

WATIZAT



Paris

راهنمای اطلاعاتی
برای پناهنجویان

بازی های المپیک و پارالمپیک
(JOP) 2024

DARI



JOP Paris 2024

تاریخ های کلیدی



برگزاری بازی های المپیک و پارالمپیک :

• از 26 جولای تا 11 آگوست

برای بازی های المپیک

• از 28 آگوست تا 8 سپتامبر

برای بازی های پارالمپیک

بازی های المپیک و پارالمپیک چیست ؟



تابستان سال 2024 ، در دوره های ذیل فرانسه میزبان بازی های المپیک و پارالمپیک می باشد :

- بازی های المپیک و پارالمپیک (JOP) یک رویداد یا نمایش بین المللی است که بهترین بازیکنان جهان، مردان و زنان ، را در رشته های مختلف ورزشی گرد هم میاورد.

یاد داشت : برای اطلاعات، شما میتوانید از وب سایت و برنامه "Jeux Olympiques - Paris 2024" استفاده نماید. به لسان انگلیسی و فرانسوی موجود می باشد:

App Store (Apple):



Play Store (Android):



بیشتر از 15 میلیون نفر انتظار می رود برای بازی های تابستان 2024 در فرانسه. جمعیت پاریس 2 میلیون بیشتر می شود.

در جریان بازی ها، برای مقابله با خطرات تروریستی، کنترل پلیس در سرک ها و ترانسپورت ها شدیداً افزایش می یابد. در نزدیکی محل های بازی المپیک، حضور قابل توجهی از نیروهای پلیس و نظامی برای کنترل امنیت ورودی ها وجود خواهد داشت.

پیشنهاد میشود تا رفت و آمد و سفر های خویش را از قبل برنامه ریزی کنید و استفاده از ترانسپورت عمومی در این مدت جلوگیری کنید.

⚠ پس از پنجشنبه تاریخ 18 جولای 2024 اقدامات و محدودیت ها امنیتی اجرا میشوند: رافیک در تمام زون ها از جمله سرک ها ، پل ها و ترانسپورت های عمومی تغییر خواهند کرد.

المواصلات در جریان بازی ها



Tickets

د میترو او RER تکتونو قیمتونه به د (د المپیک لوبی) به جریان کی لور شی.

د میترو تکت به له 2,15€ خخه تر 4€ یوری او د RER تکت له 3,20€ خخه تر 6€ یوری وی.

هغه کسان چې کلن، میاشتنی یا لیرتی (Navigo+Liberté) نیویگو گدون لری د میترو تیکت زیاتوالی به اغیزمن نشی.

⚠ داشتن گذرنامه بازی ها یا پاس برای دسترسی به محل محدوده های امنیتی و مراسم آغاز بازی های المپیک لازم است.

پاس یا گذرنامه را میتوانید از اینجا بدست آورید :

<https://www.pass-jeux.gouv.fr/demande>

• در طول بازی ها برخی از ایستگاه های مترو بسته می شوند:

Champs-Élysées - Clémenceau, Concorde, Tuileries, Collette Besson, Porte de Versailles, Porte d'Issy

• توصیه می شود در طول بازی ها از ایستگاه های زیر اجتناب کنید

Gare du Nord, Châtelet-les-Halles, Palais royal - Musée du Louvre, Saint-Lazare, Miromesnil, Madeleine, Pigalle, Porte de Clichy, Stalingrad, Jaurès...

• دوکان ها محل های تجارتنی نزدیک محل فعال و

باز میباشند (نانوی ، رستوران ، دفتر تباک و غیره ...)
همچنان میتوانید به دفاتر خدمات عامه تشریف برید (خدمات فرانسه ، دفتر CPAM ، و فغانس تروای یا پل امپلوه)

افرا از 15 جولای تا 16 آگوست 2024 فقط متقاضیان پناهندگی را که در منطقه آیل دو فرانس (پاریس و حومه آن) زندگی می کنند، به مصاحبه دعوت میکند.

این شامل این دپارتمان ها می شود:

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).

⚠ دسترسی به انجمن ها و مراکز پذیرش روزانه ممکن است در طول بازی های المپیک و پارالمپیک مختل شود. برخی از انجمن ها ممکن است دفاتر و مکان های پذیرش خود را موقتاً ببندند یا به جایی دیگر منتقل کنند.

برای معلومات بیشتر، به صفحات (14-30) رهنمای وتیزات ماه جون و جولای 2024 مراجعه کنید.

محدودیت های امنیتی و دسترسی به شهر

در جریان تابستان ، محدوده های گشت و گذار و پیرامون امنیتی در زون های مختلف قابل اجرا است مخصوصاً در نزدیک محل بازی ها.
3 نوع محدوده امنیتی در جریان بازی ها قابل اجرا است :

- **زون یا نواحی های خاکستری :** حوزه ضد تروریستی (مثال: اطراف دریای پاریس سین برای مراسم افتتاحیه)، دسترسی پیاده رو با گذرنامه بازی ها مجاز است، دسترسی با موتور ممنوع است به جز از موارد استثنایی.
- **زون های سرخ :** اطراف محدوده های خاکستری، دسترسی پیاده رو با بدون گذرنامه بازی ها ، دسترسی با موتور ممنوع است به جز از استثنا.
- **زون های آبی :** اطراف محدوده سرخ ، دسترسی به

نواحی های خاکستری

دسترسی پیاده رو با گذرنامه بازی ها مجاز است، دسترسی با موتور

زون های سرخ

دسترسی پیاده رو با بدون گذرنامه بازی ها ، دسترسی با موتور ممنوع است به جز از استثنا.

زون های آبی

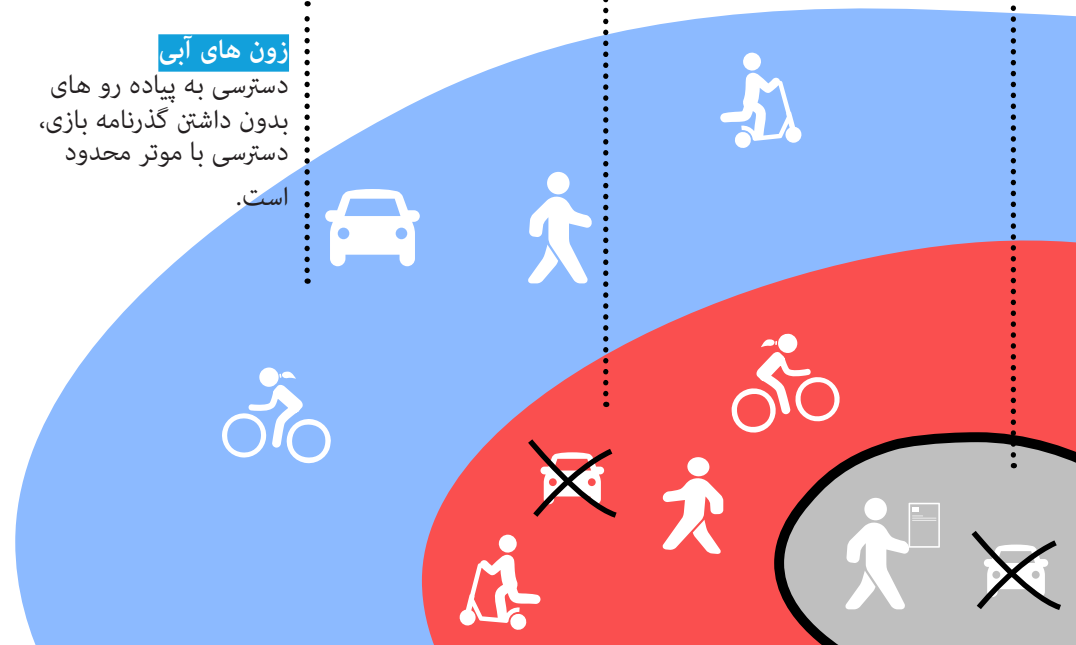
دسترسی به پیاده رو های بدون داشتن گذرنامه بازی، دسترسی با موتور محدود است.

پیاده رو های بدون داشتن گذرنامه بازی ، دسترسی با موتور محدود است.

شما می توانید از طریق این نقشه زون های امنیتی و مکان های مسابقه را با اطالات روز دریافت کنید: این نقشه شامل پیشبینی های تراکم در جاده ها و حمل و نقل عمومی نیز می شود.



برای یادگیری استفاده از طرز العمل ذیل می توانید استفاده کنید:



کنترل هویت و کنترل اقامت قانونی

پولیس حق کنترل تمامی افرادی را که در سرک گشت و گذار میکنند ندارد.

کنترل هویت محدود به شرایط ذیل است

- مشکوک به ارتکاب **جرم**
- کنترل بر اساس امر سارنوال **در یک ساحه و زمان مشخص**
- **کنترل در مناطق مرزی** الی 20 کیلومتر، ایستگاه های قطار، میدان های هوایی، داخل قطارها، دروازه های ورودی شاهراها
- کنترل هویت **خارجی ها** مشروط به موجودیت علایمی شامل: صحبت به زبان خارجی، خواندن اخبار خارجی، داشتن موتور با نمبر پلت خارجی.

کدام اسناد

نشان داده شود؟

برای خارجی ها : کارت اقامت، ریسپرسی درخواست کارت اقامت، ویزای معتبر، رسی پیسی معتبر برای متقاضیان درخواست پناهندگی.
می توانید هویت خود را با هر سندی که نام ، تخلص و عکس شما را داشته باشد ثابت کنید. بطور مثال با کارت ترانسپورت (پس نوپگو).

⚠️ **در صورت کنترل کارمندان ترانسپورت و نداشتن تکت فرار از ساحه الی رسیدن پولیس ممنوع میباشد، در غیر آن امکان دارد مبلغ 7500 یورو جریمه و یا دوماه زندان شوید.**

✅ **نشان ندادن کارت اقامت یا اسناد تعیین هویت جرم نیست**

❌ **نشان دادن اسناد و یا بیان هویت جعلی جرم است.**

در زمان توقیف چه کارهایی باید انجام داد؟

- مقاومت نکنید، **آرام و مودب باشید**
- **ساحه توقیف، نمبر سرک، دکان، کافه، ایستگاه مترو و زمان توقیف** را به خاطر داشته باشید.
- **شناختن نوع پولیس** مانند پولیس ملی، ژاندارمری، پولیس امنیت و پولیس نظم عمومی را شناسایی کنید. در صورت امکان 7 شماره پلیس را در صورت وجود روی سینه پولیس به خاطر بسپارید.
- **پولیس از خشونت کار میگرد،** با صدای بلند فریاد بزنید که شما به من آسیب میرسانید، طوری که اطرافیان صدای شمار را بشنوند
- **شما اجازه فیلمبرداری دارید** و همچنان می توانید از مشاهدین تقاضا کنید فیلم بگیرند.
- **رمز ماییل خود را** به پولیس ندهید.

⚠️ **افسر پولیس این حق را ندارد:**
- مانع فیلمبرداری شود
- توهین کند و از خشونت کار بگیرد
- لت و کوب کند

- اگر یک شخص بالغ نتواند هویتش را ثابت کند، امکان دارد این شخص برای تعیین هویت حداکثر چهار ساعت توقیف شود

در صورتی که پولیس نتواند هویت شخص را تثبیت کند، پولیس میتواند از شخص عکس گرفته یا اثر انگشت اش را بگیرد.

- در زمان توقیف اجاز تماس با یکی از اقارب را دارید
- در زمان ختم توقیف پولیس باید شرح کتبی توقیف را به شما تسلیم کند. امضای این گزارش ضروری نیست.
- اگر شما حکم اخراج (ترک خاک فرانسه) یا ممنوعیت قضایی از کشور را دریافت کرده اید: برای دریافت کمک به زود ترین فرصت با یک **وکیل یا انجمن تماس بگیرید: به صفحات (51-61)**
- لطفاً توجه داشته باشید: شما فقط 84 ساعت از زمان امضای سند برای ثبت اپیل وقت دارید.

کمک های حقوقی رایگان

المساعدة والمشورة في الإجراءات حسب الوضع القانوني:

همکاری و مشوره در پروسه های درخواست پناهندگی با

توجه به وضعیت فردی

● مرحله پناهندگی Procédure asile

● پروسه دوبلین Information Dublin

● پناهندگی Réfugiés

● مجوز اقامت Carte de Séjour

زیرسن برای کمک های حقوقی افراد زیرسن به صفحه 8 مراجعه نمایید.

●●●●● ESSOR

همکاری در دوسیه اوفپرا، درخواست تجدید نظر علیه تصمیم محکمه و دوبلین، درخواست تجدید نظر برای CMA و ترک خاک، جواز اقامت و حق فامیل. کمک برای روند یا مراحل تجدید نظر (CNDA)، قبل از تسلیم شدن فرم تجدید نظر از پرفکتور (Prefecture) مراجعه کنید.

🏠 24 quai d'Austerlitz, 75013 Paris
 (M) 6 Quai de la gare, (1) 14 (RER) C Gare de Lyon

🕒 پنجشنبه از ساعت 1 الی ساعت 5 عصر
 رفتن وقت ملاقات از طریق تماس و پیام تلفونی.

☎ 07 51 49 52 29

● SOS RACISME

کمک و مشوره حقوقی اتباع خارجی: حق اقامت، مورد ویزا، اعتراض برای برگه ترک خاک. اخذ وقت ملاقات لازمی می باشد:

☎ 01 40 35 36 55

✉ servicejuridique@sos-racisme.org

●● LE KIOSQUE

کمک های حقوقی و پیگیری مراحل پناهندگی و دوبلین (بیمه، تخفیف ترانسپورت، تجدید نظر برای CMA، ترک خاک و غیره)

🏠 218 rue du Faubourg Saint-Martin, 75010 Paris
 (M) 7 Louis Blanc (M) 4 5 7 Gare de l'Est
 ✉ lekiosque@emmaus.asso.fr ☎ 01 76 62 12 47

بدون نیاز به اخذ قرار ملاقات.

🕒 دوشنبه و چهارشنبه از 9:30 تا 12:30 چاشت و از

2 تا 4 عصر.

🕒 سه شنبه، پنجشنبه و جمعه از 9:30 تا 12:30 چاشت.

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

(ADDE, ATMF, Dom'asile, ELENA, GISTI, MRAP)

درخواست اپیل (تجدید نظر) بخاطر ترک خاک، محکمه، بیمه CMA و دوبلین و همچنان دریافت اطلاعات برای گرفتن قرار ملاقات در پروفیکتور، (PRÉFECTURE)، مشکلات با اوفی OFII.

لسان ها: فرانسوی، انگلیسی، عربی، پشتو و دری.

🏠 10 rue Affre, 75018 Paris (M) 2 La Chapelle

🕒 برای پناهجویان: دوشنبه ساعت 2 بعد از ظهر.

غذا

غذا های که توزیع میشوند حلال بوده و یا هم شامل سبزیجات میباشند. **حلال**

چای صبح

P'TIT DÉJ' SOLIDAIRES

🏠 Jardin d'Éole, 75019 Paris, à l'angle de la rue d'Aubervilliers et de la rue du Département
 (M) 2 5 7 Stalingrad

🕒 همه روزه شروع از ساعت 8:30 صبح

SOLIDARITÉ MIGRANTS WILSON

🏠 5 avenue de la Porte de la Villette, 75019 Paris
 (M) 7 Porte de la Villette

🕒 شنبه از 10 صبح تا ساعت 12 ظهر

غذای ظهر (ناهار)

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

🏠 15 avenue Porte de la Villette, 75019 Paris
 (M) 7 Porte de la Villette

🕒 دوشنبه تا جمعه از ساعت 11 صبح الی 1 ظهر

🕒 شنبه و یکشنبه از ساعت 12 ظهر الی 2 ظهر

غذای شام

L'UN EST L'AUTRE / LA CHORBA

🏠 15 avenue Porte de la Villette, 75019 Paris
 (M) 7 Porte de la Villette

🕒 هر روز از ساعت 6 عصر تا ساعت 8 شام.

LA GAMELLE DE JAURES

🏠 29 av. de la Porte d'Aubervilliers, 75018 Paris
 (RER) E Rosa Parks (T3b) T3b Porte d'Aubervilliers

🕒 دوشنبه ها ساعت 8 شام

از تاریخ 1 الی 15 آگوست بسته است.

SOLIDARITÉ MIGRANTS WILSON

🏠 29 av. de la Porte d'Aubervilliers, 75018 Paris
 (RER) E Rosa Parks (T3b) T3b Porte d'Aubervilliers
 🕒 سه شنبه ساعت 8:30 شب.

Porte d'Aubervilliers, 75018 Paris

Porte d'Aubervilliers (T3b) T3b Rosa Parks (E) (RER) E
 🕒 چهارشنبه از ساعت 8:30 شام.

LA FABRIQUE DU SOURIRE

🏠 Gare de Lyon, rue Rolland Barthès, 75012 Paris
 (M) 1 14 (RER) C Gare de Lyon

🕒 دوشنبه ساعت 8 شام.

دوشنبه پس از ساعت 7 شب.

UNE CHORBA POUR TOUS

در مقابل میترو

🏠 187 bd. de la Villette, 75019 Paris
 (M) 2 5 7 Jaurès

🕒 دوشنبه الی شنبه از ساعت 4 عصر.

RESTOS DU CŒUR

🏠 1 avenue de Verdun, 75010 Paris
 (M) 4 5 7 Gare de l'Est

🕒 دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ساعت 8 الی 9 شام.

🕒 یکشنبه از ساعت 7:30 الی 9 شام.

🏠 Place de la République, 75003 Paris
 (M) 3 5 8 9 11 République

🕒 سه شنبه، پنجشنبه و شنبه از ساعت 8 الی 9 شام

از تاریخ 28 جولای الی 25 آگوست بسته است.

فواره های آب آشامیدنی زیادی در همه اماکن قابل دسترسی میباشند تا اینکه تر و تازه ماباند



فعالیت ه

ورزش

PARIS FSGT

برای تمرین نمودن ورزش مورد دلخواه تان در یکی از تیم ها و یا داشتن معلومات درباره ورزش در پاریس. تردید نه ورزیده با این اتحادیه با تماس شوید. فوتبال، والیبال، کورس، بوکس، زیبایی اندام و غیره...
☎ 01 40 35 18 49
✉ accueil@fsgt75.org

VIKING SFA FC

فوتبال
☎ 01 40 35 18 49
🏠 5 rue Neuve Saint Pierre 75004 Paris
🚇 1 5 8 Bastille
☎ چهارشنبه ها 8:30 شام الی 9:45 شام.
برای ثبت نام تان یک پیام ارسال کنید:
@viking_sfa_fc

TERRAIN D'AVENIR

فعالیت های ورزشی (اسکلد ، بستکبال ، یوگا ، روگی، فوتبال ، آب بازی ، استیپ ، رقص مدرن، بایسکل) بدون ثبت نام و قابلیت ثبت نام از قبل در حومه پاریس از طریق لینک ذیل

NOUR

یوگا برای کسان نو شروع ، مخصوص خانم ها پس از ماه سپتامبر. ثبت نام لازمی است در لینک ذیل
<https://reservation.nour-yoga.com/>
در پاریس: برای دانستن اوقات و مکان به تماس شوید:
✉ contact@nour-yoga.com
☎ 06 12 64 83 64

در جریان ماه آگوست بسته است

فعالیت های اجتماعی و فرهنگی

تمامی این فعالیت ها رایگان بوده؛ برای مردم عام و برای هر سطح میباشد.

LA MAISON BAKHITA

☎ 01 40 35 18 49
🏠 5 ter rue Jean Cottin 75018 Paris
🚇 12 Marx Dormoy
☎ دوشنبه الی جمعه - 9 صبح الی 5 عصر.
مسال فعالیت ها و دروس رایگان موجود برای همه.
حمایت از اشتغال

• مراجعه طبی و روانشناسی از دو سه شنبه فقط یک سه شنبه
• آشپزخانه مشترک، جلسه محاوره موسیقی
از 5 آلی 25 آگوست بسته است
✉ bonjour@maisonbakhita.fr

CEDRE

☎ 07 69 92 97 53
🏠 23 boulevard de la commanderie, 75019 Paris
🚇 7 Porte de la Villette
• کافه پاپوت (بازی های اجتماعی ، بازی ها و فعالیت های جمعی ، بحث ها)
☎ دوشنبه، سه شنبه و پنجشنبه از ساعت 2 الی 5 عصر
• تمرین فوتبال دوستانه : شنبه صبح در پاریس زنده



✉ clemence.martin@secours-catholique.org

پس از 29 جولای بسته است

LIMBO

☎ 07 69 92 97 53
🏠 Au «Centquatre», 5 rue Curial 75019 Paris
🚇 2 5 7 Stalingrad/Riquet
ورکشاپ های آرامش هنری.
☎ چهارشنبه ساعت 11:30 الی 2 ظهر.
• بازدید از مراکز فرهنگی
☎ دو بار در ماه به ایمیل ذیل به تماس شوید
در ماه آگوست هیچ ورکشاپ موجود نیست.
✉ ateliers.limbo@gmail.com

BRIGADE DE LA SOLIDARITÉ POPULAIRE

کارگاه انجمن
🏠 Square Anaïs Nin, 75019 Paris
🚇 7 Porte d'Aubervilliers
☎ خواندن ، سرگرمی ، فعالیت ، اختراع و بحث جمعه از ساعت 6:30 الی 8 شام

ETAPE

فعالیت های فرهنگی و اجتماعی :
بازی ها ، چکر و بیرون رفتن ، ورکشاپ های مختلف و غیره - ساعت 4 الی 6 عصر شنبه ها - از دو روز شنبه فقط یکیش.
برای ثبت نام پیام ارسال کنید.
برای بدون ثبت نام در واتساپ پیام دهید :
☎ 07 64 33 16 78
یا ایمیل بفرستید :
✉ associationetape@outlook.fr



برای آدرس ها و اوقات حوض های آب بازی در پاریس به لینک ذیل وصل شوید :
برای پناهجویان که دارای کارت اوفی هستند رایگان میباشد.

ASSOCIATION 4A - L'ÉDITION ORIGINALE

برای زیر سنین و همچنان بزرگسالان.
ورکشاپ هنری توسط کارمندان هنری موسسه A4
☎ جمعه از ساعت 2 الی 5 شام
جمعه - ساعت 12 الی 18 شب
برای اشتراک به شماره زیر به تماس شوید:
☎ 06 09 14 00 63

کتابخانه

رایگان دسترسی کتابهای مختلف، کامپیوتر، اینترنت، وای فای و ساکت برق برای چارج کردن تلفون تان.

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE D'INFORMATION

🏠 Place Georges Pompidou 75008 Paris
🚇 11 Rambuteau
☎ دوشنبه، چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه از ساعت 12 بجه الی 10 شب
☎ شنبه و یکشنبه از ساعت 10 صبح 10 شام
سه شنبه بسته میباشد
☎ ورکشاپ ماهواره به لسان فرانسوی:
جمعه ساعت 1 (سطح مبتدی) ساعت 2، ساعت 4 عصر، 6 عصر
• دسترسی به مراقبت های صحتی:
☎ کمک های صحتی : پنجشنبه 11 جولای از ساعت 2 الی 6 عصر
پس از تاریخ 19 جولای بسته است. استمتع



برای دریافت معلومات در مورد تمامی کتابخانه های پاریس به لینک زیر مراجعه منابید :

از تجلیل و جشن های میان بازی های المپیک مستفید شوید

در طول تابستان در پاریس فعالیت های زیادی خواهد بود.
اینجا تمام رویدادهای جشن را پیدا کنید :



وعده ملاقات به طور مثال:

Parc de la Villette
Porte de la Villette
🚇 7 Delphine
• در پارک لا ویلئت: برای امتحان کردن بازی های جدید و تجلیل از پیروزی های ورزشکاران فرانسوی

معالجه

☎ 01 45 65 81 09 / 01 45 65 81 10
☎ 01 45 65 81 09 / 01 45 65 81 10
🏠 1 rue Cabanis, 75014 Paris
🚇 6 Glacière
به شماره عاجل 112 بطور رایگان تماس بگیرید.
☎ همه روزه- خدمات 24 ساعته
مشاوره رایگان روانشناسی

صحت روانی

عاجل

HÔPITAL SAINT-ANNE

مشاوره رایگان افراد بزرگتر از 16 سال، لطف نموده قبل از آمدن تماس بگیرید!
☎ 01 45 65 81 09 / 01 45 65 81 10
🏠 1 rue Cabanis, 75014 Paris
🚇 6 Glacière
به شماره عاجل 112 بطور رایگان تماس بگیرید.
☎ همه روزه- خدمات 24 ساعته
مشاوره رایگان روانشناسی

HÔPITAL AVICENNE

🏠 125 route de Stalingrad, 93000 Bobigny
Bât. Mantout
🚇 7 La Courneuve- 8 mai 1945
صحت روانی : روانشناس متخصص، امراض روانی (psychotraumatisme) و همچنان دسترسی به ترجمان دارید. برای دریافت وقت ملاقات به شفاخانه رفته، زنگ بزنید و یا یک ایمیل بفرستید: ☎ دوشنبه الی جمعه از 9 صبح الی 6 عصر. روز های چهارشنبه بسته میباشد :
☎ 01 48 95 54 74
✉ psychotrauma.avicenne@aphp.fr

LE CHÊNE ET L'HIBISCUS

برای پناهندگان و پناهجویان بدون سر پناه روانشناس و روانپزشک مترجم موجود است.
🏠 Halte humanitaire
2 rue Perrault, 75001 Paris
🚇 1 Louvre Rivoli
☎ سه شنبه 10:30 صبح تا 1 بعد از ظهر
☎ دوشنبه : 2 الی 4 عصر
☎ چهارشنبه : 10:30 صبح الی 1 چاشت
☎ پنجشنبه 2 ظهر الی 6 شام
☎ جمعه از ساعت 10 الی 12

Accueil de jour Austerlitz
24 quai d'Austerlitz 75013 Paris
M 6 Quai de la gare, 1 14 RER C Gare de Lyon
دوشنبه 9:30 الی 1 ظهر
چهارشنبه 12 الی 2 ظهر

● ETAPE

گروه پشتیبانی و خودیاری گفتار مختلط.
Maison des Réfugiés, 50 bd. Jourdan, 75014 Paris
B Cité Universitaire M 4 Porte d'Orléans
برای معلومات در مورد جلسات تماس گیرید.
07 64 33 16 78 associationetape@outlook.fr

CENTRE PRIMO LEVI

برای قربانیان شکنجه در کشور.
قرار ملاقات لازمی است:
107 avenue Parmentier, 75011 Paris
dcaetano@primolevi.org
9:30 الی 1 بجه - 2 الی 5:30 عصر
سه شنبه بعد از ظهر بسته است.

● LE CENTRE MINKOWSKA

داشتن وقت ملاقات لازمی اس.
فورم باید توسط یک کارمند مسلکی خانه پری شود:
11 rue des réglises, 75020 Paris
M 9 Porte de Montreuil
برای دسترسی به فورم:



اجرات و همکاری از طریق تلفون

● COMEDE

سوالات صبحی و روانی : 01 45 21 38 93
دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه: 9:30 الی 12:30 و 2:30 الی 5:30
پنجشنبه 2:30 الی 5:30 عصر.
سوالات ماجماعی و حقوقی : 01 45 21 63 12
دوشنبه، سه شنبه و پنجشنبه: 9:30 الی 12:30 و 2:30 الی 5:30
چهارشنبه و جمععه ک 9:30 الی 12:30
از تاریخ 1 الی 15 آگوست بسته است.

برای جلوگیری از گرمزدگی



در اسرع وقت یک بوتل یا ترموز تانرا را آب پر کنید
آب بنوشید، حتی اگر تشنه
نیستید سعی کنید ۳ تا ۴ لیتر آب در روز بنوشید



سعی کنید در مکان های خنک یا تهویه مطبوع پناه بگیرید: کلیساها، ایستگاه های قطار، مراکز خرید، کتابخانه ها



به فواره های آب سرد بروید تا بدن، صورت و دستان خود را خیس و تازه کنید



از نوشیدن الکل و مشروبات الکولی اجتناب کنید



استراحت کنید و از تلاش زیاد اجتناب کنید



سعی کنید تازه و به مقدار کافی غذا بخورید

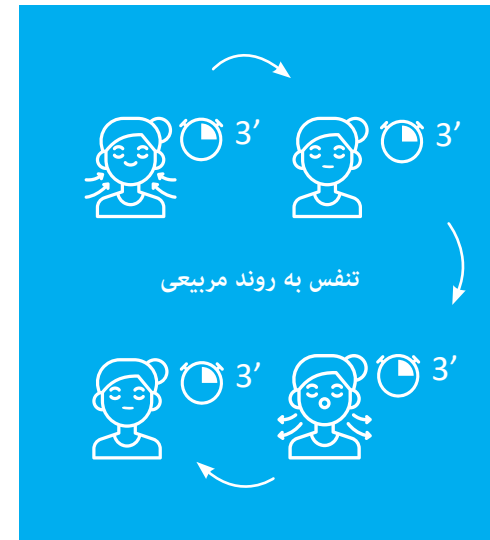
انکات مهم مرتبط به صحت روانی

15

در صورت گرمزدگی، اگر علائم زیر را تجربه می کنید (ضعف، سرگیجه، خواب الودگی، تهوع، تب، عرق کردن): با شماره ۱۵ تماس بگیرید

فواره های آب (Îlots de fraiceur):

در صورت هشدار موج گرما، شهرداری پاریس پارکها را تمام شب باز میگذارد وساعات کار حمامها و دوشها و همچنین های خاص را افزایش می دهد
در پاریس، فواره های آب که برای عموم مردم قابل دسترس هستند، به عنوان مکان هایی برای پذیرایی و استراحت در نظر گرفته شده اند
کد QR را اسکن کنید تا آنها را پیدا کنید:



زنان قربانی خشونت

● FEMMES ENTRAIDE AUTONOMIE

Pépinière Mathis, 9 rue Mathis, 75019 Paris
M 7 Crimée
گوش دادن، حمایت روانی فردی، گروه های بحث و گفتگو بین زنان، کارگاه های ورزشی و رفاهی.
چهارشنبه و جمعه - 9 الی 1 ظهر و 2 الی 5 عصر
بدون قرار ملاقات.
از 24 جولای الی 26 آگوست بسته است.





JOP 2024 DARI PARIS



اگر در پاریس هستید ، به دنبال پناهندگی ، پناهنده یا فاقد سند هستید، این یک راهنمای جامع و کامل برای شما است.

این راهنما شامل آدرس های مفید، مشاوره حقوقی و روند های قانونی است که هر ماه به روز می شود!

محتوای این راهنما توسط متخصصان حقوق اجتماعی ، پناهندگی و بیگانگان نوشته ، تصحیح و تأیید شده اند.

این راهنما به لسان های فرانسوی ، انگلیسی ، عربی (به معنای واقعی کلمه) ، پشتو و دری به دسترس است و هر ماه به روز میشود.

- رهنمای معلوماتی و تیزات در شهر لیون و تولوز موجود است.

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



محتوای دیجیتالی ما را از صفحه ذیل دریابید: www.watizat.org
, و برای تماشای ویدیو های ما به صفحات اجتماعی مراجعه نمائید.



Watizat Paris



watizatparis



Watizat, chaîne d'information



watizatasso

Vous avez une question ? Contactez-nous : contact@watizat.org

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

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