

## MÜTTER- UND FRAUENGRUPPEN

---

### **Nähwerkstatt in Weiden**

Die Nähwerkstatt für geflüchtete Frauen bietet einen geschützten Raum, in dem die Frauen sich kreativ entfalten, handwerkliche Fähigkeiten erlernen und soziale Kontakte knüpfen können. Es fördert den Austausch untereinander und ermöglicht Integration durch gemeinsames Arbeiten, Empowerment und Unterstützung. Neben dem Nähen stehen die Stärkung der Selbstständigkeit und das Erlernen der deutschen Sprache im Fokus. Gleichzeitig dient das Café als Treffpunkt, um in einem wertschätzenden Umfeld kulturelle Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Eine **Kinderbetreuung** wird bereitgestellt, um den Müttern eine ungestörte Teilnahme an der Nähwerkstatt zu ermöglichen, sodass sie sich auf ihre Projekte konzentrieren und gleichzeitig ihre Fähigkeiten erweitern können.

**Zielgruppe:** geflüchtete Frauen und Mütter / Anfängerinnen und Fortgeschrittene

**\*mit Kinderbetreuung\***

Ute Magrian, Nuran Gülerüz

---

### **Gesund durchs Jahr - Gärtnern und Bewegung im Freien für geflüchtete Frauen**

Das Projekt „Gesund durchs Jahr“ fördert körperliches Wohlbefinden und mentale Gesundheit durch gemeinschaftliches Gärtnern und regelmäßige Bewegungsangebote an der frischen Luft. In einem geschützten Umfeld können die Teilnehmerinnen lernen, wie man Pflanzen anbaut, während sie gleichzeitig durch Spaziergänge, leichte Sportübungen und gemeinsame Aktivitäten im Freien ihre körperliche Fitness stärken. Das Projekt unterstützt zudem den sozialen Austausch und die Integration, indem es einen Ort der Entspannung und Begegnung in der Natur schafft.

**Zielgruppe:** geflüchtete Frauen und Mütter

Margret Linder, Friederike Engel

---

### **MiA- Migrantinnen im Alltag**

Verbesserung der Deutschkenntnisse

Das Bundesprogramm „MiA – Migrantinnen einfach stark im Alltag“ zielt darauf ab, die Deutschkenntnisse von geflüchteten und zugewanderten Frauen zu verbessern, indem es eine entspannte und unterstützende Umgebung bietet. Erlebnisorientierte Methoden werden eingesetzt, um Sprache in praktischen und alltäglichen Situationen zu üben. Durch gemeinsame Ausflüge können die Teilnehmerinnen nicht nur ihre Deutschkenntnisse anwenden, sondern auch ihre Umgebung kennenlernen und sich aktiv in die Gemeinschaft integrieren. Gruppenarbeit fördert den Austausch von Erfahrungen und das gegenseitige Lernen, während kreative Aktivitäten den Spaß an der Sprache fördern und den sozialen Zusammenhalt stärken.

Das Programm beinhaltet auch informelle Sprachübungen, die in entspannter Atmosphäre stattfinden, um Ängste abzubauen und das Selbstvertrauen der Frauen zu stärken. Durch die Kombination von Lernen und gemeinschaftlichem Spaß wird ein positives Lernumfeld geschaffen, das die Integration und die sprachliche Entwicklung nachhaltig unterstützt.

**Zielgruppe:** geflüchtete und zugewanderte Frauen

**\*mit Kinderbetreuung\***

### **Müttercafé Weiden**

Das Müttercafé für geflüchtete Frauen bietet einen sicheren Raum zum Austausch, zur Vernetzung und zur gegenseitigen Unterstützung. Hier können die Teilnehmerinnen in entspannter Atmosphäre über ihre Erfahrungen als Mütter sprechen und von gemeinsamen Aktivitäten profitieren. Methoden der Gruppenarbeit fördern den sozialen Austausch und die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls. Empowerment und ressourcenorientierte Arbeit helfen dabei, das Selbstbewusstsein zu stärken und vorhandene Fähigkeiten zu nutzen. Außerdem werden bildungsorientierte Ansätze genutzt, um praktische Tipps zur Kindererziehung, Gesundheit und Alltagsbewältigung zu vermitteln. Kultur- und diversitätssensible Arbeit stellt sicher, dass die verschiedenen kulturellen Hintergründe respektiert und wertgeschätzt werden. Gespräche

**Zielgruppe: Mütter mit Kindern bis 6 Jahre**

**\*mit Kinderbetreuung\***

Nuran Gülerüz, Ghazal Heidari

---

### **Kreativ unterwegs**

Das Projekt „Kreativ unterwegs: Den Stadtbezirk Nippes erkunden und einen Stadtplan gestalten“ lädt geflüchtete Frauen ein, ihren neuen Wohnort aktiv zu entdecken und kreativ darzustellen. Durch gemeinsame Spaziergänge und Erkundungstouren wird mithilfe der Erlebnis- und Stadtteilarbeit der Stadtbezirk erkundet. Die Frauen erstellen anschließend einen individuellen Stadtplan, was kreativpädagogische Methoden fördert und das Empowerment stärkt. Partizipative Ansätze ermöglichen, dass die Frauen ihre eigenen Erfahrungen und Lieblingsorte in den Plan einfließen lassen. Eine kultur- und diversitätssensible Begleitung gewährleistet, dass alle Hintergründe berücksichtigt werden. Während der Aktivitäten wird eine Kinderbetreuung angeboten, die es den Müttern ermöglicht, ungestört teilzunehmen.

**Zielgruppe: Frauen**

**\*mit Kinderbetreuung\***

Margret Linder, Friederike Engel

---

### **Herkese merhaba - Hallo zusammen - Müttercafe in türkischer Sprache**

Das Projekt bietet türkischsprachigen Müttern einen geschützten Raum für Austausch, Vernetzung und Unterstützung in ihrer Muttersprache. Gruppenarbeit fördert den sozialen Kontakt und die gemeinsame Reflexion über Erziehung, Gesundheit und Alltagsbewältigung. Der Empowerment-Ansatz stärkt das Selbstvertrauen der Frauen, indem ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten gefördert werden. Kultur- und diversitätssensible Arbeit sichert, dass kulturelle Hintergründe respektiert und integriert werden. Zudem werden bildungsorientierte Ansätze genutzt, um Informationen zu Themen wie Kindererziehung und Integration in einem vertrauten sprachlichen und kulturellen Rahmen zu vermitteln.

**Zielgruppe: Mütter**

Ayşe Ziyansız

---

### **Arabische Frauengruppe**

Die „Arabische Frauengruppe: Freizeit, Ausflüge, Austausch und Informationen auf Arabisch“ schafft einen geschützten Raum, in dem geflüchtete Frauen in ihrer Muttersprache soziale Kontakte knüpfen und gemeinsam ihre Freizeit gestalten können. Durch erlebnisorientierte Ansätze werden Ausflüge und Freizeitaktivitäten organisiert, die das Gemeinschaftsgefühl stärken und den Frauen die Möglichkeit bieten, ihre Umgebung zu erkunden. Gruppenarbeit fördert den Austausch zu Alltagsthemen und bietet Unterstützung in Erziehungs- und Gesundheitsfragen. Dabei werden durch kultur- und diversitätssensible Arbeit die kulturellen Hintergründe der Frauen respektiert. Eine Kinderbetreuung ermöglicht den Müttern, ungestört an den Aktivitäten teilzunehmen.

**Zielgruppe:** Arabische Frauen und Mütter

**\*Kinder willkommen\***

Afifa Jebbar

---

### **Somalische Frauengruppe**

Die „Somalische Frauengruppe: Freizeit, Ausflüge, Austausch und Informationen auf Arabisch“ bietet somalischen Frauen einen sicheren Raum für soziale Kontakte und Freizeitgestaltung in einer vertrauten Sprache. Erlebnisorientierte Methoden werden genutzt, um gemeinsame Ausflüge und Freizeitaktivitäten zu organisieren, die das Gemeinschaftsgefühl stärken und die Erkundung der neuen Umgebung ermöglichen. Gruppenarbeit fördert den Austausch über Alltagsthemen, Erziehung und Gesundheit, während kultur- und diversitätssensible Arbeit die somalischen Traditionen und Hintergründe berücksichtigt. Eine begleitende Kinderbetreuung ermöglicht den Müttern, sich ungestört in die Aktivitäten einzubringen und zu entspannen.

**Zielgruppe:** Somalische Frauen und Mütter

**\*Kinder willkommen\***

Djohara Ali

---

### **Frühstück für Frauen**

Das „Frühstück für geflüchtete und zugewanderte Frauen“ bietet einen offenen und entspannten Raum, um bei einem gemeinsamen Frühstück soziale Kontakte zu knüpfen und sich über Alltagsthemen auszutauschen. Gruppenarbeit fördert dabei den Dialog zwischen den Teilnehmerinnen, schafft Vertrauen und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Der ressourcenorientierte Ansatz ermöglicht es den Frauen, ihre Erfahrungen und Fähigkeiten zu teilen, während kultur- und diversitätssensible Arbeit sicherstellt, dass unterschiedliche kulturelle Hintergründe respektiert und integriert werden. Eine begleitende Kinderbetreuung ermöglicht den Müttern eine stressfreie Teilnahme am Frühstück und den Gesprächen.

**Zielgruppe:** Frauen

**\*mit Kinderbetreuung\***

Afifa Jebbar

---

### **Frauen Miteinander im Gespräch**

Im Gesprächskreis haben geflüchtete und zugewanderte Frauen die Möglichkeit, ihre Deutschkenntnisse anzuwenden und zu vertiefen, während sie Kontakte zu anderen Frauen im

Stadtteil knüpfen. Durch konversationsorientierte Methoden werden Alltagsgespräche und Themen von Interesse behandelt, um die Sprachfertigkeit in einem praktischen Kontext zu fördern. Gruppenarbeit ermöglicht den Austausch von Erfahrungen und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Kultur- und diversitätssensible Ansätze stellen sicher, dass unterschiedliche Hintergründe respektiert werden und ein wertschätzendes Miteinander entsteht. Das Projekt bietet eine Plattform, um Freundschaften zu schließen und Netzwerke im Stadtteil aufzubauen.

**Zielgruppe:** Frauen

Margret Linder, Friederike Engel

---

## ANGEBOTE FÜR KINDER UND IHRE FAMILIEN

---

### **Die Welt der Bücher: Spaß am gemeinsamen lesen und lernen**

Spaß am Lesen fördert die Freude am Lesen und die Sprachentwicklung von Eltern und Kindern durch gemeinsames Lesen und Vorlesen. In einer einladenden und interaktiven Atmosphäre werden verschiedene Bücher und Geschichten präsentiert, die zum Mitmachen anregen. Erlebnisorientierte Methoden wie interaktive Vorleseaktionen und kreative Buchbesprechungen ermöglichen es den Kindern, aktiv in die Geschichten einzutauchen und ihre Fantasie zu entfalten. Gruppenarbeit fördert den Austausch zwischen Eltern und Kindern sowie unter den Familien, um Erfahrungen und Empfehlungen zu teilen. Kultur- und diversitätssensible Ansätze stellen sicher, dass eine Vielzahl von kulturellen Geschichten und Sprachen einbezogen wird. Durch diese Aktivitäten wird nicht nur das Lesevergnügen gefördert, sondern auch die familiäre Bindung und der soziale Kontakt zwischen den Teilnehmern gestärkt.

**Zielgruppe:** Kinder und ihre Eltern

Ayşe Ziyansiz

## GESUNDHEIT UND ALLTAGSKOMPETENZEN

---

### **Rauf auf's Rad! – Fahrradkurs für Anfängerinnen**

ist ein praxisorientiertes Projekt, das Frauen die Möglichkeit bietet, das Radfahren zu erlernen und ihre Mobilität zu fördern. In einer unterstützenden und sicheren Umgebung werden grundlegende Fahrtechniken vermittelt. Erlebnisorientierte Methoden ermöglichen es den Teilnehmerinnen, in praktischen Übungen das Radfahren zu erlernen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Sicherheits- und Verkehrsschulung sind ein wichtiger Teil des Kurses, um das Bewusstsein für sichere Fahrradnutzung zu stärken. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, in ihrem eigenen Tempo zu lernen, wodurch eine positive und motivierende Lernatmosphäre geschaffen wird.

**Zielgruppe:** Anfängerinnen

Margret Linder, Friederike Engel, Bike bridge e.V.

---

### **Digitaler Donnerstag**

ist ein Projekt, das geflüchteten und zugewanderten Menschen Unterstützung bei der digitalen Kommunikation mit Behörden bietet. Ziel ist es, den Teilnehmerinnen die notwendigen digitalen Kompetenzen zu vermitteln, um selbstständig Online-Anträge und -Formulare ausfüllen zu können.

Workshops und Erlebnisorientierte Methoden ermöglichen es den Frauen, praktische Erfahrungen zu sammeln und ihr Wissen über digitale Plattformen zu vertiefen. Durch Gruppenarbeit wird der Austausch von Erfahrungen gefördert, sodass die Teilnehmerinnen voneinander lernen können. Schritt-für-Schritt-Anleitungen und visuelle Hilfsmittel unterstützen den Lernprozess und machen komplexe Themen verständlicher. Kultur- und diversitätssensible Ansätze sorgen dafür, dass unterschiedliche Vorkenntnisse und Sprachbarrieren berücksichtigt werden. So entsteht ein unterstützendes Umfeld, das die Frauen ermutigt, ihre digitalen Fähigkeiten zu erweitern und ihre Selbstständigkeit zu fördern.

**Zielgruppe:** Frauen

Alexandra Meisen

## DEUTSCHFÖRDERUNG

---

### Projekt Alpha

Projekt Alpha ist ein Alphabetisierungskurs für geflüchtete und zugewanderte Personen, die erste schriftsprachliche Kompetenzen erwerben möchten. Der Kurs vermittelt grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit der lateinischen Schriftsprache und fördert die Teilnehmenden dabei, alltägliche Situationen besser zu bewältigen.

Handlungsorientierte Methoden ermöglichen es den Teilnehmer\*innen, praktische Schreib- und Leseübungen in realen Kontexten zu erlernen. Erlebnisorientierte Lernansätze fördern das Verständnis für die deutsche Sprache durch interaktive Aktivitäten, Rollenspiele und Alltagsbeispiele. Gruppenarbeit schafft ein unterstützendes Umfeld, in dem die Teilnehmenden gemeinsam lernen und ihre Fortschritte teilen können.

Zusätzlich kommen kultur- und diversitätssensible Ansätze zum Einsatz, um die unterschiedlichen Hintergründe der Teilnehmenden zu berücksichtigen und ihre individuellen Lernbedürfnisse zu adressieren. So wird ein wertschätzendes und motivierendes Lernumfeld geschaffen, das die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen der Teilnehmenden stärkt.

**Zielgruppe:** Menschen ohne lateinische Alphabetisierung

Nino Tsamalaidze

---

### Alltagsorientierte Deutschförderung

Die „Alltagsorientierte Deutschförderung“ ist ein A1-Deutschkurs, der sich an geflüchtete Eltern richtet, die keine oder nur sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Ziel ist es, die Teilnehmenden in ihrem Alltag zu unterstützen und ihnen grundlegende Sprachfähigkeiten zu vermitteln, um die Integration zu fördern. Handlungsorientierte Methoden ermöglichen das Erlernen der Sprache in praktischen Kontexten, etwa durch Rollenspiele und Alltagssituationen, die die Teilnehmenden direkt betreffen. Erlebnisorientierte Lernansätze fördern das aktive Sprechen und Zuhören, indem die Teilnehmenden alltägliche Situationen wie Einkaufen, Arztbesuche oder Gespräche in der Kita üben. Gruppenarbeit stärkt den Austausch unter den Teilnehmenden, sodass sie voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen können. Zudem werden kultur- und diversitätssensible Ansätze eingesetzt, um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Hintergründe der Teilnehmenden einzugehen. Eine Kinderbetreuung wird bei Bedarf angeboten, um den Eltern eine ungestörte Teilnahme am Kurs zu ermöglichen. Dadurch entsteht ein wertschätzendes und motivierendes

Lernumfeld, in dem die Teilnehmenden ihre Sprachkenntnisse verbessern und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der deutschen Sprache gewinnen können.

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen und Zugewanderte

\*mit Kinderbetreuung\*

Fritz Reinhardt

---

### **B1 Prüfungsvorbereitung Herbstferien**

Die „B1 Prüfungsvorbereitung Herbstferien“ bietet eine gezielte Unterstützung für Teilnehmende, die sich auf die B1-DTZ-Prüfung vorbereiten möchten. Ziel ist es, die Angst vor der Prüfung abzubauen und ein sicheres Gefühl für den Prüfungsablauf zu entwickeln.

Erlebnisorientierte Methoden werden genutzt, um die Teilnehmenden durch praktische Übungen und Modelltests auf die Prüfungssituation vorzubereiten. Diese Simulation der Prüfung vermittelt ein realistisches Gefühl für den Ablauf und die formellen Anforderungen, ohne den Druck eines echten Tests. Gruppenarbeit fördert den Austausch und das Lernen in der Gemeinschaft, sodass die Teilnehmenden ihre Fragen und Unsicherheiten besprechen können.

Zusätzlich werden kreative Lernansätze eingesetzt, um das Sprachverständnis und die Ausdrucksfähigkeit in mündlichen und schriftlichen Prüfungsbereichen zu stärken. Die Teilnehmenden erhalten individuelles Feedback und gezielte Tipps zur Verbesserung ihrer Fähigkeiten.

Durch regelmäßige **Reflexion** der Fortschritte und **zielgerichtete Übungen** wird das Selbstvertrauen der Teilnehmenden gestärkt, sodass sie optimal auf die B1-Prüfung vorbereitet sind.

**Zielgruppe:** Menschen mit Prüfungsangst

Fritz Reinhardt