

Unsere wöchentlichen und zweiwöchentlichen Gruppenangebote

Montag, wöchentlich, 17:00 – 18:30 Uhr
Englisch für Anfängerinnen Ein Kurs für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen und Frauen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir gemeinsam die englische Sprache erkunden. Im Vordergrund steht dabei der Spaß an der englischen Sprache. Materialien werden gestellt.
Leitung: Gülcan Solak, **Anmeldung:** anmeldung@frauen-bunt.de

Montag und Donnerstag, wöchentlich
Start: Donnerstag, 17.09.

Deutsch Nebenan ist ein Sprachangebot für alle Frauen aus Braunschweig, die ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen. Hier lernt ihr das Wichtigste für den Alltag: Einkaufen, Arztbesuche, Wohnen, Briefe lesen, unterwegs sein, etc. Die Kurse sind **kostenlos** und werden mit Kinderbetreuung angeboten.
Ort: frauenBUNT, John-F. Kennedy Platz 10, Braunschweig
Anmeldung: Kerstin Schönherr / Tel: 0531 . 2412-224 / E-Mail: kerstin.schoenherr@vhs-braunschweig.de
Leitung: Ghizlane Ait Boufakri

A2-Niveau:	B1-Niveau:
Mo: 09:00 - 11:00	Mo: 11:15 - 13:15
Do: 09:00 - 11:00	Do: 11:15 - 13:15

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 • Austausch über persönliche Lebenssituationen • Einblicke in die deutsche Kultur und Traditionen /
Leitung: Heidi Lang, **Anmeldung:** anmeldung@frauen-bunt.de

Freitag, 15:30 – 17:30 Uhr
Nähcafé Zauberstoffe Du bist Du 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:** zauberstoffe@frauen-bunt.de

SPENDEN

Wir freuen uns über Spenden bei **Paypal** oder IBAN DE82 2699 1066 8393 6210 00

Samstag, 14-tägig, 12:30 – 14:00 Uhr
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 mehr. Das Angebot ist kostenfrei. **Leitung:** Nada Eibo.
Bitte melden Sie Ihre Kinder an: 0159.06 75 04 18

Sonntag, 15:00 – 18:00 Uhr / Termine siehe Rückseite
Kunstprojekt "DIE REISENDEN"
Wir laden alle Frauen herzlich zu unserem kreativen Kunst-Projekt „DIE REISENDEN“ ein. Es wird geleitet von Iryna (Yaryna) Darahan-Bohodist, einer professionellen Künstlerin mit 20 Jahren Erfahrung. Es ist egal, ob du zum ersten Mal einen Pinsel in der Hand hältst oder bereits Malerfahrung hast. Gemeinsam nutzen wir die Kunst als kraftvolles Werkzeug, um eigene Erfahrungen, Sehnsüchte und den Weg der Integration zu verarbeiten. Wir widmen uns der Ölmalerei und lernen diese Technik beim Erschaffen von Stillleben genauer kennen. Komm vorbei, teile deine Geschichte durch Farben und finde in unserer Gemeinschaft innere Balance und Stärke. **Leitung:** Yarina Darahan-Bohodist
Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de

Vernissage „AR-NA-YA“

Samstag 21.11. um 16:00 Uhr

Wir laden Sie und Euch herzlich ein zur Eröffnung der Ausstellung „AR-NA-YA“.

Die Künstlerinnen **Arkhanan Ismail Rahman**, **Nada Eibo** mit den „kleinen Künstlerinnen und Künstlern“ und **Yarina Darahan-Bohodist** und ihr Kunstprojekt „Die Reisenden“ präsentieren ihre vielfältigen, lebendigen Werke.

Zur Eröffnung spielt die Pianistin **Nurana Samadova**.

Ort: frauenBUNT e.V., John-F. Kennedy-Platz 10, 38100 Braunschweig

Öffnungszeiten: während der Öffnungszeiten von frauenBUNT e.V. + nach Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de

Wir bedanken uns für die Unterstützung durch:

Empowerment-Workshop-Reihe für Frauen mit Migrationsgeschichte

“Meine Geschichte - Meine Stärke - Meine Zukunft”

Migration bedeutet Mut, Veränderung und neue Chancen. Die Module der Empowerment-Workshop-Reihe unterstützen dabei, selbstbewusst zu handeln, eigene Ziele zu verfolgen und sich aktiv in Gesellschaft und Politik einzubringen. Die Teilnehmerinnen erhalten wichtiges Wissen über ihre Rechte, Gleichbehandlung, demokratische Werte und Möglichkeiten der Teilhabe in Deutschland.

Gemeinsam wollen wir unsere Stärken und Fähigkeiten entdecken, Selbstvertrauen aufbauen, voneinander lernen, uns austauschen und erfahren, wie wir zukünftig Braunschweig aktiv mitgestalten können. Exkursionen ergänzen das Programm, das im Dezember mit einem Zertifikat abgeschlossen wird. Alle Module können einzeln oder als gesamte Workshop-Reihe besucht werden.

Wir laden Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte herzlich zu dieser Empowerment-Workshop-Reihe ein.

Die einzelnen Module:
(Genaue Beschreibung mit Termin auf der Rückseite)

1: Biografiearbeit - Meine Geschichte verstehen, in der neuen Gesellschaft ankommen

2: Vorurteile und Rassismus

3: Das politische System und Möglichkeiten der Mitgestaltung

4: Das deutsche Grundgesetz und Menschenrechte in der alltäglichen Praxis

5: Das Prinzip der Gleichheit der Geschlechter

6: Kreatives Schreiben - Was macht mich aus? Wofür stehe ich?

7: Stimme, Auftreten und Präsenz

Wann: September bis Dezember 2026

Wo: frauenBUNT e.V., Braunschweig

Mit Kinderbetreuung

Abschluss mit Zertifikat

Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de

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

Folgende Frauengruppen treffen sich regelmäßig:

- **Müttergruppe**, wöchentliches Treffen: Montag 10:00 – 13:00, gemeinsames Frühstück jeden 2. Montag im Monat 10:00 – 13:00. Treffpunkt für Mütter mit und ohne Fluchterfahrung. Wir sprechen über Themen wie Arbeitsmarkt, Gesundheit, Familie. Auf Deutsch, Arabisch oder Französisch. Leitung und Anmeldung: Assia Abdelli Drini, Tel: 0176 20396112
- **Persisch sprechende Frauen** auf Anfrage, Kontakt über Jila Emami
- **Frauen der Deutsch-Persischen Gesellschaft** auf Anfrage, Kontakt über Jila Emami
- **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
- **Kurdische Frauen** jeden 3. Freitag im Monat, ab 18:00 Uhr, Kontakt: 0049 1590 14 02 181
- **Frauen der Deutsch-Brasilianischen Initiative** jeden 4. Freitag im Monat, 16:00 – 19:00, Kontakt über Luciana Marques-Kraft
- **Aserbajdschanische Frauengruppe** jeden 1. Samstag im Monat, 16:00, Kontakt über Nurana Samadova
- **Gartengruppe** - gemeinsame Gartenarbeit - *Winterpause ab November* / Mittwochs ab 17:00, Samstags ab 10:30 Uhr / **In Absprache je nach Wetterlage:** garten@frauen-bunt.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

VERANSTALTUNGSPROGRAMM
Oktober und November 2026

Kontakt und Rückfragen für alle Veranstaltungen:

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

Sprechzeiten:
Dienstag und Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

Email: info@frauen-bunt.de
Internet: www.frauen-bunt.de
facebook.de/frauen-bunt
Instagram: frauenbunt

frauenBUNT e.V.

Vielfalt gemeinsam leben



♀	Fr, 02.10. 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. Weitere Termine: 16.10./ 23.10./ 30.10./ 06.11./ 13.11. und 27.11. Leitung: Hildegard Köhler-Bernhardt, Anmeldung unter: zauberstoffe@frauen-bunt.de
♀	Sa, 03.10. 10:00 - ca. 17:00	Empowerment- Workshop-Reihe für Frauen mit Migrationsgeschichte	Modul 2: Vorurteile und Rassismus. Frauen reflektieren individuelle Rassismuserfahrungen, strukturelle Diskriminierung und entwickeln Bewältigungsstrategien. Weitere Informationen siehe Vorderseite. Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
	Sa, 10.10. 10:00 – 11:30	Singen für Mütter und Kinder von 0 bis 4 Jahre mit Luciana	"SimFonia" - Liebe in Liedform. Gemeinsames Singen für Mütter und ihre Kinder. Musik, Reime und Rhythmen sind in unseren Alltag sehr präsent. Ich möchte euch einladen, gemeinsam zu singen. Durch das gemeinsame Singen können Kinder und Mutter viel lernen und ausprobieren: Freude am Singen, die Sprache üben, Sozialkompetenz entwickeln und das Selbstbewusstsein stärken. Und das alles mit viel Spaß! Weitere Termine: 10.10./24.10./7.11. und 21.11. Leitung: Luciana Marques-Kraft / Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	So, 11.10. 14:00 – 16:00	Häkeln & Stricken mit Claudia und Luciana	Wenn Sie, genau wie wir, gerne häkeln und stricken oder andere Frauen kennenlernen möch-ten, ist dies die Gelegenheit, der besten Häkel- und Strickgruppe Braunschweigs beizutreten. Weitere Termine: 25.10./ 08.11./22.11./ Leitung: Claudia Schloemp & Luciana Marques-Kraft / Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
	Mo, 12.10 9:00	Ausflug zum Haus Entenfang	Im Rahmen unseres Projekts " Kultur, Natur und Geschichte Braunschweigs gemeinsam entdecken " laden wir Mütter und ihre Kinder ab 5 Jahren herzlich zu einem gemeinsamen Ausflug mit Führung durch das Naturschutzgebiet und das Haus Entenfang ein. Freut euch auf einen schönen Tag in der Natur und viele spannende Entdeckungen! Treffpunkt: Bushaltestelle Rathaus / Leitung: Ghizlane Ait Boufkri. Bitte anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de Gefördert von Stadt Braunschweig
♀	Di, 13.10. 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
♀	Di, 13.10. 10:30 – 12:30	Beratung: (Wieder)Einstieg in den Beruf	Sie möchten (wieder) arbeiten gehen? Wir beraten und unterstützen Sie bei Orientierung, Weiterbildung, Bewerbung... Leitung: Dietlinde Tartler, Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf, Anmeldung: 0531 2412-315
♀	Mi, 14.10. 10:00 – 11:30	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. Unsere möglichen Themen siehe Vorderseite. Weitere Termine: 28.10. und 11.11. / Leitung: Heidi Lang, Anmeldung unter: anmeldung@frauen-bunt.de
	So, 18.10. 10:00 – 12:00	Bollyzumba für Mütter und Kinder (ab 5 Jahre) Tanzen, Lachen, Bewegen!	Bollyzumba verbindet fröhliche Bollywood-Tanzschritte mit energiegeladenem Fitness-Workout - perfekt für alle, die sich zu mitreißender Musik bewegen wollen. Komm und erlebe einen bunten Vormittag voller Bewegung, Musik und gemeinsamer Freude - speziell für Mütter und ihre Kinder! Die erfahrene Kursleiterin Mugdha Poonekar führt dich und dein Kind durch einfache, motivierende Choreografien, die Spaß machen und gleichzeitig fit halten. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und genießen! Leitung: Mugdha Poonekar, Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de. Begrenzte Teilnehmerzahl!
♀	So, 18.10. 15:00 – 18:00	Kunstprojekt „DIE REISENDEN“	Wir laden alle Frauen herzlich zu unserem kreativen Kunst-Projekt „DIE REISENDEN“ ein. Es ist egal, ob du zum ersten Mal einen Pinsel in der Hand hältst oder bereits Malerfahrung hast. Komm vorbei, teile deine Geschichte durch Farben und finde in unserer Gemeinschaft innere Balance und Stärke. Weitere Informationen auf der Vorderseite. Weitere Termine: 25.10./ 1.11. / 8.11. und 15.11. Leitung: Yarina Darahan-Bohodist, Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Sa, 24.10. 10:00 - ca. 17:00	Empowerment- Workshop-Reihe für Frauen mit Migrationsgeschichte	Modul 3: Das politische System und Möglichkeiten der Mitgestaltung. Vermittelt werden Grundlagen des politischen Systems Deutschlands, des Wahlrechts, der demokratischen Be-teiligung sowie des Staatsbürgerschaftsrechts. Weitere Informationen siehe Vorderseite. Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	So, 25.10. 16:00 – 19:00	Tunesierinnen singen	Musik und bekannte Lieder aus Tunesien. Kontakt und Anmeldung: Assia (Telefon: 0176 20396112) oder Imene (Telefon: 01521 7526774)
♀	Mo, 26.10. 17:00 – 18:30	Englisch für Anfängerinnen	Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen mit Vorkenntnissen und an Frauen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Genaue Beschreibung siehe Vorderseite. Weitere Termine: 2.11./ 9.11./ 23.11./ 30.11. Leitung: Gülcan Solak, Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Di, 27.10 9:00 – 12:00	NEUER KURS Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)	Der neue Kurs startet am 27.10. Er findet jeweils Dienstag und Freitag von 9-12 Uhr statt. Thema: Förderung gesellschaftlicher Teilhabe. Gemeinsam entdecken wir, welche Möglich-keiten Frauen in Braunschweig haben, sich aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen. Dazu besuchen wir unter anderem das Rathaus, lernen verschiedene Vereine kennen und informieren uns über wichtige Angebote in Deutschland. Mit Kinderbetreuung Kursleitung: Suzan Ercan / Information und Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Sa, 31.10. 10:00 - ca. 17:00	Empowerment- Workshop-Reihe für Frauen mit Migrationsgeschichte	Modul 4: Das deutsche Grundgesetz und Menschenrechte in der alltäglichen Praxis. Im 4. Modul geht es um Menschen-, Grund- und Bürgerrechte: Welche Erfahrungen bringe ich mit? Welche Bedeutung hat das Grundgesetz im Alltag und welche Rechte und Pflichten habe ich? Weitere Informationen siehe Vorderseite. Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Di, 03.11. 18:00 – 19:00	Jour Fixe	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.
♀	Sa, 07.11. 10:00 - ca. 17:00	Empowerment- Workshop-Reihe für Frauen mit Migrationsgeschichte	Modul 5: Das Prinzip der Gleichheit der Geschlechter. Der Workshop stärkt das Bewusstsein für Geschlechtergleichstellung, Machtverhältnisse und die Gleichberechtigung aller Geschlechter. Weitere Informationen siehe Vorderseite. Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Di, 10.11. 10:00 – 12:00	Interkultureller Brunch	Gemeinsames Frühstück zum kennenlernen. Beschreibung unter 13.10. Bitte anmelden: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Di, 10.11. 10:30 – 12:30	Beratung: (Wieder)Einstieg in den Beruf	Sie möchten (wieder) arbeiten gehen? Wir beraten und unterstützen Sie bei Orientierung, Weiterbildung, Bewerbung... Leitung: Dietlinde Tartler, Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf, Anmeldung: 0531 2412-315
♀	Di, 17.11 09:00 – 11:30	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? • Wo kann ich Deutsch für den Beruf lernen? Wir besprechen Ihre Fragen gemeinsam. Leitung: Dietlinde Tartler (VHS, Beratungs- & Koordinie-rungsstelle Frau und Beruf) Bitte anmelden unter: dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de / Telefon: 0531 2412-315 oder 0531 2412-324
♀	Mi, 18.11. 10:00 – 12:00	Elterncafé - für Mütter mit Migrationshinter- grund	Liebe Mütter, wir laden Sie ganz herzlich zu unserem Elterncafé ein! In gemütlicher Runde möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, uns über Themen rund um das Bildungssystem austauschen und Ihnen die Möglichkeit geben, andere Mütter kennenzulernen. Für Kaffee, Tee und eine kleine Stärkung ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und den gemeinsamen Austausch! Leitung: Samia M' Barki, Anmeldung: samiamba@gmail.com / 0049 – 17809207031
	Sa, 21.11. 16:00	Vernissage „AR-NA-YA“	Wir laden Sie und Euch herzlich ein zur Eröffnung der Ausstellung „AR-NA-YA“. Die Künstlerinnen Arkhawan Ismail Rahman, Nada Eibo mit den „kleinen Künstlerinnen und Künstlern“ und Yarina Darahan-Bohodist und ihr Kunstprojekt „Die Reisenden“ präsentieren ihre vielfältigen, lebendigen Werke. Zur Eröffnung spielt die Pianistin Nurana Samadova. Ort: frauenBUNT e.V., John-F. Kennedy-Platz 10, 38100 Braunschweig
♀	So, 22.11. 10:00 - ca. 17:00	Empowerment- Workshop-Reihe für Frauen mit Migrationsgeschichte	Modul 6: Kreatives Schreiben - Was macht mich aus? Wofür stehe ich? Mit biografischem kreativem Schreiben entdecken die Teilnehmerinnen ihre Stärken und Potenziale, teilen Erfahrungen und entwickeln neue Ausdrucksformen für ihren Alltag - alle Herkunftssprachen sind willkommen. Weitere Informationen siehe Vorderseite. Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	Sa, 28.11. 10:00 - ca. 17:00	Empowerment- Workshop-Reihe für Frauen mit Migrationsgeschichte	Modul 7: Stimme, Auftreten und Präsenz. Das Modul stärkt Ausdruckskraft, Präsenz und Selbstvertrauen. Durch Übungen zu Stimme, Körperwahrnehmung und Kommunikation werden die eigene Wirkung, das Sprechen vor Gruppen und das Präsentieren von Ideen trainiert. Weitere Informationen siehe Vorderseite. Anmeldung: anmeldung@frauen-bunt.de
♀	So, 29.11. 15:00 – 18:00	Tunesierinnen singen	Musik und bekannte Lieder aus Tunesien. Kontakt und Anmeldung: Assia (Telefon: 0176 20396112) oder Imene (Telefon: 01521 7526774)