

Ostern 2020

ikoF im Begegnungszentrum Weilheim

19.03.2020



ZUFLUCHT OBERLAND e.V.

Begegnung, Hilfe & Prävention für Frauen



„Mitmachen und aufblühen“ ...

... ist das Motto des interkulturellen Frauenfrühstücks von ikoF im Begegnungszentrum Weilheim, dass wunderbar zum aktuellen frühlingshaften Wetter passt. Nach der Auftaktveranstaltung vor drei Monaten nehmen migrierte Frauen das Angebot weiterhin gut an. „Zwischen 15 bis 18 Anmeldungen haben wir nach wie vor“, sagt Frau Darwish – syrische Mitarbeiterin - von ikoF.

„Seit dem ersten Treffen nimmt die Arbeit immer mehr Form an“, erklärt Frau Noder, Projektverantwortliche von ikoF. Die Frauen lernen z.B. mit der Unterstützung einer ehrenamtlichen Helferin auf zwei Levels ihr Deutsch zu verbessern. „Außerdem gibt es im Ablauf des Frauenfrühstücks eine feste Zeiteinheit, in der die Frauen spielerisch in der Gruppe deutsch sprechen üben“, ergänzt Frau Noder. Dabei geht es nicht nur um die sprachlichen Fertigkeiten an sich, sondern vor allem auch darum, wie sie sich zielführend verhalten können, z.B. wenn sie anderer Meinung sind als der Arzt oder wenn es schwierig ist, einen Termin zu bekommen u.dgl.

Darüber hinaus konnten wir das Frauenfitness Studio Rosenhof für eine Kooperation gewinnen. Hier können die Frauen zunächst in einem geschützten Rahmen unterschiedliche Fitnessmethoden kennenlernen; später bieten sie für deutsche Frauen arabischen Tanz an. „Sport und Gesundheit sind für viele Frauen ein wichtiges Thema“, sagt Frau Noder, „häufig tanzen sie alleine in ihren Küchen“. ikoF bietet ihnen jetzt eine Plattform, dies zusammen zu tun. Im Vorfeld war es nicht immer einfach, die „innerfamiliäre Lastenverteilung“ so umzugestalten, dass die Frauen auch tatsächlich am Sportangebot teilnehmen können. Denn wenn sie nicht ihre Kinder beaufsichtigen, müssen dies zwangsläufig die Väter tun.



Aktuell suchen wir einen Kooperationspartner, um regelmäßig mit migrierten und deutschen Frauen einen interkulturellen Kochabend zu gestalten. Kochen ist für Familienfrauen zwar Alltagsarbeit, Kochen in Gemeinschaft bedeutet für die Frauen jedoch vor allem Austausch. Eine interkulturelle Küche ermöglicht darüber hinaus Verständigung zwischen Einheimischen und Migrierten, kulinarischen Besonderheiten, Verarbeitungsmethoden sowie religiösen Aspekten in der Küche.

Wer Ideen oder Erfahrungswissen hat und mitmachen möchte ist herzlich willkommen. Wir suchen eine Gelegenheit rund zehn Mal im Jahr miteinander zu kochen. Ein Vortreffen der Kochgruppe soll im April im Begegnungszentrum stattfinden. Wegen „Corona“ kann der Termin noch nicht konkretisiert werden. Unabhängig vom Vortreffen können Sie sich bei Interesse gerne wenden an: claudia.noder@zuflucht-oberland.de 0176/2345 48 18. Weitere Infos sind auf www.zuflucht-oberland.de einsehbar.

(Vorstand Zuflucht e. V.)