

Unsere Stadt wird immer bunter und vielfältiger. Frauen, insbesondere Mütter, sind der „Integrationsmotor“ der Familien. Wir möchten Frauen ermutigen und unterstützen, ihr Leben aktiv zu gestalten und am kulturellen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Das Projekt Lebenswirklichkeit in Bayern bietet kreative und kulturelle Angebote für Frauen mit Migrationshintergrund an, die den Zugang zu verschiedenen Bereichen deutscher Kultur und Werte ermöglichen und erleichtern. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration gefördert.

**Engagement
gestalten Spaß**

Aktiv-werden Freunde finden

kreativ sein Deutsch lernen

Verstehen **Miteinander gestalten**

Zugehörigkeit **Multikulturell**

Teilhabe Kennenlernen

Wohlfühlen

Wir heißen Frauen aus anderen Ländern und Kulturen herzlich willkommen und freuen uns, mit ihnen gemeinsam zu

- nähen
- kochen
- musizieren, singen und tanzen

Zielgruppe:

Frauen (ab 15 Jahre) mit Migrationshintergrund, die bereits einen Aufenthaltstitel haben und deren Kinder.

Alle Angebote sind kostenlos.

Informationen und Anmeldung:

Martina Ferner, Projektleitung,
Pädagogin M.A.

Haus der Familie - Kath. Familienbildungsstätte

Schraudolphstr. 1 · 80799 München

Telefon: 01 76 - 45 53 37 46

mf.kultur-willkommen@mnet-mail.de

Verwaltung: Roswitha Döllner

ed.kultur-willkommen@mnet-mail.de



Gefördert durch
**Bayerisches
Staatsministerium
des Innern, für Sport
und Integration**



Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Projekt Lebenswirklichkeit in Bayern

NÄHEN



KOCHEN



MUSIZIEREN



für Frauen aus aller Welt

NÄHEN

Wir nähen gemeinsam Taschen, Kissen, Kinderkleidung, einfache Damenkleidung (Rock, Kleid, T-shirts), Stofftiere und Accessoires. Dabei lernen wir Schritt für Schritt, mit Stoffen kreativ umzugehen und selbst etwas zu gestalten.

- Nähtechniken
- Umgang mit der Nähmaschine
- Warenkunde
- Zuschneiden
- Schnittmuster u.a.
- Modetrends
- Fachbegriffe rund ums Nähen

Es gibt eine Kinderbetreuung.



Ort:
Elly
Evangelische Familienbildungsstätte
Herzog-Wilhelm-Str. 24/1.Stock
80331 München

KOCHEN

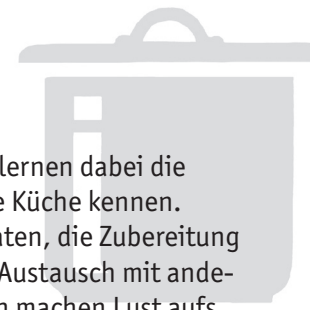
Wir kochen gemeinsam und lernen dabei die deutsche und internationale Küche kennen. Kreative Menüs, frische Zutaten, die Zubereitung köstlicher Gerichte und der Austausch mit anderen kochbegeisterten Frauen machen Lust aufs Zubereiten und gemeinsame Essen.

- Menüs planen und Einkaufen
- deutsche Rezepte kennenlernen
- deutsche und internationale Gerichte kochen/backen nach Jahreszeit und Traditionen
- gesunde Ernährung
- Verschiedene Techniken und Küchengeräte kennenlernen
- Fachbegriffe rund ums Kochen
- Tischkultur (Tischdecken und dekorieren nach Anlässen und Jahreszeiten)
- Hygiene in der Küche und Vorratshaltung
- Feste feiern

Es gibt eine Kinderbetreuung.



Ort:
Haus der Familie
Katholische Familienbildungsstätte
Schraudolphstr. 1/Vorderhaus
80799 München



MUSIZIEREN SINGEN & TANZEN

Singen, Tanzen und Musizieren verbindet und macht Spaß. Dieses Angebot richtet sich an Mütter und Kinder.

Wir werden zusammen Lieder, Spiele und Verse kennenlernen, einfache Tänze einstudieren und uns zu verschiedenen Rhythmen und Musik aus aller Welt bewegen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

- Musik hören
- Verschiedene Instrumente kennenlernen und ausprobieren
- Deutsche Kinderlieder und Reime
- Gemeinsames Singen
- einfache Kreistänze
- Freude und Spaß an der Bewegung
- Besuch von kulturellen Veranstaltungen (Kino, Theater, Museum etc.)



Ort:
Fabi
Paritätische Familienbildungsstätte
Giesinger Bahnofsplatz 2
81539 München