

Ideenbörse - WIR Lots*innen im Austausch

27. November 2024

Neu-Isenburg: Mehrsprachige Stadtrundgänge

Freiwilligenzentrum Offenbach: Gesundheitscafé – Gute Gewohnheiten

Lernmobil Viernheim: LADIES Talk, Weltcafé von Frauen für Frauen

MEHRSPRACHIGE STADTRUNDGÄNGE

in Neu-Isenburg

Präsentiert von Hakime Eker



NEU-ISENBURG
01.09. – 31.10.2024



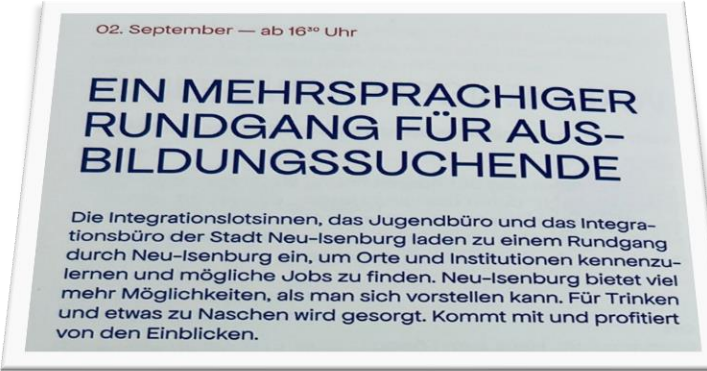
IDEE/ANLASS

- Jährliche Veranstaltungsreihe „**Wochen der Toleranz und Mitmenschlichkeit**“ in Neu-Isenburg.
- Motto 2024: **Neue Räume**
- **Stadtrundgänge** öffnen neue Räume/Orte/Kontakte
- **Bilingualität** eröffnet Zugang für Menschen mit Migrationsgeschichte

UNSERE FLYER

PROJEKT- VORBEREITUNG

- Zielgruppen überlegen
- Gruppenbildung
- Werbung (ganz wichtig)
 - um Interessierte zu finden
 - z.B. Flyer, Mundpropaganda, Presse,..
- Budgetplanung
 - für Werbematerial und Goodie Bags
 - z.B. Demokratie Leben



AUSBILDUNGS-
INTERESSIERTE



FAMILIEN MIT
KINDERN



SENIOREN



FRAUEN 4

1. RUNDGANG FÜR AUSBILDUNGSINTERESSIERTE

- Station 1: Jugendbüro
 - Anlaufstelle für Ausbildungsinteressierte
 - Führung durch Räumlichkeiten
 - Infos ihrer Angebote zur Ausbildungshilfe
- Station 2: Waldschwimmbad
 - Vorstellung der Schwimmanlage/Technikräume
 - Ausbildungsmöglichkeiten im Schwimmbad



2. RUNDGANG FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

- Station 1: Stadtmuseum „Haus zum Löwen“
 - Spannende Einblicke in die Geschichte Neu-Isenburgs
 - Memory Spiel Thema Raumfahrt
 - Frisch gepresster Apfelsaft mit altem Entsafter
- Station 2: Mutter-Kind-Café
 - Vorstellung der Räumlichkeiten
 - Angebote des Cafés für Familien



3. RUNDGANG FÜR SENIOREN

- Station 1: Seniorenberatungsstelle „Haus Dr. Bäck“
 - Infos zu Beratungsangeboten/Hilfen im Alltag
- Station 2: Tagespflege „Schon u. Janson“
 - Infos über Tagespflege
- Station 3: Altenpflegeheim „An den Platanen“
 - Infos über das Pflegeheim
- Station 4: Stadtteilzentrum West
 - Seniorentreff bei Kaffee u. Kuchen



4. RUNDGANG FÜR FRAUEN

- Station 1: Nähkurs am Marktplatz
 - Projekt „Nähen und Deutsch lernen“
- Station 2: Berami in Frankfurt
 - Beratungsstelle/ berufliche Integration für Frauen
 - Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Frankfurt
- Station 3: Endstation Rathaus
 - Kennenlernen d. Stadtverordnetenvorsteherin, Einblick in ihre Aufgaben im höchsten Amt d. Stadt
 - Vorstellung des Frauenbüros





FAZIT/FEEDBACK

- Alle gingen mit einem guten Gefühl nach Hause
- Informativ, Interaktiv
- Neue Räume/ Orte kennengelernt
- Neue Kontakte geknüpft
- Kann gerne wiederholt werden

Ergänzungen

- Kosten pro Spaziergang durchschnittlich 100 € (Fahrtkosten, Verpflegung, Eintritt...)
- Je nach angemeldeten Teilnehmenden werden Lots*innen mit entsprechenden Sprachkenntnissen angefragt
- 8-10 Teilnehmende
- Dauer der Spaziergänge 2-3 Stunden
- Tag und Uhrzeit der Spaziergänge richten sich nach den Terminen bei den zu besuchenden Stationen

Freiwilligenzentrum Offenbach

Gesundheitscafé Gute Gewohnheiten

Lada Dvoryaninova und Jutta Grassman-Bauer

"Gesundheitscafé - Gute Gewohnheiten (GG)"

Ein monatliches Treffen für
gesundheitsbewusste Menschen und
eine bessere Integration ins deutsche
Gesundheitssystem.





Unsere Zielgruppe

- Gesundheitslotsen
- Teilnehmende der Sprachtreffen und Sprechstunden
- Migrantische Menschen, die Unterstützung beim Verstehen des deutschen Gesundheitssystems benötigen und Interesse an gesunden Gewohnheiten haben

Konzept und Durchführung

Wie funktioniert das Gesundheitscafé?



- Monatlich ein Thema (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit)
- Wöchentliche Instagram- und Facebook-Posts zu den Themen
- Am Ende des Monats ein Treffen zum Austausch in gemütlicher Atmosphäre

Unsere Themen

Monatliche Themenschwerpunkte

„Wie finde ich den richtigen Arzt?“

„Gesunde Ernährung leicht gemacht“

„Prävention und Vorsorge“

„Einsamkeit“

„Stressbewältigung“

Weitere Themen wie Bewegung und psychische Gesundheit





Das Team hinter dem Gesundheitscafé

Gesundheitslotsen, Strukturkoordinatoren, Recherche-Wunder, Netzwerkerinnen, Social-Media-Expertinnen, Eventmanagerinnen, Kommunikationsexperten, Antragsberater:innen und Wissensvermittler:innen

Jeder steht als Ansprechpartner zur Verfügung.

Moderationskonzept und Ablauf

01 Warm-up und Annäherung an das Thema

02 Kleine Inputs und Austausch von Erfahrungen

03 Sammlung von Ideen und praktische Tipps

04 Praktische und einfache, sofort anwendbare Informationen

Was bieten wir?

- Beratung und Information zu Gesundheitsthemen
- Unterstützung bei der Integration gesunder Gewohnheiten
- Selbsthilfeangebote und Förderung der sozialen Vernetzung
- Kurse, Vorträge, Workshops und gemeinsame Aktionen

**Sprechstunde
Gesundheit**

Haben Sie Fragen rund um Ihre **Gesundheit**?

Besuchen Sie unsere **Sprechstunde
Gesundheit** und erhalten Sie wertvolle
Tipps und Informationen

Wir freuen uns auf Sie!

Freiwilligenzentrum Offenbach
Domstraße 81
12.11.2024, um 18:30 Uhr

Gesundheitslotsen
Integrationslotsen

Gesundheitscafé

Das Thema unseres Treffens ist
„Was können wir tun um Feiertage zu genießen“

Gemeinsam sprechen wir darüber:

- wie man Stress und Hektik in der Feiertagszeit vermeidet.
- guter Umgang mit Zeit- und Emotionsmanagement.
- wie man alles schafft - und dabei gelassen bleibt.

Niemand geht ohne nützliche Tipps und Anregungen nach Hause!

Wann: 28.11.2024, 13.30
Wo: Freiwilligenzentrum
Offenbach
Domstraße 81

Gesundheitslotsen
Integrationslotsen



Interaktive Elemente im Gesundheitscafé

- Kleine Workshops und praktische Aktivitäten (z. B. gesundes Kochen, Bewegungsübungen)
- Individuelle Beratungsgespräche
- Gemeinsames Erarbeiten von gesunden Gewohnheiten

Vernetzung und Austausch

- Soziale Verbundenheit und gesellschaftliche Teilhabe fördern
- Schaffung eines Raumes für offene Gespräche und emotionale Unterstützung
- "Buddy-System" zur gegenseitigen Unterstützung

ICH SUCHE ICH BIETE

Hallo zusammen! Ich heiße
Michael. Ich suche einen
Partner, um Schachspielen zu
lernen. Im Gegenzug kann ich
bei der Vorbereitung auf die
B2-C1 Deutschprüfung helfen.

KONTAKTDATEN

E-MAIL: Michaelmuster@muster.com

TELEFONNUMMER: +491234567890

HIERMIT STIMME ICH ZU, DASS MEINE PERSÖNLICHEN DATEN - NAME, TELEFONNUMMER UND E-MAIL-ADRESSE - AUSSCHLIEßLICH ZUR KONTAKTAUFNAHME



Ausblick und Kontaktmöglichkeiten


Monatliche Treffen, kontinuierliche Themenvielfalt
Offene Einladungen für neue Teilnehmende

Kontaktmöglichkeiten zu den Gesundheitslotsen

 integrationslotsen_offenbach

 lotsen@fzof.de

 017671172990

 Domstraße 81, 63067, Offenbach

Lernmobil Viernheim

LADIES-Talk:

Das Weltcafé von Frauen für Frauen

präsentiert von Siham Atris



LADIES-Talk

Das Weltcafé von Frauen für Frauen

Treff am Bahnhof (T.I.B.)

Cafeteria

Friedrich-Ebert-Straße 8
68519 Viernheim

Jeden 1. und 3. Freitag
eines Monats
09:30 bis 11:30 Uhr

Kontakt:
Frau Siham Atris
Tel: 0159 01961656



Warum „Ladies-Talk?“

- Sichtbarkeit und Teilhabe für geflüchtete/migrierte Frauen fördern.
- Netzwerke aufbauen, soziale Isolation überwinden.
- Geschützter Raum für Austausch und Empowerment.
- Barrieren in Bildung, Beratung und Integration abbauen.

So läuft das Konzept „Ladies-Talk“

Zielgruppe: Geflüchtete/migrierte Frauen aus Viernheim, unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildung

Ablauf:

Themenorientierter Input: Referent*innen sprechen über relevante Themen

Austausch: Geselliges Beisammensein bei Tee, Kaffee und Snacks

Themen: Rechte, Bildung, Beruf, Gesundheit, Freizeit, Stressbewältigung

Frequenz: Alle zwei Wochen, freitags von 9:30–11:30 Uhr

Ort: Cafeteria des Hortes am TiB

Kostenlos und offen: Keine Anmeldung, keine Teilnahmeverpflichtung

Was hat sich daraus noch entwickelt?

- **Bildung von Frauengruppen:** Einsame Frauen haben Freundschaften geschlossen und Netzwerke aufgebaut.
- **Mehr Sichtbarkeit:** Geflüchtete und migrierte Frauen sind präsenter in der Öffentlichkeit.
- **Zugang zu Bildung:** Viele Teilnehmerinnen haben sich für Sprachkurse angemeldet.
- **Offene Gespräche:** Themen wie Verhütung und Gesundheit konnten offen besprochen werden.
- **Gesellschaftlicher Einfluss:** Gebildete Mütter fördern die Bildung ihrer Kinder und stärken die gesamte Gesellschaft.

Gibt es eine Geschichte aus dem Projekt?

Ein Höhepunkt des Projekts ist das jährliche Frauentagsfest – ein Tag nur für Frauen, voller Freude und Gemeinschaft.

- **Tanzen ohne Grenzen:** Ohne Männer im Raum fühlten sich die Frauen frei, unbeschwert zu tanzen und sich zu amüsieren – ein Erlebnis, das viele aus ihrem Alltag nicht kennen.
- **Kinderbetreuung vor Ort:** Mütter konnten sorglos feiern, während ihre Kinder liebevoll wurden.
- **Gemeinschaft feiern:** Frauen aus allen Viernheimer Frauencafés – unabhängig von Herkunft oder Kultur – kamen zusammen, auch deutsche Frauen waren herzlich willkommen.



Gibt es eine Geschichte aus dem Projekt?

- **Ein Tag nur für die Frauen:** Lachen, Tanzen und neue Verbindungen – ein Fest, das Selbstbewusstsein und Zusammenhalt stärkte und allen in Erinnerung blieb.
- **Fazit:** Solche Momente zeigen, wie viel Kraft und Lebensfreude in der Gemeinschaft steckt.

