

## „GeT AKTIV - Geflüchtete Frauen für Teilhabe in der Politik und Gesellschaft aktivieren“

Die Seminarreihe GeT Aktiv beschäftigt sich im November mit weiteren interkulturellen politischen Bildungsthemen und Methoden, die für das gesellschaftliche Engagement und die Mitgestaltung geflüchteter/zugewanderter Frauen in Politik und Gesellschaft von Bedeutung sind.

- Vorurteile und Rassismus
- Informationsbeschaffung und Meinungsbildung
- Auftreten, Präsentieren, Vermitteln

Termine siehe Innenseite.

Interessierte Frauen sind willkommen. **Information und Anmeldung unter:** [info@frauen-bunt.de](mailto:info@frauen-bunt.de),  
Veranstalterinnen: amfn e.V., frauenBUNT e.V., Flüchtlingshilfe e.V.

## Vortrag und Workshop zur Chromotherapie, mit Behandlungsbeispielen und Buchvorstellung

Samstag, 11. November 15:00 Uhr und  
Samstag, 9. Dezember 15:00 Uhr

Im Bereich der Alternativmedizin gibt es eine ganzheitliche Behandlungsform, die sich mit der Wirkung von Farben auf unsere Psyche sowie auf den menschlichen Organismus beschäftigt: Es handelt sich dabei um die so genannte Farbtherapie, auch unter dem Namen Chromotherapie bekannt. Farben und Lichtverhältnisse können sich positiv oder negativ auf unser Gemüt auswirken und unser Wohlempfinden beeinflussen.

In diesem Workshop werden verschiedene Lichttherapiemethoden vorgestellt und Anwendungsbeispiele gezeigt. Fragen zur Therapie werden beantwortet.

Außerdem stellt Cleusa Knoll ihr Buch „Chromotherapie“ vor, das für Menschen gedacht ist, die die Chromotherapie/Lichttherapiemethoden zuhause anwenden wollen.

**Referentin:** Cleusa Knoll / **Ort:** frauenBUNT  
**Anmeldung und Information:** [cleusaknoll@web.de](mailto:cleusaknoll@web.de)

## Folgende Frauengruppen treffen sich regelmäßig:

- **Müttergruppe**, jeden 2. Montag im Monat 10:00 – 13:00 Uhr, weitere Termine nach Absprache: Treffpunkt für Mütter mit und ohne Fluchterfahrung. Wir informieren uns zu Themen wie Arbeitsmarkt, Gesundheit, Familie und tauschen uns auf Deutsch, Arabisch oder Französisch dazu aus. Leitung und Anmeldung: Assia Abdelli Drini, Tel: 0176 20396112
- **Persisch sprechende Frauen** jeden 2. und 4. Montag, 15:30 – 17:30, Kontakt über Sara Rhoda
- **Frauen der Deutsch-Persischen Gesellschaft** jeden 4. Montag im Monat, 18:00 – 20:00, Kontakt über Sara Rhoda
- **Frauenverein Elele e.V.** jeden 1. Mittwoch im Monat 16:30 – 19:30, Kontakt über Yeşim Cil, Ortsangabe auf Anfrage
- **Deutsch-Albanische Fraueninitiative** jeden 1. Freitag im Monat, 18:00 – 21:00, Kontakt über Imrie Shashivari
- **Koreanische Frauengruppe** jeden 2. Freitag im Monat, 17:30 – 21:30, Kontakt über [info@frauen-bunt.de](mailto:info@frauen-bunt.de)
- **Frauen der Deutsch-Brasilianischen Initiative** jeden 4. Freitag im Monat, 16:00 – 19:00, Kontakt über Luciana Marques-Kraft
- **Aserbaidschanische Frauengruppe** jeden 1. Samstag im Monat, 16:00, Kontakt über Nurana Samadova
- Die **Gartengruppe** macht Winterpause. Bei Interesse an der Mitarbeit im bunten Garten bitte melden bei: [info@frauen-bunt.de](mailto:info@frauen-bunt.de)

Termine und Ausfälle werden zeitnah auf unserer Homepage bekannt gegeben: [www.frauen-bunt.de](http://www.frauen-bunt.de)  
**Anmeldung erforderlich per E-mail:** [info@frauen-bunt.de](mailto:info@frauen-bunt.de)



Datenquelle: Stadt Braunschweig - Open GeoData, 2018, Lizenz: dl-de/by-2-0, bearbeitet

Wir bedanken uns für die Unterstützung durch:

Stadt Braunschweig  
Fachbereich Soziales und Gesundheit  
Büro für Migrationsfragen

AWO  
Migrationsberatung  
für erwachsene Zuwanderer

In Zusammenarbeit mit:  
LEB  
IHR BILDUNGSPARTNER



## VERANSTALTUNGSPROGRAMM November und Dezember 2023

### Kontakt und Anmeldung für alle Veranstaltungen:

John-F.-Kennedy-Platz 10  
38100 Braunschweig  
Telefon: 0531 3872 0066 (Anrufbeantworter)

Email: [info@frauen-bunt.de](mailto:info@frauen-bunt.de)  
Internet: [www.frauen-bunt.de](http://www.frauen-bunt.de)  
[facebook.de/frauen-bunt](https://www.facebook.com/frauen-bunt)  
Instagram: [frauenbunt](https://www.instagram.com/frauenbunt)

frauenBUNT e.V.



## Unsere wöchentlichen Gruppenangebote:

Montag, 17:00 Uhr

### Fotospaziergänge - Unterwegs mit 3 Augen

Mit Handys und Kameras fotografieren Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte. Gesehenes in Bilder umsetzen – Vorlieben – Perspektiven – Linien – Formen – Farbe – Komposition. Von wechselnden Treffpunkten aus sind wir gemeinsam mit Smartphone oder Kamera unterwegs in der Stadt und der Natur.

**Ort:** frauenBUNT e.V. **Leitung:** Heike Wolters-Wrase,  
**Bitte unbedingt anmelden:** [info@frauen-bunt.de](mailto:info@frauen-bunt.de)

Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr

**Lesekreis:** Wir lesen kurze Geschichten in leichtem Deutsch. Und wir sprechen über die Geschichten. Du kannst jederzeit einsteigen. Möchtest du nicht vorlesen? Dann kannst du auch einfach nur zuhören und mitreden. **Leitung:** Katharina Gernet in Kooperation mit RGZ an der VHS BS, **Anmeldung unter:** [info@frauen-bunt.de](mailto:info@frauen-bunt.de) **Zum letzten Mal in diesem Jahr am 19.12.** Weiter geht es am 9.1.2024.

Montag, 9:30 – 13:30 Uhr + Donnerstag, 9:30 – 13:30 Uhr

**Deutschkurs für geflüchtete Frauen und Mütter**, die in BS leben, Niveau B1. Während der Kurszeiten wird eine Kinderbetreuung angeboten. Das Lehrbuch und erste Unterrichtsmaterialien werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Kooperation: frauenBUNT e.V. mit VHS Braunschweig. **Information:** Julia Grund: 0531 2412-154

Freitag, 15:30 – 17:30 Uhr

**Nähcafé „Zauber-Stoffe“:** In dieser Gruppe bist du herzlich eingeladen, gemeinsam mit anderen Frauen das Nähen an der Maschine kennenzulernen. Wir stellen kleine Näharbeiten her, z.B. Topflappen, einen Kissenbezug, eine Schürze, ein Utensilo etc. Gerne kannst du auch eigene Kleidungsstücke verändern, und später – mit mehr Erfahrung – ein Kleidungsstück nähen. **Leitung:** Hildegard Köhler-Bernhardt, **Anmeldung unter:** [info@frauen-bunt.de](mailto:info@frauen-bunt.de)



♀	Sa, 04.11. 10:00 – 16:30	Fortbildung GeT Aktiv - Modul: Vorurteile und Rassismus	Im Alltag entsteht Rassismus oft über Vorurteile und Stereotype, die den Blick auf die Person verdecken. Rassismus greift die Würde des Menschen an und hat einschneidende Konsequenzen, da er die gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben einschränkt. Darüber wollen wir ins Gespräch kommen, ebenso wie wir rassistische Aussagen hinterfragen und ihnen entgegen treten können. <b>Ort: Refugium, Flüchtlingshilfe e.V.</b> Veranstalterinnen: amfn e.V. in Kooperation mit der Flüchtlingshilfe e.V. und frauenBUNT e.V.
	Sa, 04.11. 11:00 – 14:00	Kleine Künstlerinnen und Künstler malen!	<b>Für Kinder ab 5 Jahre.</b> Wir experimentieren mit Farben und lernen verschiedene Maltechniken kennen. Und wir lassen uns überraschen, was auf dem Papier entsteht: lustige Tiere, Blumen, Menschen und vieles mehr. Das Angebot ist kostenfrei. Bitte ein altes T-Shirt oder einen Malkittel mitbringen. <b>Leitung: Nada Eibo, Ort: frauenBUNT e.V., Begrenzte Teilnehmerzahl!! Bitte melden Sie Ihre Kinder an: nadoosh.ebo@gmail.com</b>
♀	Sa, 04.11. 15:00 – 18:00	Malatelier für Migrantinnen	Themen, z.B. wie oder was möchte ich malen, werden gemeinsam besprochen. Wir üben mit und über Bilder und Zeichnungen deutsch zu sprechen und lernen Künstlerinnen und ihre Bilder kennen. Treffpunkt im frauenBUNT. <b>Leitung: Franziska Rutz. Bitte anfragen und anmelden: info@franziskarutz.de</b>
♀	Di, 07.11. 18:00	Jour Fix	<b>WER WIR SIND, WAS WIR TUN, WAS WIR WOLLEN.</b> Sie haben Interesse an unserer Arbeit im Verein? Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und uns auszutauschen. <b>Leitung: Vorstand und Beirat frauenBUNT e.V. Ort: frauenBUNT e.V., John-F.-Kennedy-Platz 10, 38100 Braunschweig.</b>
♀	Do, 09.11. 13:40 Hauptbahnhof	Besuch im Landtag in Hannover	<b>Treffen: 13:40 am Hauptbahnhof / Rückkehr ca. 20:00 Uhr.</b> Wir fahren gemeinsam nach Hannover und besuchen den Landtag. Das Programm dauert ca. 3 Stunden und umfasst die Vorstellung des Landtags, den Aufenthalt auf der Tribüne und ein Gespräch mit den Abgeordneten aus der Region. <b>Anmeldung notwendig! Bitte angeben, ob ein 49 Euro Ticket besteht: info@frauen-bunt.de</b>
♀	Fr, 10.11. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	In dieser Gruppe bist du herzlich eingeladen, gemeinsam mit anderen Frauen das Nähen an der Maschine kennenzulernen. Weitere Informationen siehe Vorderseite. <b>Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung: info@frauen-bunt.de</b>
♀	Sa, 11.11. 10:00 – 16:30	Fortbildung GeT Aktiv - Modul: Informationsbeschaffung und Meinungsbildung	Dieses Modul soll den Teilnehmerinnen Mittel an die Hand geben, um verlässliche Informationen und „Fake News“ zu erkennen und einzuordnen. Meinungsbildungsprozesse werden hinterfragt, analysiert und - mit Blick auf das Grundrecht ‚Meinungsfreiheit‘ - steht auch die Frage im Vordergrund, welche Meinungen gelenkt, freiheitlich oder individuell sind. <b>Ort: frauenBUNT / Veranstalterinnen: amfn e.V. in Kooperation mit der Flüchtlingshilfe e.V. und frauenBUNT e.V.</b>
♀	Sa, 11.11. 15:00 – 17:00	Chromotherapie Vortrag und workshop	Im Bereich der Alternativmedizin gibt es eine ganzheitliche Behandlungsform, die sich mit der Wirkung von Farben auf unsere Seele sowie auf den menschlichen Organismus beschäftigt, die so genannte Farbtherapie, auch unter dem Namen Chromotherapie bekannt. Weitere Informationen siehe Vorderseite. <b>Referentin: Cleusa Knoll Ort: frauenBUNT e.V. Anmeldung und Information: cleusaknoll@web.de</b>
♀	Di, 14.11. 09:00 – 11:30	Mein Start in den Job in Deutschland	<b>ICH KOMME AUS EINEM ANDEREN LAND UND WILL IN DEUTSCHLAND ARBEITEN GEHEN.</b> • Was muss ich tun? •Wo bekomme ich Beratung, Unterstützung und finanzielle Förderung? • Wer hilft mir bei der Anerkennung meiner Zeugnisse aus meinem Heimatland? • Wie finde ich Betreuung für meine Kinder? Wir besprechen Ihre Fragen gemeinsam. <b>Leitung: Dietlinde Tartler (VHS, Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf) Annette Kuck (Agentur für Arbeit) Margot Schütze (Jobcenter Braunschweig. Bitte anmelden unter: dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de Telefon: 0531 2412-315 oder 0531 2412-324</b>
♀	Do, 16.11. 17:00 – 18:30	Tea and Chat	<b>English conversation about current topics. Improving your spoken English.</b> <b>Leitung: Kate Grigat</b>
♀	Fr, 17.11. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 10.11. <b>Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter info@frauen-bunt.de</b>
♀	Fr, 17.11. 16:00 – 19:00	Fortbildung GeT Aktiv - Modul: Auftreten, Präsentieren, Vermitteln	Damit politische Teilhabe und gesellschaftliches Engagement gelingt, braucht es gute Präsentationstechniken, den sprachlichen Ausdruck und ein selbstbewusstes Auftreten, damit die eigenen Stärken und Potentiale durch das Umfeld wahrgenommen werden. Übungen zeigen, dass Sprache und Kommunikation sensible Vermittlungsinstrumente sind. <b>Ort: frauenBUNT / Veranstalterinnen: amfn e.V. in Kooperation mit der Flüchtlingshilfe e.V. und frauenBUNT e.V.</b>
♀	Sa, 18.11. 15:00 – 18:00	Malatelier für Migrantinnen	Beschreibung unter 04.11. <b>Leitung: Franziska Rutz. Bitte anfragen und anmelden: info@franziskarutz.de</b>
♀	Do, 23.11. 16:00 – 18:00	Kekse backen mit Naglaa und Bettina	Zuerst lesen wir die ausgewählten Rezepte, dann geht es an die Arbeit in der Küche. Nach dem Backen trinken wir Tee und probieren unsere Kekse. Alle Teilnehmerinnen bekommen die Rezepte und eine Auswahl der Kekse zum Mitnehmen. <b>Teilnahme nur mit Anmeldung unter: info@frauen-bunt.de</b>
♀	Fr, 24.11. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 10.11. <b>Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter info@frauen-bunt.de</b>
♀	Sa 25.11. 11:00 – 14:00	Kleine Künstlerinnen und Künstler malen!	<b>Für Kinder ab 5 Jahre.</b> Beschreibung unter 04.11. <b>Leitung: Nada Eibo, Ort: frauenBUNT e.V., Begrenzte Teilnehmerzahl!! Bitte melden Sie Ihre Kinder an: nadoosh.ebo@gmail.com</b>
♀	Di, 28.11. 18:00	Mitgliederversammlung	<b>Nur für Mitglieder</b>
♀	Do, 30.11. 16:00 – 18:00	Kekse backen mit Naglaa und Bettina	Beschreibung unter 23.11. <b>Teilnahme nur mit Anmeldung unter: info@frauen-bunt.de</b>
♀	Fr, 01.12. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 10.11. <b>Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter info@frauen-bunt.de</b>
♀	Sa, 02.12. 15:00 – 18:00	Malatelier für Migrantinnen	Beschreibung unter 04.11. <b>Leitung: Franziska Rutz. Bitte anfragen und anmelden: info@franziskarutz.de</b>
♀	Di, 05.12. 18:00 – 19:30	Jour Fix	<b>WER WIR SIND, WAS WIR TUN, WAS WIR WOLLEN.</b> Sie haben Interesse an unserer Arbeit im Verein? Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und uns auszutauschen. <b>Leitung: Vorstand und Beirat frauenBUNT e.V. Ort: FrauenBUNT e.V., John-F.-Kennedy-Platz 10, 38100 Braunschweig.</b>
♀	Sa, 09.12. 15:00 – 17:00	Chromotherapie Vortrag und workshop	Beschreibung unter 11.11. <b>Referentin: Cleusa Knoll Ort: frauenBUNT Anmeldung und Information: cleusaknoll@web.de</b>
♀	Di, 12.12. 10:00 – 12:00	Interkultureller Brunch	Wir wollen mit euch in netter Atmosphäre frühstücken, uns kennen lernen, Informationen austauschen und Deutsch sprechen. Wie machen wir das? Eine Frau von uns kauft die Lebensmittel ein. Gemeinsam bereiten wir unser Frühstück vor. Jede Frau kann ihre Idee für die gemeinsamen Aktivitäten einbringen und die Aufgaben übernehmen. Wo: Frauen BUNT e.V., John-F.-Kennedy-Platz 10, 38100 Braunschweig <b>Bitte anmelden unter: brunch@frauen-bunt.de</b>
♀	Di, 12.12. 10:00 – 12:00	Beratung: (Wieder) Einstieg in den Beruf	Sie möchten (wieder) arbeiten gehen? Wir beraten und unterstützen Sie bei Orientierung, Weiterbildung, Bewerbung... <b>Leitung: Dietlinde Tartler, Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf, Anmeldung: 0531 2412-315</b>
♀	Do, 14.12. 17:00 – 18:30	Tea and Chat	<b>English conversation about current topics. Improving your spoken English.</b> <b>Leitung: Kate Grigat</b>
♀	Fr, 15.12. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 10.11. <b>Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter info@frauen-bunt.de</b>
♀	Sa, 16.12. 15:00 – 18:00	Malatelier für Migrantinnen	Beschreibung unter 04.11. <b>Leitung: Franziska Rutz. Bitte anfragen und anmelden: info@franziskarutz.de</b>

