

## **Aktion Neue Nachbarn – Programm des Katholischen Bildungswerkes Bonn – August bis Dezember 2020**

### **Kurse für Alt- und Neubonner/innen – Aktion Neue Nachbarn**

Angebote wie kreative Mal- und Upcycling-Workshops, Radintensivkurse bis hin zu integrativen Kursen zum besseren Verständnis der deutschen Kultur ermöglichen neuen Nachbarinnen sowie Bonnerinnen und Bonnern, Freizeit miteinander lehrreich zu gestalten und dabei viel voneinander zu lernen. Die Kurse richten sich vor allem an arabisch- und deutschsprachige Frauen, eine Verständigung ist bei Bedarf auch über Englisch und Spanisch möglich. **Für diese kostenlosen Veranstaltungen ist unbedingt eine Anmeldung bei den Kursleiterinnen erforderlich!**

*Kooperation mit der Internationalen Begegnungsstätte (IB) der Stadt Bonn*

### **Empowerment für Frauen**

#### **Kreativität und Kunst als Antrieb**

Powerfrauen sind neugierig, mutig, kreativ und selbstbewusst. Bei einem Einführungsworkshop und an vier Folgeterminen - jeweils am zweiten Samstag im Monat - werden wir mit verschiedenen kreativen und künstlerischen Mitteln arbeiten, um die eigene Persönlichkeit zu stärken – für den beruflichen und für den familiären Alltag.

**Einführungsworkshop (Basics): Sa 29.08.2020 | 10.00 - 13.30 Uhr**



Mit den neuen Powerfrauen werden wir wieder spezielle Techniken vertiefen und je nach Angebot und individueller Absprache auch (Kunst-) Ausstellungen im Bonner Raum besuchen.

**Kreativworkshops: 12.09, 10.10., 14.11. und 12.12.2020 jeweils von 10.00 - 13.30 Uhr**

**Referentin:** Magy Malek, Kunstpädagogin

**Ort:** Internationale Begegnungsstätte (Raum U1 bzw. Kunst- und Werkraum, bei schönem Wetter: Innenhof) | Quantiusstr. 9 | 53115 Bonn

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Magy Malek (arabisch), Telefon: 0157 73420885 | Susanna Biskup (deutsch/englisch/spanisch), Telefon: 0177 717164

*Wegen der Corona-Pandemie können sich kurzfristige Änderungen bei der Raumplanung oder bei den Hygienevorschriften ergeben!*

## **Kreativwerkstatt: Upcycling – aus Alt mach Neu!**

Eine alte Brotkiste aus Holz mit schön bemalten Ornamenten? Eine einfache Blumenvase oder Flusststeine mit hübschen Blumenmotiven? Jede Frau kann aus Alltags-Gegenständen mit Inspiration, etwas Mut und Geschicklichkeit wunderbare Schmuckstücke zaubern. Alles möglich in der Upcycling-Kreativwerkstatt unter Anleitung unserer syrischen Upcycling-Künstlerin. Voraussetzung: Alles was verschönert werden soll (Holz, Glas, Stoff, Porzellan...), bitte selbst mitbringen! Es sind eventuell zwei Termine zur Fertigstellung erforderlich. Achtung: Start ist schon am 29. August!

**Sa 29.8., Sa 19.09., Sa 31.10., Sa 21.11. und Sa 12.12. von 11.00 - 14.30 Uhr**

**Ort:** Internationale Begegnungsstätte (Kunst- und Werkraum) | Quantiusstr. 9 | 53115 Bonn

**Referentin:** Amal Ibrahim, Kunstdesignerin

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Amal Ibrahim, Telefon: 0176 666424315 (arabisch), Magy Malek (deutsch), Telefon: 0157 73420885

*Wegen der Corona-Pandemie können sich kurzfristige Änderungen bei der Raumplanung oder bei den Hygienevorschriften ergeben!*



## **Fit mit Zumba**

Ob Reggaeton, Rumba, Bauchtanz oder Hip-Hop - alle diese Tanzstile sind in das Fitnessprogramm aus Kolumbien eingeflossen, das überall auf der Welt getanzt wird. Das anspruchsvolle Ganzkörpertraining lässt die Pfunde purzeln und macht zugleich enorm viel Spaß. Nach Monaten der Zwangspause bieten ab August die beiden Referentinnen das beliebte Powertraining wieder mit ihren speziellen Schwerpunkten aus den Bereichen Bauchtanz und Yoga an.

**Sa 29.08. , Sa 05.09., Sa 19.09., Sa 10.10., Sa 07.11., Sa 21.11., Sa 05.12. von 14.00 - 15.30 Uhr**

**Trainingsleiterinnen:** Lubna Masrie und Solafah Al-Barazi

**Ort:** Internationale Begegnungsstätte (Raum 1/2) | Quantiusstr. 9 | 53115 Bonn

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Lubna Masrie, Telefon 0179 5001545 (arabisch) | Magy Malek (deutsch), Telefon: 0157 73420885

*Wegen der Corona-Pandemie ergeben sich für Sportkurse besondere Hygienevorschriften der Stadt Bonn, die kurzfristig zu Raumänderungen oder zur Absage des Kurses führen können!*

*Kooperation mit dem Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.*

## **Verkehrsregeln für das Radfahren trainieren**

Wer schon einmal an unserem Rad-Intensivkurs teilgenommen hat oder Fahrradfahren in einem anderen Intensivkurs gelernt hat, kann an diesem Verkehrskompetenz-Training teilnehmen. Nach dem Erlernen der wichtigsten Verkehrsregeln in der Theorie üben die Teilnehmerinnen auf dem Gelände des Bike-Houses (Nähe Sportpark Nord) einen kleinen Parcours mit Verkehrsschildern.

**So, 25.10.2020 | 12.00 - 16.00 Uhr**

**Referentin:** Eva Schmitz, Jobcoach und zertifizierte Radfahrlehrerin

**Treffpunkt:** Radstation in der Quantiusstraße | 53115 Bonn

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Eva Schmitz (deutsch/englisch),  
Telefon: 0171 2474544 | Magy Malek (arabisch), Telefon: 0157 73420885

*Wegen der Corona-Pandemie ergeben sich für Sportkurse besondere Hygienevorschriften des Caritasverbands für die Stadt Bonn e.V. (Bike-House), die kurzfristig zu Raumänderungen oder zur Absage des Kurses führen können!*