

WATIZAT



Paris

د پناه غوښتونکو معلوماتي
لارښود

د اولمپيک او پارالمپيک لوبې
(JOP) 2024

JOP Paris 2024

عملي لارښود او مهم تاريخونه



د اولمپيک او پارالمپيک لوبې لوبې به د :

- د 2024 کال د جولای له 26 څخه د اگست تر 11 مې نېټې پورې د المپيک لوبو ترسره کيدل.
- د 2024 کال د اگست له 28 څخه د سپتمبر تر 8 مې نېټې پورې د پارالمپيک لوبو ترسره کيدل (چې د معلوليت لرونکي ورزشکاران سره يوځای کوي او برخه پکې اخلي).

د اولمپيک او پارالمپيک لوبې (JOP): دا څه دي ؟



د 2024 کال په دوې کې، فرانسه به د لاندې دورې په جريان کې د المپيک او پارالمپيک لوبو کوربه وي:

د اولمپيک او پارالمپيک لوبې (JOP) يوه نړيواله پېښه ده چې د نړۍ غوره ورزشکاران، نارينه او ښځينه، په بيلابيلو سپورټونو کې سره يوځای کوي.

يادونه: تاسو کولی شئ د ځان خبرولو لپاره

د « اولمپيک لوبې - پاريس 2024 » سايت او غوښتنليک يا اپليکيشن وکاروئ (په فرانسوي او انگليسي کې شتون لري)

> App Store (Apple)

<https://apps.apple.com/fr/app/jeux-olympiques-paris-2024/id808794344>

> Play Store (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.olympic.app.mobile&hl=fr&gl=US>

مه کيږي چې له 15 ميليونو څخه ډير خلک به پکې گډون وکړي (ددې په پرتله په پاريس کې نفوس 2 ميليونه دی).

د لوبو په جريان کې، د تروريستي خطرونو سره د مبارزې لپاره به په ترانسپورټ يا کوڅو کې د پوليسو کنټرول د پام وړ زيات شي.

د اولمپيک ساحو ته نږدې د پوليسو گزمې به د

امنيت ځايونو د کنټرول لپاره مهمې وي.

تا سو ته مشوره درکول کيږي چې په دغه موده کې له ډير گرځيدو څخه ډډه وکړئ او د عامه ترانسپورټ له استفادې څخه ډډه وکړئ.

⚠ پاملرنه: پنجشنبه د جولای له 18، څخه به امنيتي محدوديتونه ډير شي: د ترافيکو تگ راتگ به په ټول زون کې، په سړکونو، پلونو او عامه ترانسپورټ کې بدلون ومومي.

دلولو په جريان کې نقل او حرکت يا سفر کول (ميټرو، RER...)



Tickets

د ميټرو او RER ټکټونو قيمتونه به د (د المپيک

لوبې) په جريان کې لوړ شي.

د ميټرو ټکټ به له 2.15€ څخه تر 4€ پورې او د

RER ټکټ له 3.20€ څخه تر 6€ پورې وي.

دا ممکنه ده چې مخکې له مخکې ټکټونه واخلئ ترڅو د بې زياتوالي مخنيوی وشي.

هغه کسان چې کلنۍ، مياشتنۍ يا ليرتې (Navigo+) نويوگو+ گډون لري د ميټرو ټيکټ زياتوالی به اغيزمن نشي.

⚠ مهمه يادونه: د لوبو پاس (شخصي ډيجيټل پاس) به ځينې خوندي سيمو ته د ننوتلو لپاره به اړين وي، او په ځانگړې توگه د پرائسيټې مراسمو لپاره.

د پاس جو (Pass Jeux) وپياښې ته لارښ:

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

د پاس غوښتنې کولو لپاره. د پاس يا اجازه ليک غوښتنه کول وړيا ده.

تاسو بايد د خپل پاس سره د هويت سند وړاندې کړئ.

• د اولمپيکس په وخت کې ځينې ميټرو سټيشنونه به وتړل شي:

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

• دا مشوره ورکول کيږي چې د لوبو پرمهال د الندي سټيشنونو څخه ډډه وکړئ:

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

• ځایي پلورنځي او سوداگرۍ (نانوايگاني، ريستورانټونه، تمباکوپلورنځي او نور) به خلاص وي. تاسو کولی شئ د عامه خدماتو تاسيساتو ته هم لار شئ (فرانس خدمات ، د بيمې دفتر CPAM ، فرانس تخوی ، او نور).

(OFPPA) آفپرا به د جولای له 15 څخه تر 16 اگست 2024 پورې يوازې هغه پناه غوښتونکي مرکو ته دعوت کړي چې په ايل ډي فرانس کې اوسېږي.

اړونده ځانگړې عبارت دي له:

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)

⚠ اتحاديو او د ورځې د استقبال مرکزونو ته

لاسرسي ممکن د JOP سيالو له کبله په ځانگړي

توگه د المپيک لوبو ترسره کيدو سيمو کې متاثره شي.

ځينې اتحاديو به خپل دفترونه او د استوگنې ساحې

وتري يا په لنډمهاله توگه بله ځای ته نقل کړي. د

ډيرو معلوماتو لپاره د وتزات ل د جون او جولای

مياشتو لارښود کې په (30-14) صفحو کې وگورئ.

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 پیش بینی 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 شاهراهها
- 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 نویگو).

⚠ **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 مایل 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 (6)
- لطفاً توجه داشته باشید: شما فقط 84 ساعت از زمان امضای سند برای ثبت اپیل وقت دارید.



وریا حقوقی مرستی

ستاسو له وضعیت سره سم په اداري پروسو کې مرسته او مشوره:

- PROCÉDURE ASILE د پناه اخیستلو پروسه
- INFORMATION DUBLIN د ډوبلین پروسه
- CARTE DE SÉJOUR د اقامت جواز
- RÉFUGIÉS قبول شوي مهاجرین

زیرسن (له 18 کلونو څخه کم عمر). د زیرسن لپاره د حقوقي مرستو معلومات په مخ 8 کې وگورئ.

●●●●● ESSOR

د اوفپرا د دوسیې سره مرسته، د محکمې او ډوبلین لپاره اپیل کول، د CMA او ترک خاک لپاره اپیل، د اقامت کارت او د فامیل حق. reexamen پروسې لپاره مرسته، له پروفکتور څخه د فورمې له اخیستلو نه مخکې ورشئ.

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

پنجشنبه له 3 بجو نه تر 5 بجو. د نورو کارونو لپاره د تېلفون او پیام له لارې د ملاقات وخت واخلئ: 07 51 49 52 29

● SOS RACISME

د بهرنيانو د حقونو په برخه کې مرسته: د اوسیدو حق، د ویزې حق، د ترک خاک یا OQTF کې مرسته یوازې د ملاقات اخیستلو له لارې د حقوقي برخې سره اړیکه و نیسئ: 01 55 36 35 40
 servicejuridique@sos-racisme.org

●● LE KIOSQUE

حقوقي مرستی او د پناه غوښتنې او ډوبلین پروسو څارل (بیمه، د ترانسپورټ تخفیف، OQTF، د CMA لپاره اپیل کول، ترک خاک او داسې نور).
 🏠 218 rue du Faubourg Saint-Martin 75010 Paris
 Gare de l'Est (M 7 14 5 7) Louis Blanc (M 7)
 ☎ 01 76 62 12 47
 ✉ lekiosque@emmaus.asso.fr

🕒 هره دوشنبه او چارشنبه تر 9:30 بجو څخه 12:30 بجو او 2 بجو نه تر 4 بجو.
 🕒 سه شنبه، پنجشنبه او جمعه 9:30 بجو نه تر 12:30

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

(ADDE, ATMF, Dom'asile, ELENA, GISTI, MRAP)
 د OQTF CNDA (ترک خاک)، ډوبلین او CMA لپاره اپیل کولو مرسته، همدارنگه د پریفیکچر د ملاقات په اړه معلومات ترلاسه کول، د OFII اړوند مشکلات، ژبه یوازې په فرانسوي، انګلیسي، پښتو، عربي، دري.
 🏠 10 rue Affre 75018 Paris (M 2) La Chapelle
 ☎ 06 51 35 41 92
 🕒 د پناه غوښتونکو لپاره: دوشنبه پر 2 بجو.

📞 د تېلفون له لارې مرستی

●●●● CIMADE ILE DE FRANCE

له هغو خلکو سره حقوقي مرستی چې د اخراج سره مخامخ دي

- د اخراج پر وړاندې اپیل کول او د هغو خلکو د دوسیې تعقیبول چې اخراج سره مخامخ دي.
- د اخراج پر وړاندې اپیل کول او د هغو خلکو د دوسیې تعقیبول چې اخراج سره مخامخ دي.
- د معلوماتو او د ملاقات وخت اخیستل یوازې د تېلفون له لارې کېږي.

🕒 دوشنبه د 2:30 نه تر 5:30 بجو او چارشنبه له 9:30 نه تر 12:30 بجو ☎ 01 40 08 05 34

د اګست له 5 څخه تر 18 پورې بند وي

خواره

په ټولو خوراکونو کې حلال خواره شتون لري. حلال

سهارنۍ

P'TIT DEJ' SOLIDAIRES
 🏠 Jardin d'Eole 75019 Paris
 A l'angle de la rue d'Aubervilliers et de la rue du Département (M 2 5) Stalingrad
 🕒 هر ورځ د سهار له 8:30 نه شروع کېږي

SOLIDARITÉ MIGRANTS WILSON
 🏠 5 avenue de la Porte de la Villette 75019 Paris
 (M 7) Porte de la Villette
 🕒 شنبه د سهار له 10 بجو څخه تر 12 بجو.

غرمۍ

L'UN EST L'AUTRE / RESTOS DU COEUR / LA CHORBA
 🏠 15 avenue Porte de la Villette 75019 Paris
 (M 7) Porte de la Villette
 🕒 دوشنبې نه تر جمعې له 11 نه تر 1 بجو
 🕒 شنبه او یک شنبه له 12 نه تر 2 بجو

ماښامنی

L'UN EST L'AUTRE / LA CHORBA
 🏠 15 avenue Porte de la Villette 75019 Paris
 (M 7) Porte de la Villette
 🕒 هر ورځ د ماښام له 6 نه تر 8 بجو.

LA GAMELLE DE JAURÈS
 🏠 29 avenue de la Porte d'Aubervilliers 75018 Paris (T 39) Porte d'Aubervilliers
 🕒 هره دوشنبه د ماسپښین په 8 بجو.
 د اګست له 1 څخه تر 15 پورې بند دی.

SOLIDARITÉ MIGRANTS WILSON
 🏠 29 avenue de la porte d'Aubervilliers 75018 Paris (T 39) Porte d'Aubervilliers
 🕒 سه شنبه 8:30 بجي
 🏠 Porte d'Aubervilliers 75018 Paris (T 39) Porte d'Aubervilliers
 🕒 چهارشنبه 8:30 بجي

LA FABRIQUE DU SOURIRE

🏠 Gare de Lyon, rue Rolland Barthès 75012 Paris
 Gare de Lyon (M 1 14 RER C)
 🕒 دوشنبه د ماښام له 7 بجو وروسته


UNE CHORBA POUR TOUS

در مقابل میترو
 (M 2 5 7 bis) Jaurès
 Porte de la Villette 187
 🕒 دوشنبه تر شنبې 4 بجي.

RESTOS DU COEUR

🏠 1 avenue de Verdun 75010 Paris
 Gare de l'Est (M 4 5 7)
 🕒 دوشنبه، چهارشنبه او جمعه 8 څخه تر 9 بجو. یک شنبه له 7:30 څخه تر 9 بجو
 🏠 Place de la république 75003 Paris
 République (M 3 5 8 9 11)
 🕒 سه شنبه، پنجشنبه و شنبه ماښام 8 بجو څخه تر 9 بجو.
 د جولای له 28 څخه تر اګست 25 پورې بند دی.
 نه تر 4:30 بجو

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

فعالیتونه

ورزش

FSGT PARIS

وریا ورزشی فعالیتونه د ټولو لپاره. پاریس کې په یو کلپ کې د رزشي فعالیتونو او یا ورزشی معلوماتو په اړه له دغه انجمن سره اړیکه و نیسی: فوتبال، والیبال، منډې وهل، غره ته ختل ...
 accueil@fsgt75.org 01 40 35 18 49

VIKING SFA FC

فوتبال. 5 rue Neuve Saint Pierre 75004 Paris
 Bastille 01 45 81 10 11
 چهارشنبه سهار 8:30 نه تر 9:45 بجو د راجستر کولو لپاره یو پیغام واستوی: viking_sfa_fc@



TERRAIN D'AVENIR

بیلابل ورزشی فعالیتونه (اسکلاد، باسکیتبال، رگبی، فوتبال، لامبو، یوگا (سڅینه او گډ)، گام وهل، عصري نڅا، زغاسته، سایکل چلول). د نوم لیکنې او غیر له نوم لیکنې له لارې ممکن دی:

NOUR

Hatha Yoga د نوی کسانو لپاره، نارینه او سڅینه او یا د میرمنو لپاره بیل. د سپتمبر څخه وروسته. اگست کې بند وي. نوم لیکنه لاندې سایټ کې جبري ده: <https://reservation.nour-yoga.com/>
 په پاریس کې، د کورسونو مهال ویش او ځایونو پوهیدو لپاره اړیکه ونیسی: 06 12 64 83 64
 contact@nour-yoga.com



ټولنیز او کلتوري فعالیتونه

ټول فعالیتونه د ټولو لپاره وریا دي.

LA MAISON BAKHITA

5 ter rue Jean Cottin 75018 Paris
 Marx Dormoy 01 42 72 11 12
 دو شنبې نه تر جمعي پوري له 9 بجو نه تر 5:30 بجو. په وریا ډول د فعالیتونو او زده کړو بیلگې او وختونه:
 د کارموندنې مرسته
 رواني او روغتیايي مرستې: هره دوو سه شنبو کې یوه

associationetape@outlook.fr

ASSOCIATION 4A - L'ÉDITION ORIGINALE

د زیرسن او ځوانانو لپاره. د ځینو هنرمندانو په مرسته د رسامۍ له لرې هنري او د میډیا تیشن فعالیتونه
 چهارشنبه د 2 بجو نه تر 5 بجو.
 د اگست له 12 څخه تر 18 پوري بند دی.
 د برخه اخیستلو لپاره ټیلفون وکړئ:
 06 09 14 00 63

کتابخانه

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

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE D'INFORMATION

Place Georges Pompidou, 75008 Paris
 Rambuteau 01 42 72 11 12
 د دو شنبې - جمعي د 12 بجو څخه بیا د شپي تر 10 بجو.
 د شنبې او یکشنبې په ورځو د 10 بجو څخه د شپي تر 10 بجو. په سه شنبه کتابتون بند دی.
 د فرانسوي ژبې د محاورې ورکشاپ (خبرې اترې).
 د فرانسوي محاورې زده کړه:
 جمعه 1 بجه (ابتدایه سطحه)، 2 بجې، 4 بجې او 6 بجې.
 روغتیايي مرستې: پنجشنبه د جولای 11 د ماسپینین له 2 بجو څخه تر 6 بجو پوري.

د پاریس په ښار کې ټول کتابتونونه ومومئ:



دلوبو په جریان کې د جشنونو څخه خوندي و اخی

په پاریس کې به په ټول اوري کې ډیری فعالیتونه هم ترسره کېږي. دلته د جشنونو ټول تنظیم شوي پېښې ومومئ:
 د مثال په ډول:



Parc de la Villette
 Porte de la Villette 01 42 72 11 12
 د نوي سپورتونو تمرینول او د فرانسوي ورزشکارانو بریايوي شریکول

درملنه

د طبیعي پیښو په بیرنۍ حالت کې له دغې شمیره سره اړیکه و نیسی 15

د عصايي ناروغانو درملنه

عاجل C.P.O.A HÔPITAL SAINT-ANNE

له 16 کلن څخه د ډیر عمر کسانو باید له ورتگ وړاندې ټیلفون وکړي.

1 rue Cabanis 75014 Paris
 Glacière 01 45 65 81 09 - 01 45 65 81 10
 24 ساعته خدمات او یا 112 عاجلي شمیرې ته وریا ټیلفون وکړئ. په وریا ډول د روانشناس مشوره

HÔPITAL AVICENNE

125 route de Stalingrad 93000 Bobigny
 Bâtiment Mantout 01 42 72 11 12
 عصبی ډاکټر: د رواني ناروغانو متخصص. ترجمان هم شته د ملاقات اخیستلو لپاره له نږدې ورشئ، یا ټیلفون وکړئ او یا هم ایمیل واستوی
 01 48 95 54 74
 psychotrauma.avicenne@aphp.fr
 دوشنبه، سه شنبه، پنجشنبه او جمعه د سهار له 9 بجو نه تر 4

LE CHÊNE ET L'HIBISCUS

بې کسه نارینه و لپاره: د بې سر پناه پناه غوښتونکو او مهاجرو لپاره. روان شناس له ترجمان سره
 Halte humanitaire 2 rue Perrault 75001 Paris
 Louvre Rivoli 01 42 72 11 12
 دوشنبه د ماسپینین له 2 بجو څخه تر 4 بجو
 سه شنبه د سهار له 10 بجو څخه تر 12 بجو پوري
 چهارشنبه د سهار له 10:30 بجو څخه تر 13:30
 پنجشنبه د ماسپینین 2 بجو څخه تر 6 بجو
 جمعه له 10 بجو څخه تر 12 بجو
 Accueil de jour Austerlitz
 24 quai d'Austerlitz 75013 Paris
 Gare de Lyon 01 42 72 11 12
 ددوشنبه 9:30 څخه تر 1 بجو

ETAPE

د خبرو اترو او افهام او تفهیم گروپ.
 Maison des Réfugiés, 50 Boulevard Jourdan 75014 Paris
 Cité Universitaire 01 42 72 11 12
 Porte d'Orléans 01 42 72 11 12
 له ثبت نام نه بغیر. نور معلوماتو لپاره اړیکه و

LE CENTRE MINKOWSKA

11 rue des réglises, 75020 Paris

Porte de Montreuil

د ملاقات اخیستل حتمي دي.

فورمه باید د یو مسلکي کارکوونکي لخوا ډکه شي:

فورمه له دې ځایه ترلاسه کړئ:

PRIMO LEVI

د په خپل هیواد کې د شکنجې قربانیانو لپاره. د ملاقات وخت اخیستل حتمي دی:

دوشنبه تر جمعې: له 9:30 نه تر 1 بجو او له 2 بجو

نه تر 5:30 بجو. د جولای په 14 او د جولای له 29 څخه

تر اګست 9 پورې بند دی.

avenue Parmentier, 75011 Paris 107

Parmentier

dcaetano@primolevi.org

له تاوتریخوالو سره**مخامخ بنځي****FEMMES ENTRAIDE AUTONOMIE**

Pépinière Mathis, 9 rue Mathis 75019 Paris

Crimée

اوریدل، په انفرادي ډول رواني مرستې، د بنځو ترمنځ د بحث گروهونه، د ورزش او هوساینې ورکشاپونه.

د چهارشنبه او جمعه د سهار له 9 بجو څخه تر 1 بجو

پورې او د ماسپینین له 2 څخه تر 5 بجو. وخت اخیستو

ته اړتیا نشته. 07 45 69 01 37

د جولای له 24 څخه تر اګست 26 پورې بند وي.

د تېلفون له لارې د کارونو ترسره کول**COMEDE**

د روغتیايي ستونزو له امله د اقامت حق په برخه کې مرسته او تخصص، روغتیايي او اجتماعي آسانتیاوو ته لاسرسی له هغو خلکو سره چې په ایل دو فرانس کې میشت دي.

روغتیايي او روانی ستونزو مرسته:

01 45 21 38 93

دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه: د سهار 9:30 نه تر 12:30

بجو او د ماسپینین 2:30 نه تر 5:30 بجو

د پنجشنبه د ماسپینین 2:30 نه تر 5:30 جو

د ټولنیز او حقوقي ستونزو لپاره::

01 45 21 63 12

دوشنبه، سه شنبه او پنجشنبه له 9:30 بجو نه تر 12:30

بجو او بیا له 2:30 نه تر 5:30 بجو.

د چهارشنبه او جمعه له 9:30 نه تر 12:30 بجو

د اګست له 1 څخه تر 15 پورې بند دی.

د گرمۍ پر مهال تدابیر

اوبه و څښئ حتی که تری هم نه وئ. هره ورځ 3 یا 4 لیتره اوبه و څښئ. د امکان په صورت کې خپل ترموز او یا د اوبو بوتل ډک و ساتئ.



هڅه وکړئ یخو ودانیو او ځایونو ته ولاړ شئ لکه کلیسا، د ریل سټیشن، تجارتي مرکزونو، کتابخانو



د یخ لپاره ځانګړي ځایونه او چشمو ته ځان نږدې کړئ او خپل ځان، مخ او لاسونه لاندې کړئ



د الکولو څښلو څخه ډډه وکړئ



ارام اوسئ او د سخت کار څخه مخنیوی وکړئ



هڅه وکړئ چې د امکان تر حده تازه خواړه وخورئ

د تودوخې د سکتې په صورت کې، که تاسو لاندې نښې نښانې تجربه کړئ (کمزوری، چټکتیا، خوب، زړه بدوالی، تبه، خوله کول): ۱۵ ته زنگ ووهئ

**د تازه گی ټاپو (Îlots de fraiseur) :**

د هوا دگرمو څپو د خپرډارۍ په حالت کې، د پاریس ښاروالۍ ټوله شپه پارکونه خلاص پرېږدي او د حمام او د ESI د مرستو کاري ساعتونه غځوي.

پاریس کې د تازه گی ټاپو د ټولو خلکو لپاره د مرستې، هرکلي او استراحت د ځایونو په توګه پیژندل کیږي. د دغو ځایونو د موندلو لپاره د QR دغه کود سکن کړئ.

**دلوبو په جریان کې د جشنوتو څخه خوندي و اخی**



JOP 2024 PACHTO PARIS

که تاسو په پاریس کې اوسېږئ، د پناه غوښتنې په لټه کې، کډوال یا بې
سندې یاستی نو دا تاسو لپاره یو ګټور او مناسب لارښود دی.

د دغه لارښود معلوماتو کې حقوقي مشورې، د پناه اخیستلو قانوني
پروسېچرونه او ګټور آدرسونه شمال دي چې معلومات یې هره میاشت نوي
کېږي.

د لارښود متن او محتوا د اجتماعي حقونو، پناه غوښتنې او بهرنیو اتباعو د
متخصصینو لخوا تایید او چمتو کېږي.

دا لارښود په فرانسوي، انګریزي، پښتو، دري او عربي ژبو وړاندې کېږي او
معلومات یې هره میاشت نوی کېږي.

دغه معلوماتي لارښود په لیون او تولوز ښارونو کې هم د لاسرسۍ وړ دی.

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



زمونږ معلوماتي لارښود له www.watizat.org ویب سایت او ویدېوګانې د
اجتماعي شبکو څخه ترلاسه کړئ :



Watizat Paris



watizatparis



Watizat, chaîne d'information



watizatasso

پوښتنه لرئ؟ له مور سره اړیکه ونیسئ :

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.