



Empowerment für Frauen – Kreativität und Kunst als Antrieb

EMPOWERMENT FÜR FRAUEN

Der Glaube als Quelle

Wie schaffen Frauen (Migrantinnen) einen Ausgleich zwischen Kindererziehung, Haushalt und Arbeit? Schon viele Frauen haben diesen Spagat bewältigt und sich zu starken Frauen und Müttern entwickelt. Ihr Glaube und ihre Verbundenheit mit Gott hat ihnen dabei geholfen. In der Reihe »Empowerment für Frauen« wollen erfolgreiche Frauen mit ihren Erfahrungen (»best practices«) anderen Frauen Mut machen und ihnen wertvolle Alltagshilfen geben.

Teil 1 (Basics)

Sa 25.04.2020 | 10.00 – 16.30 Uhr

Ein starkes Fundament aufbauen: Frauen werden ermutigt, sich von ihren Ängsten zu befreien und mit Stolz und Selbstbewusstsein ihre Ziele zu verfolgen. Zwei ausgewählte Teilnehmerinnen können ihre Projekte vorstellen, die beim zweiten Termin besprochen und überarbeitet werden.

Teil 2 (Projekte)

Sa 09.05.2020 | 10.00 – 16.30 Uhr

Im Team arbeiten und sich gegenseitig unterstützen: Der zweite Teil der Empowerment-Reihe widmet sich den konkreten Projekten der Teilnehmerinnen. Ganz nach dem Motto: Großes passiert, wenn starke Frauen zusammenarbeiten.

Referentin: Laura Tinzoh, Motivationscoach und Autorin

Ort: Café MIGRApolis – Haus der Vielfalt
Brüdergasse 16 – 18 | 53111 Bonn

BITTE BEACHTEN

Alle Veranstaltungen und Termine richten sich speziell an Frauen

– in Ausnahmefällen und nach Rücksprache ist die Teilnahme von Männern oder Kindern möglich.

An den meisten Kursen nehmen Dolmetscher/innen und Betreuer/innen teil und gewährleisten eine gute Verständigung.

نقوم بتوفير مترجمين ومشرفين خلال هذه الأنشطة من أجل ضمان التفاهم بشكل جيد.

Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Eine Anmeldung ist jedoch unbedingt erforderlich!

المشاركة في النشاطات مجانية، التسجيل المسبق ضروري جداً

ANMELDUNG للتسجيل

In Deutsch, English, Spanish (Kurs-Koordination):

Susanna Biskup | SuBiKom

sb@subikom.de | Tel: 0177 7171614

In Arabisch:

للتسجيل باللغة العربية، الرجاء التواصل مع السيدة ماجي مالك:

Magy Malek

lebenskunst.m@googlemail.com

Tel: 0157 73420885

VERANSTALTER

Katholisches Bildungswerk Bonn

Kasernenstraße 60

53111 Bonn

www.bildungswerk-bonn.de



Miteinander gestalten, lernen und verstehen

نصمم
نتعلم
ونفهم
سوية

Alt- und Neu-Bonner/innen aktiv für Willkommenskultur und Integration

نرحب بسكان بون المقيمين منذ زمن وبالوافدين الجدد نسعى من أجل تحقيق ثقافة الترحيب والإندماج



Veranstaltungen

JANUAR bis JUNI 2020



RAD-INTENSIVKURS

In diesem Intensivkurs erlernen die Teilnehmerinnen in kleinen Schritten und mit spielerischen Übungen das Radfahren an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Der Kurs findet in Kooperation mit der Radstation Bonn (Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.) auf dem Gelände des BIKE-House statt (Nähe Sportpark Nord). Fahrräder, Roller für Gleichgewichtsübungen, Helme und Verpflegung werden zur Verfügung gestellt.

Sa 04.04.2020 | 10.00 – 18.00 Uhr

So 05.04.2020 | 11.00 – 19.00 Uhr

Referentin: Eva Schmitz, Sozialpädagogin/zertifizierte Radfahrlehrerin

Treffpunkt: Radstation in der Quantiusstraße | 53115 Bonn

VERKEHRSREGELN MIT DEM RAD TRAINIEREN

Wer im April an unserem Rad-Intensivkurs teilgenommen hat oder schon Fahrradfahren gelernt hat, kann an diesem Verkehrs-kompetenz-Training teilnehmen. Nach dem Erlernen der wichtigsten Verkehrsregeln in der Theorie (Inhouse) üben die Teilnehmerinnen im Regierungsviertel oder in der Nähe des BIKE-House die Anwendung in der Praxis. Voraussetzungen: gute Fahrkenntnisse! Ein eigenes Fahrrad sollte mitgebracht werden, eine Fahrradausleihe ist auch möglich.

So 21.06.2020 | 12.00 – 19.00 Uhr

Referentin: Eva Schmitz, Sozialpädagogin/zertifizierte Radfahrlehrerin

Treffpunkt: Radstation in der Quantiusstraße | 53115 Bonn

VERANSTALTUNGEN
IN KOOPERATION MIT:

- Internationale Begegnungsstätte (IB) der Stadt Bonn
- Bonner Institut für Migrationsforschung und Interkulturelles Lernen (BIM) e.V.

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



KREATIVWERKSTATT: UPCYCLING – AUS ALT MACH NEU!

Eine alte Brotkiste aus Holz mit schön bemalten Ornamenten? Eine einfache Blumenvase oder Flusssteine mit hübschen Blumenmotiven? Jede Frau kann aus Alltagsgegenständen mit Inspiration, etwas Mut und Geschicklichkeit wunderbare Schmuckstücke zaubern. Alles möglich in der Upcycling-Kreativwerkstatt – auch im neuen Jahr immer am 3. Samstag im Monat unter Anleitung einer syrischen Upcycling-Künstlerin. Voraussetzung: Alles was verschönert werden soll, bitte selbst mitbringen! (Holz, Glas, Stoff, Porzellan...) Es sind eventuell zwei Termine zur Fertigstellung erforderlich!

Sa 15.02. – 20.06.2020 | 11.00 – 14.30 Uhr

jeder 3. Samstag (außer 18.04.)

Referentin: Amal Ibrahim, Kunstdesignerin

Ort: Internationale Begegnungsstätte (Werkraum)
Quantiusstraße 9 | 53115 Bonn



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. Weil die Teilnehmerinnen noch mehr davon haben wollen, bieten die beiden Referentinnen jetzt das Powertraining mit ihren speziellen Schwerpunkten aus den Bereichen Bauchtanz und Yoga jeden 1. und 3. Samstag im Monat an. Wieder in der Quantiusstraße direkt am Bonner Hauptbahnhof!

Sa 18.01. – 20.06.2020 | 14.00 – 15.30 Uhr

jeder 1. und 3. Samstag (außer 18.04.)

Referentinnen: Solafah Al-Barazi und
Lubna Masrie, Trainingsleiterinnen

Ort: Internationale Begegnungsstätte
Quantiusstraße 9 | 53115 Bonn

EMPOWERMENT FÜR FRAUEN

Kreativität und Kunst als Antrieb

Powerfrauen sind neugierig, mutig, kreativ und selbstbewusst. Bei einem Tagesworkshop (Basics) und an drei Folgeterminen werden wir mit verschiedenen kreativen und künstlerischen Mitteln arbeiten, um die eigene Persönlichkeit zu stärken – für den beruflichen und für den familiären Alltag. Ab März werden wir an je einem Samstag im Monat mit den neuen Powerfrauen spezielle Techniken vertiefen und je nach Angebot und individueller Absprache auch (Kunst-)Ausstellungen im Bonner Raum besuchen.

Tagesworkshop, Basics (Raum U1)

Sa 08.02.2020 | 10.00 – 16.30 Uhr

Kreativworkshops (Werkraum)

Sa 07.03. | 09.05. | 13.06.2020 | 10.00 – 13.30 Uhr

Referentin: Magy Malek, Kunstpädagogin

Ort: Internationale Begegnungsstätte
Quantiusstraße 9 | 53115 Bonn