

ALLTAG UND GESELLSCHAFT

Mütter stärken!

Informationen zu Mütter- und Mutter-Kind-Kuren

Rund um die Uhr sind Mütter für die Kinder und die Familie da. Ein hohes Maß an Verantwortung wird von ihnen getragen. Wenn die Bewältigung dieser Aufgaben überfordert, ist Krankheit oft die Folge. Mütter- bzw. Mutter-Kind-Kuren helfen die Gesundheit wieder herzustellen. Die Beratungsstelle des Diakonischen Werkes informiert über die Beantragung einer Kur und über den Kurverlauf. Zudem ist sie bei der Vermittlung von Kurplätzen behilflich.

- Do, 16.09.2010, 9:30 – 11:30 Uhr, kostenfrei
 Leitung: Marianne Adler
 Ort: DAL, Kursnr: Q30 01 10

Schreiben beflügelt

Die schöpferische Kraft der Sprache erfahren

Mit Worten kann ich dem Ausdruck verleihen, was mich bewegt, was in mir ist. Mit spielerischer Neugier wollen wir uns an diesem Wochenende auf unterschiedlichen Wegen dem Schreiben nähern: durch Imaginationsreisen, Malen, durch Schreibspiele und das Hören ausgewählter Textstellen. So werden wir uns unseres kreativen Potentials bewusst, fördern unsere Ausdrucksmöglichkeiten und erfahren so ein Stück mehr von uns. Bitte Schreibzeug, Öl-/Pastellkreide und etwas zum Mittagsimbiss mitbringen.

- Sa, 25.09.2010, 11:00 – 17:00 Uhr und
 So, 26.09.2010, 11:00 – 15:00 Uhr, 40,- €
 + 3,- € Materialkosten
 Leitung: Heidrun Schataneck
 Ort: DAL, Kursnr: Q91 12 01

FbF

Frauen beraten Frauen in Finanzen

**von der individuelle Finanz-Analyse
 bis zur unabhängigen Beratung für**

- private und betriebliche Altersvorsorge
- Geld-/Investmentfondsanlagen
- Sach-/Berufsunfähigkeitsabsicherungen
- Immobilienfinanzierung
- auch Seminarleitung zu obigen Themen

Ulli Nissen – Bankkauffrau

E-Mail: ulli.nissen@t-online.de

www.frauen-beraten-frauen.de

Geiselsteinweg 9, 60435 Frankfurt

Termine unter (069) 9 54 09-488, Fax -487

natürlich auch für Männer, die gute Beratung möchten

Hauptrolle: ICH

Wer bin ich? Ein Interview vor der Kamera

Wie wirke ich auf andere? Jeder kennt sie – die Erfahrung, erstmalig die eigene Stimme von einer Tonkassette zu hören, verblüfft vom unerwarteten, fremden Klang. Wissen wir eigentlich, wie wir uns optisch darstellen – etwa beim Reden über etwas, was uns am Herzen liegt? Mit Hilfe zuvor erstellter Fragen erzählen die Teilnehmer von sich selbst. Diese Interviews werden auf Video gespeichert. Jeder erhält am Ende „sein“ Video auf CD, bitte Schreibzeug und etwas fürs Pausenbuffet mitbringen.

▶ Sa, 06.11.2010, 11:00 – 17:00 Uhr, 24,- €

+ 2,- € Materialkosten

Leitung: Hanna Rut Neidhardt

Ort: DAL, Kursnr: Q91 01 01

Afrika Forum

An den Nachmittagen werden bekannte afrikanische Schriftsteller der Gegenwart und Musiker mit Autoren aus Deutschland zusammen kommen. Die Teilnehmenden erwarten literarische Reisen durch den Senegal sowie weitere afrikanische und europäische Länder. Die Lesungen fördern den interkulturellen Dialog und das Interesse, auch Stolpersteine der Integration zu überwinden.

Eine Kooperation mit der Senegalesischen Vereinigung Hessen e.V.

▶ Sa, 02.10.2010, 15:00 – 18:00 Uhr, kostenfrei

▶ So, 19.12.2010, 15:00 – 18:00 Uhr, kostenfrei

Leitung: Manga Diagne und Silvia Mauermayer

Ort: DAL, Anmeldung nicht erforderlich

Kochclub: International

Gesundes Essen günstig kochen und gleichzeitig keine eintönige Küche aus der Dose. Dieses Motto haben die verschiedenen Kochworkshops. Aus Pakistan, Indien, Iran und Deutschland kommen die Rezepte und die Frauen, die mit Ihnen kochen werden. Die dazu gehörigen Gewürze und deren Wirkung werden erklärt. Schnell zubereitetes und preiswertes Essen wird auf den Tisch gezaubert und mit allen Sinnen verspeist.

Iran:

▶ Fr, 08.10.2010, 18:00 – 21:00 Uhr, 15,50 € incl. Essen

Leitung: Asam Ghodstinat

Ort: DAL, Kursnr: Q82 01 01

Pakistan:

▶ Fr, 05.11.2010, 18:00 – 21:00 Uhr, 15,50 € incl. Essen

Leitung: Salma Mansoor

Ort: DAL, Kursnr: Q82 01 02

Indien:

- ▶ Sa, 13.11.2010, 15:00 – 18:00 Uhr, 15,50 € incl. Essen
Leitung: Swati Sahu
Ort: DAL, Kursnr: Q82 01 03

Hessisch essen heute:

Trauben-Fenchel-Salat, Praunheimer Staudenselleriekuchen, Hessisches Apfeltiramisu.

Eine Kooperation mit dem Deutschen Hausfrauenbund, Projekt Alltagskompetenz.

- ▶ Fr, 24.09.2010, 18:00 – 21:00 Uhr, 15,50 € incl. Essen
Leitung: Christina Köppel
Ort: DAL, Kursnr: Q82 01 04

Rund um den hessischen Käse:

Handkäse mit Musik, Kochkäse, Sachsenhäuser Schneegestöber oder Handkäspralinen.

Eine Kooperation mit dem Deutschen Hausfrauenbund, Projekt Alltagskompetenz.

- ▶ Fr, 12.11.2010, 18:00 – 21:00 Uhr, 15,50 € incl. Essen
Leitung: Christina Köppel
Ort: DAL, Kursnr: Q82 01 05

Inspiration 2010

Kunstwerke von internationalen Künstlern

Die Sprache der Kunst überschreitet kulturelle Grenzen. Die Ausstellung zeigt Werke mit verschiedenen Techniken und Materialien (Aquarell, Acryl, Kohle, Öl, Pastell, Ton und Tusche). Zu sehen sind Malereien, Objekte, Skulpturen und Zeichnungen. Die Ausstellung versteht sich als Fest der Farben, das die Sinne nährt und Freude bringt.

In Kooperation mit dem Latin Art & Culture Club e.V.

- ▶ So, 24.10.2010, 16:00 – 20:00 Uhr – Vernissage
- ▶ Fr, 03.12.2010, 19:00 – 21:00 Uhr – Finissage
Leitung: Belkys Littmann, Silvia Mauermayer
Ort: DAL, Anmeldung nicht erforderlich

Vom Orient zum Okzident

Familiennachmittag – Pakistanische Impressionen

Das Programm für Familien bietet Informationen über eine Kindheit in Deutschland und Pakistan, einen Einblick in die vielfältigen unterschiedlichen und ähnlichen kulturellen Traditionen bis hin zu einem Beitrag zeitgenössischer pakistanischer Lyrik. Ein nordpakistanischer Volkstanz wird aufgeführt und animiert zum Mittanzen. Mit Live-Musik und Buffet zum Selbstkostenpreis

In Kooperation mit dem Pakbann Theater e.V.

- ▶ Sa. 30.10.2010, 15:00 – 19:00 Uhr
Leitung: Amir Mansoor, Silvia Mauermayer
Ort: DAL, Anmeldung erwünscht

Familien heute

Die Fula zwischen Tradition und Moderne

Die meisten Fula sind christlichen oder islamischen Glaubens. Die gesellschaftliche Bedeutung der Fula reicht weit ins 18. Jahrhundert zurück. Viele Fula und binationale Familien leben nach dem Diversitätskonzept. Die vielfältigen Familienkonzepte beziehen sich auf das traditionelle Erbe. Erziehung und Sprache bilden die Grundpfeiler der Integration.

In Kooperation mit dem Fulbe Kulturverein e.v.

- ▶ Di, 02.11.2010, 19:00 – 21:00 Uhr, kostenfrei
Leitung: Dr. Abdourrahmane Diallo
Ort: DAL, Anmeldung erwünscht.

Hinweis:

- **Kochclub: International, siehe Seite 40**

Stille Zeit

Meditation

Familienleben gibt viele Impulse, regt an und auf, macht Freude und ist anstrengend. Auch der Spagat zwischen Familie und Beruf will bewältigt sein. Einmal im Monat bieten wir Ihnen mit dieser Meditation die Möglichkeit zu einer stillen Zeit, in der das bewegte Familienleben „verdaut“ werden kann. Über Atem-, Wahrnehmungs- und Körperübungen finden wir innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kinderbetreuung ist möglich.

- ▶ Mi, 01.09., 06.10., 03.11. und 01.12.2010
jeweils 16:00 -18:00 Uhr, insgesamt 40,- €
Leitung: Inge Wied
Ort: DAL, Kursnr: Q72 10 01

Selbstcoaching

Geführte Selbsterfahrungsgruppe

Ob es um Konflikte an der Arbeit, Frustrationen mit dem Single-Leben oder um Spannungen in der Familie geht: Coaching wird wichtiger denn je. In dieser Selbsterfahrungsgruppe wird in einem geschützten Raum die emotionale Lage reflektiert; persönliche Aufgaben und Themen werden angesprochen. In der Begegnung und dem Austausch der Gruppenmitglieder profitieren Sie von unterschiedlichen Bewältigungsstrategien, erfahren Wertschätzung und entdecken mittels Selbstklärung neue Sichtweisen.

- ▶ Mi, 01.09.2010, 19:00 – 20:30 Uhr, 6x, 79,- €
Veranstalterin: Ilse Eichler
Ort: DAL, Anmeldung: (069) 61 60 06 oder I.Eichler@gmx.net
- ▶ Mi, 03.11.2010, 19:00 – 20:30 Uhr, 6x, 79,- €
Veranstalterin: Ilse Eichler
Ort: DAL, Anmeldung: (069) 61 60 06 oder I.Eichler@gmx.net