt75.org](mailto:accueil@fsgt75.org)

### VIKING SFA FC

كرة القدم  
5 rue Neuve St Pierre, 75004 Paris  
M 1 5 8 Bastille  
الأربعاء (8:30 - 9:45 مساءً)  
للتسجيل ارسل رسالة على:  
[@viking\\_sfa\\_fc](https://www.instagram.com/viking_sfa_fc)

### TERRAIN D'AVENIR

العديد من الأنشطة الرياضية (التسلق، كرة السلة، الرجبي، كرة القدم، السباحة، اليوغا (النسائية والمختلطة)، رقص النقر، الرقص الحديث، الجري، ركوب الدراجات) بتسجيل أو بدون تسجيل.

### NOUR

يوغا : للمبتدئين (مختلطة وللنساء فقط)  
التسجيل إلزامي إما عبر الانترنت أو عبر الايميل  
[contact@nour-yoga.com](mailto:contact@nour-yoga.com)  
[reservation.nour-yoga.com](http://reservation.nour-yoga.com)  
06 12 64 83 64  
مغلق من 1 إلى 31 أغسطس.



## أنشطة اجتماعية وثقافية

جميع الأنشطة مجانية ومفتوحة للجميع بجميع المستويات.

### MAISON BAKHITA

5ter rue Jean Cottin, 75018 Paris  
M 12 Marx Dormoy  
الاثنين إلى الجمعة (9 - 5:30 مساءً)  
أمتلة على الأنشطة والتدريبات المجانية المتاحة للجميع:  
الدعم في إيجاد وظيفة

• الاستشارات الطبية والنفسية  
• مطبخ مشترك، ورشة عمل نقاش ومحادثات، ورشة عمل للموسيقى  
للمزيد من المعلومات، تواصل مع:  
[bonjour@maisonbakhita.fr](mailto:bonjour@maisonbakhita.fr)  
مغلق من 5 إلى 25 أغسطس

### CEDRE

23 bd. de la Commanderie 75019 Paris  
M 7 7 Porte de la Villette M 12 Aimé Césaire  
• مقهى Papote (استراحة، ألعاب الطاولة، الألعاب الاجتماعية، أركان نقاش):  
• الاثنين والثلاثاء والخميس (2 ظهرًا إلى 5 مساءً)  
• تدريبات كرة القدم:  
• صباح يوم السبت  
تواصل عبر: 07 69 92 97 53  
[clemence.martin@secours-catholique.org](mailto:clemence.martin@secours-catholique.org)



مغلق من 29 يوليو إلى 31 أغسطس. استشر زيارة صفحة الفيسبوك لمزيد من المعلومات:

### ETAPE

الأنشطة الاجتماعية والثقافية: الألعاب والنزهات وورش العمل.  
4 مساءً - 6 مساءً كل سبت اخر عند التسجيل  
07 64 33 16 78  
[associationetape@outlook.fr](mailto:associationetape@outlook.fr)

### LIMBO

Au «104», 5 rue Curial, 75019 Paris  
M 2 5 7 Stalingrad / Riquet  
• ورش عمل الوساطة الفنية  
• الأربعاء 15، 22 أبريل : 11-30 ظهرًا  
• نزهات ثقافية مرتين في الشهر، اتصل بـ:  
[ateliers.limbo@gmail.com](mailto:ateliers.limbo@gmail.com)  
M 5 Hoche M 5 Delphine Seyrig  
مغلق من 1 إلى 31 أغسطس.  
للاشتراك توجه لـ:

Autremonde, 30 rue de la Mare, 75020 Paris  
M 11 Jourdain M 2 Couronnes

### BRIGADE DE LA SOLIDARITÉ POPULAIRE

قراءة، ألعاب، أنشطة إبداعية، أركان نقاش  
Square Anaïs Nin, 75019 Paris  
M 13 Porte d'Aubervilliers

للعناوين ومواقب عمل المسابح في باريس، زر :  
الدخول مجاني لطلابي اللجوء الحاملين بطاقة الإعانة المالية ADA.



جمعة 6:30 مساء - 8 مساء

### ASSOCIATION 4A - L'ÉDITION ORIGINALE

للقاصرين والشباب  
ورشة عمل للوساطة الفنية يدعمها معالجون بالفن Aa4.  
الجمعة (2 - 5 مساء)  
للتسجيل، اتصل على: 06 09 14 00 63  
• الأربعاء والجمعة (2 ظهرًا - 5:30 مساءً)  
مغلق من 12 إلى 18 أغسطس.

## المكتبات

مجانًا! الوصول للكتب وأجهزة الكمبيوتر المتصلة بالانترنت والانترنت المجاني WIFI يمكنك أحيانًا الحصول على النصائح والمعلومات أو المساعدة في إجراءات معينة أو دروس في اللغة الفرنسية.

### BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE D'INFORMATION

Place Georges Pompidou, 75008 Paris  
M 11 Rambuteau  
• الاثنين إلى الجمعة (12 صباحاً - 10 مساءً)  
• السبت والأحد (10 صباحاً - 10 مساءً)  
• ورش محادثة للغة الفرنسية:  
- للمبتدئين من الصفر : الجمعة  
- الساعة 1 ظهرًا لباقي: • المستويات (4 عصرًا و6 مساءً)  
• الحصول على الرعاية:  
• الخميس 11 يوليو: (2 ظهرًا - 6 مساءً)  
مغلق من 19 يوليو إلى 31 أغسطس.

للتثور على المساحات الرياضية العامة لممارسة الرياضة، زر:



## استمتع بالاحتفالات خلال الألعاب الأولمبية

سيكون هناك أيضاً العديد من الأنشطة طوال الصيف في باريس.  
تجد هنا جميع فعاليات الاحتفال المنظمة:



على سبيل المثال :

Parc de la Villette  
Porte de la Villette M 13 Delphine M 7 7  
• لتجربة رياضات جديدة ومشاركة انتصارات الرياضيين الفرنسيين

## العلاج



في حالة الطوارئ اتصل برقم الإسعاف 15

## الصحة النفسية والعقلية

### الطوارئ

#### C.P.O.A HÔPITAL SAINT-ANNE

للأشخاص أكبر من الـ 16 سنة  
1 rue Cabanis, 75014 Paris M 6 Glacière  
اتصل قبل الحضور!  
01 45 65 81 09 - 01 45 65 81 10  
خدمة 7/24 كل الإِسبوع أو اتصل بالرقم المجاني 112 للطوارئ

### الاستشارات المجانية للصحة النفسية

#### HÔPITAL AVICENNE

125 route de Stalingrad, 93000 Bobigny  
Bâtiment Mantout M 7 La Courneuve - 8 mai 1945  
الصحة النفسية والعقلية أطباء نفسيين متخصصين في الحصول على المواعيد يتم بذهابك شخصياً أو عن طريق الهاتف أو الايميل: 01 48 95 54 74  
[psycho-trauma.avicenne@aphp.fr](mailto:psycho-trauma.avicenne@aphp.fr)  
الاثنين إلى الجمعة (9 - 4 مساءً)

#### CENTRE PRIMO LEVI

لضحايا التعذيب في بلدانهم  
موعد للتوجيه:

107 avenue Parmentier, 75011 Paris  
[dcaetano@primolevi.org](mailto:dcaetano@primolevi.org)  
• من الاثنين إلى الجمعة: من (9:30 صباحاً - 1 ظهرًا)  
(ومن (2 ظهرًا - 5:30 مساءً)  
مغلق بعد ظهر الثلاثاء  
مغلق من 29 يوليو إلى 9 أغسطس و أغسطس.

#### LE CENTRE MINKOWSKA

بموعد. أرسل النموذج المملوء بواسطة أحد المتخصصين إلى :  
11 rue des réglises, 75020 Paris  
M 9 Porte de Montreuil

للوصول إلى النموذج:



### ● LE CHÈNE ET L'HIBISCUS

للرجال: طالبى اللجوء واللاجئين غير المسجلين  
أخصاء نفسيين مع مترجمين.

#### 🏠 Halte humanitaire

2 rue Perrault 75001 Paris (M) 1 Louvre Rivoli  
⌚ الاثنين (2-4 مساءً)، الثلاثاء الأربعاء (10:30-1:30 ظهراً)، الخميس (2-6 مساءً)، الجمعة (10-12 ظهراً) (4-2 مساءً)

#### 🏠 Accueil de jour Austerlitz

24 quai d'Austerlitz 75013 Paris  
(M) 6 Quai de la gare, 14 BERC Gare de Lyon  
⌚ الاثنين (9:30-1 ظهراً)

### ● ETAPE

مجموعة دعم ومساعدة ذاتية مختلطة الكلام بدون  
تسجيل إمكانية الإضافة إلى المجموعة

📞 07 64 33 16 78 ✉ associationetape@outlook.fr

🏠 Maison des Réfugiés, 50 bd. Jourdan 75014 Paris

## النساء ضحايا العنف

### ● FEMMES ENTRAIDE AUTONOMIE

🏠 Pépinière Mathis, 9 rue Mathis, 75019 Paris

(M) 7 Crimée

الاستماع، الدعم النفسي الفردي، مجموعات المناقشة بين  
النساء، ورش عمل حول الرياضة والرفاهية.

⌚ الأربعاء والجمعة من 9 صباحاً إلى 1 ظهراً ومن 2

ظهراً إلى 5 مساءً بدون موعد

📞 07 45 69 01 37

مغلق من 42 يوليو إلى 62 أغسطس.

## للاستفسارات الهاتفية عن الحقوق الصحية

### ● COMEDE

معلومات ومتابعة حول بطاقات الإقامة العلاجية  
والرعاية الصحية للأجانب المقيمين في العاصمة إل دو  
فرانس فقط

☎ للأستلة الطبية والصحة النفسية : 01 45 21 38 93

⌚ الاثنين والثلاثاء والأربعاء (9:30 صباحاً - 12.30 ظهراً | 2:30 ظهراً - 5:30 مساءً)

☎ للأستلة الإدارية والقانونية : 01 45 21 63 12

⌚ الأربعاء والجمعة (9:30 صباحاً - 12.30 ظهراً)  
⌚ الاثنين والثلاثاء والخميس  
(9:30 صباحاً - 12.30 ظهراً | 2:30 ظهراً - 5:30 مساءً)  
مغلق من 1 إلى 15 أغسطس.

## إجراءات الوقاية أثناء موجة الحر:



اشرب الماء حتى لو لم تكن  
عطشاً. حاول شرب 3-4  
لترات من الماء يوميًا. حافظ  
على قنينة ماءك دائماً ممتلئة



حاول أن تضع نفسك في  
في الأماكن المظلة والباردة أو  
المكيفة: الكنائس  
، المحطات ومراكز التسوق و  
المكتبات



تواجد أكثر بالقرب النوافير  
والحدائق المبردة. بلل  
جسمك ووجهك ويديك



تجنب الشرب  
الكحول



ارتاح وتجنب  
بذل المجهود



حاول أن تأكل وجبات  
طازجة وبكميات كافية



في حالة الإصابة بضربة شمس وإذا كنت تعاني من الأعراض التالية  
(ضعف ، دوار ، خمول ، غثيان ، سخونة ، تعرق): اتصل برقم 15

## الحدائق المبردة

في حالة الإنذار من موجات الحر ، تترك بلدية مدينة باريس الحدائق مفتوحة طوال الليل وتمدد  
ساعات عمل الحمامات والاستحمام بالإضافة إلى بعض ESI.  
الحدائق المبردة في باريس هي أيضاً أماكن استقبال و / أو توقف و / أو راحة ، ويمكن لعامة  
الناس الوصول إليها. امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً لتحديد موقعهم:



تقنية التنفس الرباعي





# JOP 2024 ARABE PARIS

إذا كنت لاجئاً أو طالب لجوء أو باحث عن اللجوء وغير مسجل في باريس، فإن هذا الدليل لك.

يحتوي هذا الدليل على عناوين مفيدة ونصائح عن الإجراءات القانونية والتي يتم تحديثها شهرياً.

هذا الدليل تمت كتابته ومراجعته من قبل متخصصين في شؤون الإدارة الاجتماعية وطلبات اللجوء وحقوق الأجانب والمهاجرين.

يتوفر هذا الدليل أيضاً على الإنترنت باللغة العربية، والفرنسية، والإنجليزية، والدرية (الفارسية)، والبشتونية. هذا الدليل موجوداً في ليون وتولوز.

Ce guide est disponible en : français, anglais, arabe (littéral), pachto, dari.



وفيديوهاتنا على [www.watizat.org](http://www.watizat.org) تجدون محتوانا الرقمي على موقع مواقع التواصل الاجتماعي



Watizat Paris



watizatparis



Watizat, chaîne d'information



watizatasso

لا تتردد في التواصل معنا إذا كانت لديك أي اسئلة

[contact@watizat.org](mailto:contact@watizat.org)

Si vous êtes une organisation, association ou collectif,  
commandez les guides en version papier : [commandes.paris@watizat.org](mailto:commandes.paris@watizat.org)

Ce guide est gratuit et interdit à la vente aux particuliers. Ne pas jeter sur la voie publique.