

# Parvekirina adil / xala parvekirina xwarinê

Assenheimer Str.15 / In der Au 14-16

## Ev çi ye?

Bi xalên parvekirina adil / parvekirina xwarinê, em dixwazin platformek (fersendek) hevgirtî biafirînin da ku ji mirovan re bexşandina xwarin û materyalê piştgirî bikin.

## Alîkarî ji bo kê ne?

Me ji hemî kesên ku ji ber sedemên darayî di peydakirina xwarinê de zehmetiyê dikişînin re armanc dikin, wek mînak mirovên bê Xani, mirovên ku cîhê wan ewle nîn e û hwd. kirîn.

## Ez çawa dikarim bexşînim?

Divê bexş her dem di pakêta xweya xwerû de bin û neyên bikar anîn. Her weha hûn bi xêr hatine ku hin fêkiyên teze ku temenek wan dirêjtir e, wekî sêvan, gêzer an mûzan, bexşînin.

## Maskan bexşînin

Divê bexş her dem di pakêta xweya xwerû de bin û neyên bikar anîn. Her weha hûn bi xêr hatine ku hin fêkiyên teze ku temenek wan dirêjtir e, wekî sêvan, gêzer an mûzan, bexşînin.

## Çi cûre bexşên manedar dikin? (Tenê pêşniyar)

### Tiştên paqijiyê (girti & bêkêr)

- Destmal û destmalên şil
- Kremê destan, şilikên lêv
- Tampon û pad
- Firçên diranan û macuna diranan
- Sabûn, sabûna rêwîtiyê, deodorant
- Gel & şampûna serşokê
- Plaster, bandaj, kondom, ...

### Xwarinên domdar

- Masiyê konserve
- Kana xwarin, terîn û şorbeyên 5 deqiqan
- Çîkolata, şeker, çerez
- Vexwarin, darikên qehwa tavilê û çay
- Meqarne û sos
- Nane pêçayî
- Barên Muesli & fêkiyên hişk

### Xwarina heywanan (nemaze ji bo kûçikan)

- tenekeyên xwarina şil ên piçûk
- Xwarina hişk ( pakêtkirî) ...

### Fêkî û sebzeyên teze

- Sêv, mûz, rez ...
- Gêzer, xiyar, bîber

**Ji kerema xwe tenê di destpêkê de xwarina pakêtkirî!**



Soziales Zentrum  
in Rödelheim  
Alt-Rödelheim 6

www.centro-ffm.org  
centro@riseup.net  
fb.com/centroffm