

النساء والحجر الصحي

إن العيش معًا طوال اليوم ولأسابيع، تحت سقف واحد دون القدرة على الحركة ليس بالأمر السهل على الإطلاق. هل تشعرين بالحاجة لتبادل الحديث؟ أو ربّما في بعض الحالات الأكثر تطرّفًا، أنت بحاجة لحماية نفسك؟ لقد أدرجنا لك سلسلة من نقاط الاتصال والخدمات المتاحة خلال أزمة فيروس الكورونا.

- **Groupe de Mères Veilleuses- Mères Solo** هي مجموعة غير مختلطة مخصّصة للأمهات العازيات في بلجيكا نسعى إلى توفير حرية التعبير للأمهات العازيات وتمكينهنّ على التفوّه بما يشعرن به دون الخوف من المحرّمات والأحكام الاجتماعية.
- **التدريب الجماعي مع المدربة "رحاب"**: أطلقت رحاب، زميلتنا الرائعة التي تعمل مدربة بالإضافة إلى عملها بجمعيتنا AWSA-Be، تدريبًا جماعيًا عبر الإنترنت خلال الحجر الصحي تعطي من خلاله نصائحًا للحفاظ على الحيوية والعيش في هذه الفترة الغريبة بأقل صعوبة ممكنة. **Coaching collectif de chez soi - Rihab Coach**.
- **بيت النساء في مولينبيك**: المدربون والميسرون على اتصال مباشر مع المشاركين من أجل الدعم المعنوي، وتوجيه الطلبات إلى الجهات المعنية، وأيضًا لمواصلة التعلم والاستمتاع. كما تستمر المداومة الاجتماعية بقدر المستطاع وكذا تتبع الملفات عبر الهاتف. للحصول على أي معلومات أو مساعدة: -الهاتف: 0484/213 578 -WhatsApp 0486 61 80 82 - البريد الإلكتروني: maisonfemmes.coord@move.brussels
- مجموعات المناقشة: يقدم منشطو التعليم المستمر ورشة عمل إلكترونية بعنوان "المرأة والحجر الصحي". وهي فرصة للجميع لعدم الشعور بالوحدة خلال هذا الظرف الجديد. تعني مجموعات المناقشة هذه كل من النساء والأمهات، مهما كان سنّهن. الشروط: هاتف ذكي أو كمبيوتر وتطبيق الواتساب. للمزيد من المعلومات انقر [هنا](#).
- **Vie Féminine**: تبقى الجمعية أينما كانت على اتصال مع النساء من خلال العديد من المبادرات والقنوات. للاتصال عبر الهاتف: 02/227.13.00 secretary-national@viefeminine
- **Burn out parental أو الإرهاق الذهني للوالدين**: يستمع إليك علماء النفس المنتمون إلى الفريق عبر الرقم التالي: 0471 41 43 33 أو على: <https://www.burnoutparental.com/>
- **حقوق النساء المهاجرات**: لمعرفة المزيد عن حقوق النساء المهاجرات يمكنك الاتصال بمداومة **CIRÉ-asbl**، والتي تظل مفتوحة عبر الهاتف من الساعة 9 صباحًا حتى 12:30 02.629.77.23 أو عبر البريد الإلكتروني على cire@cire.be.

- **Schaerbeek** : في فترة الوباء، لا تزال المساعدة الاجتماعية تناضل من أجل مساعدة الفئات الأكثر ضعفًا. ولهذا الغاية، أطلقت البلدية رقم هاتف متاح لجميع سكان المنطقة المعزولين 02/244 75 11

- **Molenbeek** : قامت البلدية بإنشاء منصة على الإنترنت "Solidarité 1080 Solidariteit" للربط بين المواطنين الراغبين في المساعدة وجمعيات مولينبيك التي تساعد الفئات الأكثر ضعفًا. يمكن الوصول إليها على الرقم: 02 600 74 44

- **Fédération Laïque de Centres de Planning Familial – FLCPF / اتحاد مراكز تنظيم الأسرة** : في حين تم إلغاء جميع الاستشارات الطبية والنفسية والقانونية غير العاجلة، يواصل تواصل مراكز تنظيم الأسرة الاستجابة لطلبات الإنهاء الطوعي للحمل امتثالاً للتوصيات الصحية المفروضة حالياً على مؤسسات الرعاية الصحية.

- **العنف الأسري**: في حالة العنف الزوجي أو الأسري، فإن الرقم المجاني 0800 30 030 متاح للجميع. يتم إعداد محادثة عبر الإنترنت يومي الثلاثاء والخميس، من الساعة 4 مساءً إلى 5 مساءً على الرابط: [/https://www.ecouteviolencesconjugales.be](https://www.ecouteviolencesconjugales.be)

- **خدمات الإنقاذ**: في حالة الخطر، اتصل بالشرطة على الرقم 101 أو خدمات الطوارئ على الرقم 112.

- **للأطفال**: خدمة "Ecoute-Enfants" عن طريق الاتصال بـ 103، 7 أيام في الأسبوع، من الساعة 10 صباحاً حتى منتصف الليل، تستهدف الأطفال والشباب الذين يرغبون في التحدث والاستماع إليهم بشكل مجهول. ولكن الخط متاح أيضاً تحت نفس الظروف للبالغين الذين يرغبون في طرح أسئلة حول طفل يعاني من صعوبات.

- **AWSA-Be** : وبالطبع، لا تتردد في الاتصال بنا عبر [الفيسبوك](#) أو عبر [البريد الإلكتروني](#) إذا كانت لديك أسئلة أو احتياجات أو مجرد الرغبة في التواصل والمناقشة والتبادل. نحن هنا.

نعم للأخوة النسوية ضدّ الكورونا !