

Freitag, 14-tägig, 15:30 – 17:30 Uhr

Nähcafé „Zauber-Stoffe“: Du bist herzlich ins Nähcafé eingeladen, um gemeinsam mit anderen Frauen das Nähen an der Maschine kennenzulernen, die eigene Garderobe zu verschönern oder zu reparieren, oder selbst Kleidungsstücke zu schneiden. Das Angebot richtet sich vor allem an geflüchtete Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund.

Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt,

Anmeldung unter: zauberstoffe@frauen-bunt.de

Samstag, 12:00 – 14:00 Uhr / ab dem 19.04.2025

**Kleine Künstlerinnen und Künstler malen!
Für Kinder ab 7 Jahre**

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.

Leitung: Nada Eibo und Layla Haj Mohammad

Bitte melden Sie Ihre Kinder an: 0159.06750418

Am 05.04 und 12.04. fällt der Kurs aus.

Workshop:

Selbstfürsorge und Gemeinschaftspflege

Samstag, 5. April, 10:00 – 13:00 Uhr
in arabischer Sprache

Samstag, 12. April, 10:00 – 13:00 Uhr
in englischer Sprache

In diesem Workshop geht es im Wesentlichen darum zu lernen, wie wir besser für uns selbst sorgen können und gleichzeitig in einer Gemeinschaft zusammen zu sein. Indem wir lernen, uns besser um uns selbst kümmern, können wir andere besser unterstützen und für sie da sein, wenn sie uns brauchen. Wir werden sowohl neue Methoden kennenlernen als auch über bekannte Methoden nachdenken, die uns bei unseren täglichen Aktivitäten unterstützen und uns helfen können, sicherer aufzutreten. Besondere Kleidung oder Vorkenntnisse in Achtsamkeit sind nicht nötig. Komm so, wie du dich wohlfühlst. Die Teilnahme an den Übungen ist völlig freiwillig - wenn du dich bei einer Übung nicht wohlfühlst, kannst du sie gerne überspringen.

Gemeinsam werden wir erkunden:

- Was ist Meditation und warum meditieren wir?
- Wie sieht Achtsamkeit im Alltag aus?
- Kurze Übungen, die verschiedene Sinne ansprechen.

Ort: frauenBUNT e.V. Leitung: Majd Hammoudeh
Bitte anmelden: anmeldung@frauen-bunt.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
- **Frauen der Deutsch-Brasilianischen Initiative** jeden 4. Freitag im Monat, 16:00 – 19:00, Kontakt über Luciana Marques-Kraft
- **Aserbaidzhanische Frauengruppe** jeden 1. Samstag im Monat, 16:00, Kontakt über Nurana Samadova
- **Gartengruppe** - gemeinsame Gartenarbeit / Mittwochs ab 17:00 Uhr Samstags ab 10:30 Uhr / In Absprache je nach Wetterlage: garten@frauenbunt.de / Ort: im KGV Hopfenkamp, Garten 14+15, Zugang über Riddagshäuser Weg

Termine und Ausfälle werden zeitnah auf unserer Homepage bekannt gegeben: www.frauen-bunt.de / Anmeldung erforderlich per E-mail: anmeldung@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
Sozialreferat
Integration, Vielfalt und Demokratie



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

April und Mai 2025

Kontakt und Anmeldung
für alle Veranstaltungen:

John-F.-Kennedy-Platz 10

38100 Braunschweig

Telefon: 0531 3872 0066 (Anrufbeantworter)

Sprechzeiten:

Montag und Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr

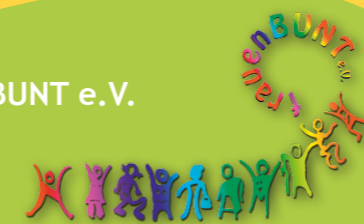
Email: info@frauen-bunt.de

Internet: www.frauen-bunt.de

facebook.de/frauen-bunt

Instagram: [frauenbunt](https://www.instagram.com/frauenbunt)

frauenBUNT e.V.



Vielfalt gemeinsam leben

Unsere wöchentlichen und zweiwöchentlichen Gruppenangebote:

Montag, 14-tägig, ab 17:00 Uhr / ab dem 07.04.2025

Fotospaziergänge - Unterwegs mit 3 Augen

- Der subjektive Blick -

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: der genaue Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben.

Leitung: Heike Wolters-Wrase, Dipl. Designerin

Bitte unbedingt anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de

Mittwoch, 14-tägig, 10:00 – 11:30 Uhr

Sprechstunde Deutsch – Konversationskurs: Möchtet Ihr Euer Deutsch verbessern und mehr sprechen? Wir reden einfach drauflos, ganz egal, ob Ihr schon gut seid oder noch üben müsst.

Mögliche Themenauswahl: • Einkaufen und die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen • Wetter und Kleidung • Uhrzeiten und Termine im deutschen Kontext • Sehenswürdigkeiten und Leben in Braunschweig • Aktuelle Ereignisse und Nachrichten • Freizeitgestaltung und lokale Angebote • Austausch über persönliche Lebenssituationen und Erfahrungen • Einblicke in die deutsche Kultur und Traditionen / Leitung: Heidi Lang / Anmeldung:

anmeldung@frauen-bunt.de.

Donnerstag, 14-tägig, 17:30 – 18:30 Uhr

Tanzen mit Luciana - Sei dabei! Tanznachmittag für Frauen und Mütter mit Fluchterfahrung. Tanz soll als ein Mittel der Integration und Kommunikation dienen. Diese Veranstaltungen bieten einen Raum, in dem ihr euch frei bewegen, Spaß haben und neue Energie tanken könnt.

Tanzen ist nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen, sondern auch eine Chance, in einer offenen und unterstützenden Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen und euch gegenseitig zu stärken. Leitung: Luciana Kraft-Marques, Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de

Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr

Mütter- und Kinder Spielkreis Für unsere Zwerge (0-3

Jahre) gemeinsam mit Mama oder Oma. Wir treffen uns zum Spielen, Singen, Basteln und Frühstücken - ideal, um neue Freundschaften zu knüpfen und sich auszutauschen. Deine kleinen Zwerge werden in einer liebevollen Umgebung gefördert und haben jede Menge Spaß!

Leitung: Layla Haj Mohammad, Shahrstan Shaqole,

Anmeldung per E-Mail: laylamohammad07@gmail.com



UNSERE WÖCHENTLICHEN ANGEBOTE FINDEN SIE AUF DER AUSSENSEITE!

♀	Fr, 04.04. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Du bist herzlich ins Nähcafé eingeladen, um gemeinsam mit anderen Frauen das Nähen an der Maschine kennenzulernen, die eigene Garderobe zu verschönern oder zu reparieren, oder selbst Kleidungsstücke zu schneiden. Das Angebot richtet sich vor allem an geflüchtete Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund. Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter: zauberstoffe@frauen-bunt.de
♀	Sa, 05.04. 10:00 – 13:00	Workshop: Self and Community Care	Workshop in arabischer Sprache . Beschreibung auf der Außenseite. Leitung: Majd Hammoudeh / Bitte anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de
	So, 06.04. 11:00 – 13:00	Zuckerfest - für Mütter und Kinder von 4 bis 7	Ein buntes Programm zum Zuckerfest für Kinder und ihre Mütter mit kleinen Geschenken für jedes Kind. Leitung: Imrie Shashivari, Assia Abdelli Drini, Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Mo, 07.04. ab 17:00	Fotospaziergänge -Der subjektive- Blick	Fotospaziergänge - Unterwegs mit 3 Augen - Der subjektive Blick - Mit Handys und Kameras fotografieren Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte. Weitere Informationen auf der Vorderseite. Ort: der genaue Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben. Leitung: Heike Wolters-Wrase, Dipl. Designerin, Bitte unbedingt anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Di, 08.04. 10:00 – 12:00	Interkultureller Brunch	Wir wollen mit euch in netter Atmosphäre frühstücken, uns kennen lernen, Informationen austauschen und Deutsch sprechen. Eine Frau von uns kauft die Lebensmittel ein. Gemeinsam bereiten wir unser Frühstück vor. Jede Frau kann ihre Ideen für die gemeinsamen Aktivitäten einbringen und Aufgaben übernehmen. Ort: Frauen BUNT e.V., John-F.-Kennedy-Platz 10, 38100 Braunschweig, Bitte anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Do, 10.04. 17:30 – 18:30	Tanzen mit Luciana - Sei dabei!	Tanznachmittag für Frauen und Mütter mit Fluchterfahrung . Tanzen ist nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen, sondern auch eine Chance, in einer offenen und unterstützenden Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen und euch gegenseitig zu stärken. Weitere Termine: 24.04 / 08.05 / 22.05. Ort: frauenBUNT e.V., Leitung: Luciana Kraft-Marques, Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Fr, 11.04. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 04.04. Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter: zauberstoffe@frauen-bunt.de
♀	Fr, 11.04. 15:30 – 17:00	Englisch für Anfängerinnen	Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen mit Vorkenntnissen und an Frauen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir gemeinsam die englische Sprache erkunden. In Dialogen, mit schriftlichen oder mündlichen Übungen und mit Hilfe von kleinen Texten möchten wir unsere Sprachkenntnisse erweitern. Im Vordergrund steht dabei der Spaß an der englischen Sprache. Materialien werden gestellt. Weitere Termine: 25.04./ 09.05./ 23.05., Leitung: Gülcan Solak, Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Sa, 12.04. 10:00 – 13:00	Workshop: Self and Community Care	Workshop in englischer Sprache . Beschreibung auf der Außenseite. Leitung: Majd Hammoudeh / Bitte anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Mi, 16.04. 10:00 – 11:30	Sprechstunde Deutsch	Konversationskurs . Möchtet Ihr Euer Deutsch verbessern und mehr sprechen? Das Angebot richtet sich an alle Frauen, die gerne mehr deutsch sprechen möchten. Wir reden einfach drauflos, ganz egal, ob Ihr schon gut seid oder noch üben müsst. Mehr Information auf der Vorderseite. Leitung: Heidi Lang, Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Do, 17.04. 17:00 – 18:30	Tea and Chat	English conversation about current topics. Improving your spoken English. Leitung: Kate Grigat
	Sa, 19.04. 12:00 – 14:00	Kleine Künstlerinnen und Künstler malen! Für Kinder ab 7 Jahre	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. Jeden Samstag. Am 05.04 und 12.04. fällt der Kurs aus. Leitung: Nada Eibo und Layla Haj Mohammad, Bitte melden Sie Ihre Kinder an: nadoosh.ebo@gmail.com
	So, 20.04. 11:00 – 13:00	E.I.N.L.A.D.U.N.G. Buchvorstellung und Spiele	Lucy möchte mit euch gerne gemeinsam ihr neues Mitmachbuch feiern. Es wird eine wunderbare Reise, ohne das Haus zu verlassen. Die Grafikdesignerin Claudia wird viele Spiele vorstellen. Wir freuen euch auf euch! Referentinnen: Luciana Marques-Kraft und Claudia Schloemp. Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Fr, 25.04. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 04.04. Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter: zauberstoffe@frauen-bunt.de
♀	Fr, 25.04. 18:00 – 21:00	»Happy Hour« mit Lucy & Samba	Raus aus der Routine! Andere Frauen treffen und Spaß haben! Wir lernen die grundlegenden Samba-Schritte kennen und tanzen ca. 45 Minuten, unterhalten uns und stoßen auf das Leben an. Bringt gerne etwas zu trinken und einfaches Fingerfood zum teilen mit. Leitung: Luciana Marques-Kraft, Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	So, 27.04. 18:00 – 21:00	Tunesierinnen singen	Musik und bekannte Lieder aus Tunesien. Kontakt und Anmeldung: Assia (Telefon: 0176 20396112) oder Imen (Telefon: 01521 7526774)
♀	Mi, 30.04. 10:00 – 11:30	Sprechstunde Deutsch	Beschreibung unter 16.04. Leitung: Heidi Lang. Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Sa, 03.05 10:00 – 12:00	Yoga Workshop	In diesem Workshop wird Megha uns von der Geschichte des Yoga erzählen. Wir werden die Grundlagen erkunden und in einer Yogastunde versuchen, unseren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Yoga vereint Körper, Geist und Seele durch körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation. Leitung: Megha Naik, Bitte anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Di, 06.05 18:00 – 19:00	Jour fix	WER WIR SIND, WAS WIR TUN, WAS WIR WOLLEN. Sie haben Interesse an unserer Arbeit im Verein? Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und uns auszutauschen. Leitung: Vorstand und Beirat frauenBUNT e.V. Ort: frauenBUNT e.V., John-F.-Kennedy-Platz 10, 38100 Braunschweig.
♀	Fr, 09.05. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 04.04. Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter: zauberstoffe@frauen-bunt.de
♀	Di, 13.05. 10:00 – 12:00	Interkultureller Brunch	Gemeinsames Frühstück zum kennen lernen, Informationen austauschen und Deutsch sprechen. Beschreibung siehe 8.4. Bitte anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Mi, 14.05. 9:30 – 12:30	Mein Start in den Job in Deutschland	ICH KOMME AUS EINEM ANDEREN LAND UND WILL IN DEUTSCHLAND ARBEITEN GEHEN. • 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. Leitung: Dietlinde Tartler (VHS, Beratungs- & Koordinierungsstelle Frau und Beruf) Bitte anmelden unter: dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de / Telefon: 0531 2412-315 oder 0531 2412-324
♀	Do, 15.05. 10:00 – 11:30	Sprechstunde Deutsch	Ausnahme am Donnerstag! Beschreibung unter 16.04. Leitung: Heidi Lang. Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Do, 15.05. 17:00 – 18:30	Tea and Chat	English conversation about current topics. Improving your spoken English. Leitung: Kate Grigat
♀	Fr, 16.05. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 04.04. Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter: zauberstoffe@frauen-bunt.de
♀	Fr, 23.05. 15:30 – 17:30	Nähcafé „Zauber-Stoffe“	Beschreibung unter 04.04. Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter: zauberstoffe@frauen-bunt.de
♀	Sa, 25.05. 18:00 – 21:00	Tunesierinnen singen	Musik und bekannte Lieder aus Tunesien. Kontakt und Anmeldung: Assia (Telefon: 0176 20396112) oder Imen (Telefon: 01521 7526774)
♀	Mi, 28.05. 10:00 – 11:30	Sprechstunde Deutsch	Beschreibung unter 16.04. Leitung: Heidi Lang. Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Fr, 30.05. 18:00 – 21:00	»Happy Hour« mit Lucy & Samba	Raus aus der Routine! Andere Frauen treffen und Spaß haben! Beschreibung unter 25.04. Leitung: Luciana Marques-Kraft. Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de

Ausführliche Informationen zu den Veranstaltungen im Kalender auf unserer Website: www.frauen-bunt.de

♀ Diese Veranstaltungen sind für Frauen.

