

# Frauenwelten e.V.



Jahresbericht 2021

# Regel-Angebote (wöchentl.)

Fit im Alter  
Ausdrucksmalen  
Tanz und Trance

Diese Angebote nehmen viele Frauen aus unterschiedlichen Nationalitäten wahr.

Die regelmäßige Teilnahme ist für sie zur Gewohnheit geworden.

Unser Ziel ist es, dass die Geflüchteten und Migrantinnen dem Gefühl nach gerne zu diesen Angeboten kommen.



## Montags: Fit im Alter

### Körper und Geist-Fit im Alter

Wegen Corona Krise jetzt auf zwei Kurse aufgeteilt  
und neue Zeiten !!



Bewegung, Entspannung, Austausch

Jeden Montag: 15:00-16:30 Uhr

16:30-18:00 Uhr

Ort: Frauenwelten e.V.  
Schiersteinerstr.21 (2. Etage)  
65187 Wiesbaden

Kursleiterin : Frau Afschar

Info: 015-77 18 63 993

[www.frauenwelten-wi.de](http://www.frauenwelten-wi.de)



## Mittwochs: Ausdrucksmalen

### Ausdrucksmalen



### bei Frauenwelten e.V.

*Du kannst dich hier durch Malen ausdrücken*

*Ausdrucksmalen ist ein kreativer Weg der Selbstentfaltung und  
persönlichen Weiterentwicklung*

Jeden Mittwoch (außer Schulfreien) 15 -17:00 Uhr

Wo: Karlstraße 15, 65185 Wiesbaden

Die Teilnahme ist für alle Frauen und Mädchen kostenfrei

Info: 015771863993

## Donnerstags: Tanz & Trance



### Tanz und Trance

Wegen Corona haben wir nun zwei Kurse (statt  
einem) und neue Zeiten !!

Jeden Donnerstag jetzt zwei Kurse

14:30-16:00 Uhr

16:00-17:30 Uhr

Mit Kinderbetreuung

Ort: Frauenwelten e.V.

Schiersteinerstr.21 , 65187 Wiesbaden (2. Etage)

Kursleiterin : Frau Schams

Info: 01577-18 63 993

[www.frauenwelten-wi.de](http://www.frauenwelten-wi.de)



# Laufende Aktivitäten & Online Angebote

- Beratungen, gemeinsame Gespräche, Meditationen über Telefonkonferenz
- Offene Treffen in verschiedenen Stadtteilen mit den vielen Lotsinnen
- Teilnahme an wichtigen Online- oder Präsenz Sitzungen für den Verein, Paritätische, KOMZ, SIRONA, Freiwilligen



# „Frei Raum Spiel Traum“ Aktion Mensch Juni 2021

Mit diesem Projekt konnten wir  
alleinerziehenden Müttern und  
Kindern  
mit besonderen psych.  
Belastungen  
helfen.



Gefördert durch die  
**Aktion  
MENSCH**

## Frei-Raum - Spiel-Traum

In Kooperation mit Aktion Mensch startet am 07. September 2020 unser Projekt, um Kinder und Jugendliche aus finanziell schwachen und konfliktreichen Familien im Rahmen von kreativen Stunden zu stärken.

Auch die Eltern erhalten die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Allen teilnehmenden Familien soll ihr Sozialraum nähergebracht werden. Lokale Angebote sind oft selbst dann nicht bekannt, wenn Familien dort schon seit Jahren leben. Viele Familien bleiben deshalb allein in ihren vier Wänden.

Das Spiel- und Bewegungsangebot bei Wind und Wetter soll die Erinnerungen an die Spiele aus der Kindheit der Eltern und Verständnis für ihre Kinder wecken.

Eltern, die sich mit den Regeln in Deutschland noch nicht gut auskennen, bekommen die Möglichkeit, sich in Deutsch, aber auch in ihrer Muttersprache zu informieren. Sie erhalten Informationen über Themen wie Schulsystem, Erziehung, Elterngespräche, etc. damit sie aufgeklärt und befähigt werden und ihre Kinder unterstützen und stärken können.



**Wann:** Jeden Montag 15:30-18:00 Uhr

**Wo:** Schiersteinerstr. 21, 65187 Wiesbaden

# Interkulturelle Veranstaltung im Freien Juli 2021

Es kamen über hundert Frauen und Kinder.

Sara Nabil, eine afghanische Frauenaktivistin, die seit 4 Jahren hier lebt, stellte sich vor.

Sie gilt als Vorbild für die Neulinge.

Frauenwelten e.V.

“Interkulturelle Veranstaltung”

12.07.2021  
14:30 - 20:30 Uhr

4,-€ Eintritt (Kinder gratis)

**Nur mit ANMELDUNG!**  
Unter Beachtung der gültigen Hygiene-Vorschriften (wg. Corona).  
Geimpfte, Genesene und negativ getestete Personen können teilnehmen!

Essen und Getränke gibt es günstig zu kaufen  
(Eigenes Essen und Getränke mitbringen ist NICHT erlaubt)

لطفا در صورت شرکت با این شماره تماس بیگری  
من فضلك إذا كنت تريد المجيء ، يرجى التسجيل أولا وشكر

**Anmelden: 01577-186 3993**

- Endlich wieder zusammen kommen!  
Jung & Alt - viele Kulturen
- Künstlerische und kulinarische Auftritte genießen  
Orientalischer Tanz, Musik, Gesang, Poesie
- sich mit anderen Frauen vernetzen
- erfolgreichen selbstständigen Frauen lauschen,  
wenn sie über ihren Werdegang berichten

Adresse: „Punjab Palace“, Saarbrücker Allee 44, 65201 Wiesbaden-Schierstein  
(mit Bus 14 nach WI-Biebrich „Friedrich Bergius Straße“  
dann mit Bus 9 zur Haltestelle „Saarbrücker Allee“)

Co-Partner von: Im Rahmen des Bundesprogramms  
WIESBADEN  
HESSEN  
AKTIV FÜR DEMOKRATIE UND  
GEGEN EXTREMISMUS

# Teilhabe inklusiv

## „Gemeinsam bewusst alt werden - Friedvoll alt werden“

### Juli 2021

Wöchentliche Treffen und vielfältige Programme rund um das Altwerden

Strukturen, Angebote für diese Zielgruppe vorstellen

Netzwerk stärken, Freude am alt werden haben können

**Gemeinsam in Frieden alt werden**  
Vertrauen aufbauen, sich verbinden, dazugehören



Start: Anfang September in Wiesbaden und Umgebung

Wir treffen uns immer Montagnachmittag, um

- die deutschen Strukturen und Angebote für Seniorinnen direkt von alteingesessenen Deutschen kennenzulernen
- gemeinsam mit Deutschen Muttersprachlern spielerisch die deutsche Sprache zu verbessern
- die Vielfalt der Generationen und Kulturen zu verbinden und Zugehörigkeit zu stärken. Dafür besuchen uns gelegentlich jüngere Menschen jeglicher Herkunft.

Wir treffen uns jeden Montag ab 14 Uhr um

- Yoga und QiGong zu machen oder uns anders zu bewegen
- gemeinsam zu kochen und zu backen
- Kindheits Erinnerungen und andere Geschichten auszutauschen und aufzuschreiben oder aufzumalen, wenn Sie mögen
- das Internet besser kennenzulernen. Und um zu erfahren, mit welchen Apps Sie sich informieren können und wie Zoom, WhatsApp und Co. funktionieren.
- Ausflüge nach Frankfurt, in den Rheingau und oder den Stadtwald zu machen

Bitte melden Sie sich an unter: 0157 718 639 93

Ich kann hier in Frieden alt werden

Ich bin hier in diesem Netzwerk gut aufgehoben

Ich bin Teil der Gemeinschaft

Teilhabe & Integration schaffen

Frauenwelten e. V. [www.frauenwelten-wi.de](http://www.frauenwelten-wi.de)

**«بزرگسال شدن را با هم بهتر و آگاه تر تجربه کنیم»**

شروع این پروژه جدید در تاریخ 06.09.2021 در شهر ویسبادن و حومه دور بر، هر دوشنبه ساعت 15 بجه میبا شد

**محتوی پر نامه ها:**

- آشنا شدن به سا ختارهای اجتماعي و خدمات مخصوص سا لمندان
- ارتباط داشتن از راه این پر نامه ها با همسن ها و ملیت های مختلف
- فراگیری لسان آلمانی به شکل ساده و نفر پخی
- ارتباط دادن ویژگی های فرهنگ های گو ناگون و عمیق بخشیدن به آنها
- پر نامه های دیدو بازدید با جوان تر ها

**هر دوشنبه با هم یگجا میشویم:**

- انجام ورزش های مختلف
- آشپزی کردن مشترک با هم متنوع و صحي
- قصه کردن به تحریر و تصویر آوردن داستان های بچگی و تجربه های عمیق زندگی به شکل دلخواه
- دستنویس ابتدایی به انتر نت، واسپ و امنا لشی، آشنا شدن به نرم افزارهای ابتدایی که که برای ارتباط گر فتن میبا شد و گردش ها

من احساس خوبی دارم که عضو این گروه بزرگ هستم	من جز این پر نامه هستم تا بیشتر ارتباطات مفید پیدا کنم
من احساس امنیت بیشتر در پروسه سا لمند شدنم دارم	من احساس بیشتر اعتماد به نفس خودم کرد

Frauenwelten e. V. [www.frauenwelten-wi.de](http://www.frauenwelten-wi.de)

# Ferien-Programm für Familien aus Unterkünften und besonders belastete Mütter u. Kinder August 2021

Das Projekt wurde gefördert von  
„Freischwimmer“ aus Berlin

So konnten wir mit über 20  
Kindern und Müttern  
Ferien-Erfahrungen machen, die  
sie in ihrem weiteren Leben  
positiv prägen werden.

**Ferien  
Erlebnistage**  
für Schulkinder mit Fluchterfahrung  
19.07.2021 - 30.08.2021



Frauenwelten e.V. möchte  
Kindern aus Familien mit Fluchterfahrung  
die in Wiesbaden und Umgebung in Unterkünften leben  
in den Sommerferien **Ausflüge** anbieten.

Wir möchten zusammen  
ein paar schöne Stunden verbringen  
**Spaß** haben  
den Erfahrungshorizont erweitern  
lehrreiche **Erfahrungen** sammeln und  
ein paar Stunden die Alltagsprobleme vergessen.

Diese Erlebnisse sollen die Seelen der oft traumatisierten Kinder  
ein wenig "streicheln" und ihnen Kraft geben.



**zusammen**

**Programm**

Am **19.7.2021** werden wir einen Ausflug zum Spielplatz Traackweg machen. Wiesviel Kinder brauchen wir um einen alten, dicken Baum zu umarmen. Wie funktioniert Springkraut, was passiert mit dem Samen? Wir erkunden **Flusskrebse und Libellen** an einem kleinen Bach.

Am **11.8.2021** werden wir eine **Eselswanderung** vom Schloß Freudenberg nach Frauenstein auf den Waldspielplatz machen.  
Treffpunkt ist 9.00 Uhr im FGZ Strona nach Voranmeldung.

Am **13.8.2021** fahren wir in die **Fasanerie**. Treffpunkt ist wieder 9.30 Uhr

Am **17.8.2021** fahren wir in die Schäferei nach Rauenthal, einem **Bauernhof** mit Eseln, Schafen, Ziegen, Enten, Katzen, Hühnern, Hasen und einem Hund.  
Treffpunkt 9.30Uhr.

Am **19.8.2021** geht es als Abschluss des Sommerferienprojektes in das Gutenbergmuseum nach Mainz in die **Druckwerkstatt**.  
Treffpunkt ist 9.00 Uhr.

Jeder kann sich anmelden:  
0157 718 639 93

Weitere Anträge  
haben wir in den  
Herbstferien an!



[www.frauenwelten-ef.de](http://www.frauenwelten-ef.de)



# Zehn Lotsen wurden im September 2021 ausgebildet - Land Hessen fördert es

Wir haben durch die neuen Lotsinnen mehr Sprachen im Angebot.

So können wir Frauen aus mehr Nationalitäten helfen.

**Träger:**  
Frauenwelten e.V. 

Unsere Handlungsfelder

**Kultursensibles Coaching**  
Psychosoziale Beratung und Betreuung für Frauen verschiedener Herkunftsländer.

**Prävention**  
Kultursensible Angebote damit Krankheit gar nicht erst entsteht.

**Kultursensible Bildung**  
Vorträge, Workshops und Kurse zur Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten.

**Interkulturelle Projekte und Veranstaltungen**  
Generations- und kulturübergreifend lernen und feiern.

**Kontakt**  
Schiersteiner Str. 21  
63187 Wiesbaden  
01577-186 3993  
office@frauenwelten-wl.de  
www.frauenwelten-wl.de

**Wir helfen**  
beim Ausfüllen von Anträgen und beim Verstehen der Strukturen in Deutschland

**Wir begleiten**  
Sie z.B. bei Behördengängen, zu Ärzten oder zum Gespräch in der Schule.

**Wir informieren**  
über Angebote zu Bildung, Gesundheit, Betreuung, Pflege oder Freizeit

**Wir behandeln**  
alle Information von Ihnen vertraulich.

**Wir sprechen**  
Arabisch, Farsi, Dari, Englisch, Deutsch

**Wir haben**  
an einer Qualifizierung für Integrationslotsinnen teilgenommen und bilden uns laufend fort.

**Wir sind**  
als Integrationslotsinnen gefördert vom Land Hessen

**Ehrenamtliche Integrationslotsinnen in Wiesbaden**

**informieren vermitteln begleiten**

**HESSEN**  
  
Hessisches Ministerium für Soziales und Integration

**WIR**  
  
KOMPETENZ ZENTRUM VIELKULT

**Frauenwelten e.V.**  


**Wer kann Integrationslotsinnen in Anspruch nehmen?**

Frauen, Kinder, Jugendliche, Seniorinnen mit Migrationshintergrund.

Wir stehen auch Behörden und Ämtern, Schulen, Migrantensorganisationen und Wohlfahrtsverbänden, Kindertagesstätten und interkulturellen Einrichtungen als Ansprechpartner zur Verfügung.

**Was tun Integrationslotsinnen?**

Integrationslotsinnen begleiten zu Behörden, Beratungsstellen, Kindertagesstätten, Schulen, Ärzten, usw. Sie unterstützen Migrantinnen dort bei ihrem Anliegen.

Daneben geben Integrationslotsinnen Hilfe bei bürokratischem Schriftverkehr. Sie informieren über Angebote und Möglichkeiten. Zum Beispiel über Kindertagesstätten, Schulen, Ausbildung und Beruf, Gesundheitswesen, Senioreneinrichtungen, Familienzentren sowie über Kultur-, Bildungs-, Sport- und Freizeitangebote.

**Wer sind Integrationslotsinnen ?**

Integrationslotsinnen sind ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft. Sie werden durch Qualifizierungsseminare des Kompetenzzentrums des Landes Hessen auf ihre Aufgabe vorbereitet.

**Die Hilfe ist für Sie kostenfrei.**

Viele Menschen finden aufgrund der Sprachbarriere keinen Zugang zu Hilfsangeboten.

Wir vermitteln Menschen, die ihnen in ihrer Sprache helfen.

**Viele Integrationslotsinnen haben selbst einen Migrationshintergrund.**

**Sie standen vor ähnlichen Herausforderungen.**

Jede Frau, die sich ehrenamtlich für Integration einsetzen möchte, kann sich mit uns in Verbindung setzen und ausbilden lassen.







# Würdigung einiger Lotsinnen unser Verien durch das Ministerium für Soziales und Integration



# Theaterstück über afghanische Frauen Oktober 2021

Frauenwelten-Mitglieder und Klientinnen haben auf mehreren Demonstrationen ihre Solidarität und ihr Mitgefühl für afghanische Frauen gezeigt.

Auch ein Theaterstück wurde improvisiert. Die Frauen sind sehr offen für Theater, sich in dieser Form auszudrücken. Das ist unser zweites Theaterstück gewesen. Es wird an weiteren Stücken gearbeitet.

## Vom Schmetterling zum Cocon

Improtheater



Frauen von Frauenwelten e. V. Improvisation

Regie: Elfi Dittrich

Frauen improvisieren pantomimisch

**Afghanistan: Vom Entwicklungsland zum Entwicklungsstillstand!**

Beruhend auf dem Schutzversprechen des Westens bauten sich Millionen von jungen Menschen eine neue Existenz im Sinne der Freiheit auf. Journalistinnen, Künstlerinnen und Frauen in beruflichen Spitzenpositionen fielen auf eine temporäre Scheindemokratie rein und bangen jetzt nicht nur um ihren Beruf.

- Eintritt frei unter Einhaltung der aktuellen Corona Vorschriften
- Spenden Willkommen
- Gefördert von Demokratie Leben in Wiesbaden

Wann: 12.10. 2021 , 15:00 Uhr und 17:00 Uhr, Info: 0157-71863993  
Wo: Marleen in Lili Wiesbaden, Bahnhofplatz 3

**Frauenwelten e. V.**





November 2021

- neu! -

# „Latino Moves“ Tanzkurs mit Dr. Giselle Camargos

## **Latino Moves Tanzkurs**

Freude und Spaß pur und dabei auch noch beweglicher und fitter werden!



Bei diesem Tanzkurs wirst du die Lebensfreude der lateinischen Tänze erleben und lernen - sei es **Salsa**, **Bachata**, **brasilianische Samba**, **Forró** oder **Axé**. Klar, die Arabische Musik mit ihren fröhlichen und poetischen Klängen bekommt auch ihren Platz! Körperisolation, Beweglichkeiten in Hüfte und Oberkörper sowie Koordination werden dabei gefördert. Deine Weiblichkeit, Sensualität und aerobe Ausdauer sind dabei eine zusätzliche Bereicherung. Meine Liebe für das Tanzen begleitet mich schon immer - deswegen habe ich bereits sehr früh mit dem Besuch von Tanzkursen verschiedener Richtungen begonnen und dadurch meine 40-jährige Tanzerfahrung gesammelt. Mit meinem brasilianischen Temperament möchte ich dich für die Latinomoves begeistern. Let's dance!

**Donnerstags** von 15:30-17 Uhr

Kursleiterin: Dr. Giselle Camargos

Preis: Selbstbeteiligung 1€ pro Termin

Bitte bring Hallenschuhe/ Turnschuhe und bequeme, vorzugsweise sportliche Bekleidung mit.

Ein Angebot von **Frauenwelten e.V.**



Frauenwelten

November 2021

# Gründung eines Sprachkurses für Frauen mit bestimmten Einschränkungen / oder ohne Status

mit Arnim Nufer  
in Kooperation mit Angekommen e. V.



Frauenwelten bietet Sprachkurse für Frauen  
jeden Montag von 10:00 -13:30 Uhr  
A1 und B1

Unser Motto:

Bildung findet immer ihren Weg -

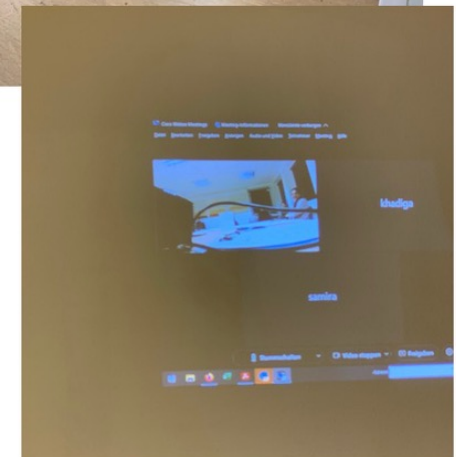
Für dich gibt es auch eine Chance zu lernen.



# Mitgliederversammlung Dezember 2021



Jahreshauptversammlung, 14.12.2021



Neues Projekt

# „Heldenerreise“

gefördert durch das Integrationsamt

Beginn: Dezember 2021

Ende: Juni 2022



## Heldinnenreise



Ein Projekt von Frauenwelten e.V.  
Dez 2021–Mai 2022  
Gefördert vom Amt für Zuwanderung und  
Integration Wiesbaden

Bessere Lebensqualität finden durch schreiben, malen, musikt-  
herapeutische Erfahrungen, Körperarbeit Tiefenentspannung, Meditation und  
Gruppengespräche

**Ziel des Projekts:**

- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Erleben und Erlernen von Methoden, um sich selbst bei Belastungen und psychosomatischen Beschwerden helfen zu können
- Erlernen von Bewältigungsstrategien zum Umgang mit posttraumatischen Stress-Situationen um diese unabhängig anzuwenden



**Projekt HeldinnenReise:**  
Feste Gruppe, Treffen 1x wöchentlich  
Räumlichkeiten: SIRONA,  
Schiersteinerstr. 21, 65187 Wiesbaden

**Evaluierung des Projekts durch  
Professor Michael May, Hochschule  
RheinMain**

**Therapeutinnen, Koordinatorinnen:**  
Susanne May (approbierte  
Psychotherapeutin), Karola  
Hartmann (Musiktherapie), Kristine  
Tauch (Dipl. Pädagogin), Sigi  
Schellhas (Heilpraktikerin), Zakia  
Roohani (Heilpraktikerin)





# Ausblick 2022

## Drei Workshops gefördert von Demokratie Leben

 <p>Frauenwelten e. V.</p> <p>Internationaler Frauentag</p> <p><b>Workshop „Resilienz“</b></p> <p>31.03.2022</p> <p>Naturfreundehaus „Heidehäuschen“ Freudenbergstr. 241, 65201 Wiesbaden 13 - 16 Uhr</p> <p>Referentin: Frau Dr. Giselle Camargo</p> <p>Resilienz bedeutet „psychische Widerstandsfähigkeit“ und „innere Stärke“. Dies zu trainieren hilft, auch in schwierigen Situationen eine gute Balance zu behalten und mit den Herausforderungen der modernen Welt gewinnbringend umzugehen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Teilnahme ist kostenfrei -</li><li>- Kinderbetreuung vorhanden -</li></ul> 	 <p>Frauenwelten e. V.</p> <p>Wünschst du dir einen liebevolleren Umgang mit deinen Mitmenschen? Fange bei dir selbst an!</p> <p><b>Workshop „Selbstbewusstsein und Achtsamkeit stärken“</b></p> <p>19.05.2022</p> <p>wo? Frauengesundheitszentrum Sirona e.V. Schiersteiner Str. 21, 65187 Wiesbaden ab 15 Uhr</p> <p>Referentin: Frau Dr. Giselle Camargo</p> <p>In diesem Workshop erfährst Du, was Selbstbewusstsein und Selbstachtsamkeit bedeuten und wie wichtig sie für unsere psychische und körperliche Gesundheit sind. Mit Inputs aus der Psychologie, Neurowissenschaft und mit Instrumenten der Mindfulness wird vermittelt, wie man zu sich selbst einen achtsameren Umgang im Alltag findet. Dabei werden Anreize gegeben, wie man sofort damit anfangen kann.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Teilnahme ist kostenfrei -</li><li>- Kinderbetreuung vorhanden -</li></ul> 	 <p>Frauenwelten e. V.</p> <p>Bist du neu in diesem Land, aber weißt noch nicht wie du wertgeschätzt mit den verschiedenen Kulturen umgehen und dabei gleichzeitig deine Identität behalten kannst?</p> <p><b>Workshop „Kommunikation im interkulturellen Kontext“</b></p> <p>09.06.2022</p> <p>wo? Frauengesundheitszentrum Sirona e.V. Schiersteiner Str. 21, 65187 Wiesbaden ab 15 Uhr</p> <p>Referentin: Frau Dr. Giselle Camargo</p> <p>In diesem Workshop erfährst du, wie das gehen kann. Du erhältst neue Anregungen zum Überdenken und Nachdenken. Er schließt Kenntnisse der Neurowissenschaft, der Psychologie und praktische Erfahrungen mit ein und ist im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg konzipiert. Die neuen Kenntnisse bringen sofortige Unterstützung für eine entspannte, respektvolle und konstruktive Kommunikation zu deinen Mitmenschen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Teilnahme ist kostenfrei -</li><li>- Kinderbetreuung vorhanden -</li></ul> 
--	---	---