



Jahresbericht 2022

Regel-Angebote (wöchentl.)

**Fit im Alter
Ausdrucksmalen
Tanz und Trance**

Diese Angebote nehmen viele Frauen aus unterschiedlichen Nationalitäten wahr.

Die regelmäßige Teilnahme ist für sie zur Gewohnheit geworden.

Unser Ziel ist es, dass die Geflüchteten und Migrantinnen dem Gefühl nach gerne zu diesen Angeboten kommen.



Montag Fi im Alter

Körper und Geist-Fit im Alter

Wegen Corona Krise jetzt auf zwei Kurse aufgeteilt
und neue Zeiten !!



Bewegung, Entspannung, Austausch

Jeden Montag: 15:00-16:30 Uhr

16:30-18:00 Uhr

Ort: Frauenwelten e.V.
Schiersteinerstr.21 (2. Etage)
65187 Wiesbaden

Kursleiterin : Frau Afschar

Info: 015-77 18 63 993

www.frauenwelten-wi.de



Mittwoch Ausdruckmalen

Ausdrucksmalen



bei Frauenwelten e.V.

Du kannst dich hier durch Malen ausdrücken

*Ausdrucksmalen ist ein kreativer Weg der Selbstentfaltung und
persönlichen Weiterentwicklung*

Jeden Mittwoch (außer Schulfreien) 15 -17:00 Uhr

Wo: Karlstraße 15, 65185 Wiesbaden

Die Teilnahme ist für alle Frauen und Mädchen kostenfrei

Info: 015771863993

Donnerstag Tanz&Trance



Tanz und Trance

Wegen Corona haben wir nun zwei Kurse (statt
einem) und neue Zeiten !!

Jeden Donnerstag jetzt zwei Kurse

14:30-16:00 Uhr

16:00-17:30 Uhr

Mit Kinderbetreuung

Ort: Frauenwelten e.V.

Schiersteinerstr.21 , 65187 Wiesbaden (2. Etage)

Kursleiterin : Frau Schams

Info: 01577-18 63 993

www.frauenwelten-wi.de





Heldinnenreise

Ein Projekt von Frauenwelten e.V.

Dez 2021-Mai 2022

Gefördert vom Amt für Zuwanderung und
Integration Wiesbaden

Bessere Lebensqualität finden durch schreiben, malen, musikt-
herapeutische Erfahrungen, Körperarbeit Tiefenentspannung, Meditation und
Gruppengespräche

Ziel des Projekts:

- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Erleben und Erlernen von Methoden, um sich selbst bei Belastungen und psychosomatischen Beschwerden helfen zu können
- Erlernen von Bewältigungsstrategien zum Umgang mit posttraumatischen Stress-Situationen um diese unabhängig anzuwenden



Projekt HeldinnenReise:

Feste Gruppe, Treffen 1x wöchentlich
Räumlichkeiten: SIRONA,
Schiersteinerstr. 21, 65187 Wiesbaden

Evaluierung des Projekts durch
Professor Michael May, Hochschule
RheinMain

Therapeutinnen, Koordinatorinnen:
Susanne May (approbierte
Psychotherapeutin), Karola
Hartmann (Musiktherapie), Kristine
Tauch (Dipl. Pädagogin), Sigi
Schellhas (Heilpraktikerin), Zakia
Roohani (Heilpraktikerin)

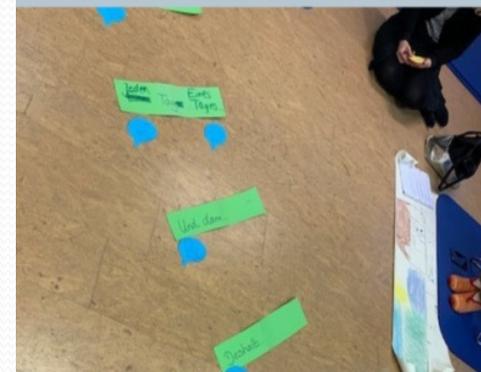
Neues Projekt

„Heldinnenreise“

gefördert durch das Integrationsamt

Beginn: Dezember 2021

Ende: Juni 2022



Ziel und Teilziel des Projektes

Stabilisierung von Personen, die an den Folgen von Traumata und sonstigen psychischen Belastungen leiden und dadurch in der Alltagsbewältigung und/oder ihrem Selbstempfinden eingeschränkt sind.

Teilnehmerinnen stärken ihre Selbstwahrnehmung.
Erleben und Erlernen von Methoden, mit denen die Teilnehmerinnen (womit sie) sich selbst bei Belastungen und psychosomatischen Beschwerden helfen können
Bewältigungsstrategien zum Umgang mit posttraumatischen Stress-Situationen werden erlernt und können unabhängig angewandt werden.

Erleben der eigenen Kompetenz und Handlungsfähigkeit.



Ausblick 2022

Drei Workshops gefördert von Demokratie Leben

 <p>Frauenwelten e. V.</p> <p>Internationaler Frauentag</p> <p>Workshop „Resilienz“</p> <p>31.03.2022</p> <p>Naturfreundehaus „Heidehäuschen“ Freudenbergstr. 241, 65201 Wiesbaden 13 - 16 Uhr</p> <p>Referentin: Frau Dr. Giselle Camargo</p> <p>Resilienz bedeutet „psychische Widerstandsfähigkeit“ und „innere Stärke“. Dies zu trainieren hilft, auch in schwierigen Situationen eine gute Balance zu behalten und mit den Herausforderungen der modernen Welt gewinnbringend umzugehen.</p> <ul style="list-style-type: none">- Teilnahme ist kostenfrei -- Kinderbetreuung vorhanden - 	 <p>Frauenwelten e. V.</p> <p>Wünschst du dir einen liebevolleren Umgang mit deinen Mitmenschen? Fange bei dir selbst an!</p> <p>Workshop „Selbstbewusstsein und Achtsamkeit stärken“</p> <p>19.05.2022</p> <p>wo? Frauengesundheitszentrum Sirona e.V. Schiersteiner Str. 21, 65187 Wiesbaden ab 15 Uhr</p> <p>Referentin: Frau Dr. Giselle Camargo</p> <p>In diesem Workshop erfährst Du, was Selbstbewusstsein und Selbstachtsamkeit bedeuten und wie wichtig sie für unsere psychische und körperliche Gesundheit sind. Mit Inputs aus der Psychologie, Neurowissenschaft und mit Instrumenten der Mindfulness wird vermittelt, wie man zu sich selbst einen achtsameren Umgang im Alltag findet. Dabei werden Anreize gegeben, wie man sofort damit anfangen kann.</p> <ul style="list-style-type: none">- Teilnahme ist kostenfrei -- Kinderbetreuung vorhanden - 	 <p>Frauenwelten e. V.</p> <p>Bist du neu in diesem Land, aber weißt noch nicht wie du wertgeschätzt mit den verschiedenen Kulturen umgehen und dabei gleichzeitig deine Identität behalten kannst?</p> <p>Workshop „Kommunikation im interkulturellen Kontext“</p> <p>09.06.2022</p> <p>wo? Frauengesundheitszentrum Sirona e.V. Schiersteiner Str. 21, 65187 Wiesbaden ab 15 Uhr</p> <p>Referentin: Frau Dr. Giselle Camargo</p> <p>In diesem Workshop erfährst du, wie das gehen kann. Du erhältst neue Anregungen zum Überdenken und Nachdenken. Er schließt Kenntnisse der Neurowissenschaft, der Psychologie und praktische Erfahrungen mit ein und ist im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg konzipiert. Die neuen Kenntnisse bringen sofortige Unterstützung für eine entspannte, respektvolle und konstruktive Kommunikation zu deinen Mitmenschen.</p> <ul style="list-style-type: none">- Teilnahme ist kostenfrei -- Kinderbetreuung vorhanden - 
--	---	---



Migration und Selbstwerte

Die Reihe von Workshops hat das Ziel, Frauen mit Migrationshintergrund und Fluchterfahrung zu unterstützen, indem ihnen geholfen wird, das verlorene Selbstwertgefühl, das durch Trauma und Migration entstanden ist, wiederzugewinnen und an sich selbst zu glauben. Ein weiteres bedeutendes Thema war die Stärkung der Resilienz, um ihnen dabei zu helfen, wieder Halt im Leben zu finden und es neu aufzubauen. Ebenfalls wurde besonderer Fokus auf die interkulturelle Kommunikation zwischen verschiedenen Nationen gelegt, wobei alle Seiten die Erklärung dieses Konzepts erhalten haben, damit die Gruppe diese Fähigkeiten erlernen und im Alltag anwenden kann.

Ausflüge für Altersgemischte Frauen und Kinder mit Kräuterwanderungen

Im Kontext der Förderung psychosozialer Gesundheit und Integration organisiert der Verein Kräuterwanderungen für Frauen und Kinder unterschiedlichen Altersgruppen. Zu diesem Zweck hat der Verein die Räumlichkeiten des Kultur- und Tagungshauses Rauenthal für zwei Tage und eine Nacht angemietet. Die Gruppe bestehend aus 24 Frauen und Kindern erlebte nicht nur die Kräuterwanderung, sondern auch ein gelungenes Miteinander, Spaß beim gemeinsamen Zubereiten von Essen und Getränken sowie viel Tanz und Erzählungen. Der Wunsch nach solch einer Erfahrung ist enorm, doch leider sind unsere Möglichkeiten begrenzt.



● ○ REDMI NOTE 9 PRO
∞ AI QUAD CAMERA

75. Jubiläum paritätische Hessen

Einige unserer Mitglieder haben den Tag erlebt und durchlebt. Sie nahmen an den Feierlichkeiten zum 75. Jubiläum des Paritätischen Hessen teil, das von einem vielfältigen Programm geprägt war. Die Geschichte und die humanitären Leistungen wurden beeindruckend präsentiert. Darüber hinaus bot der Austausch und das Vernetzen mit zahlreichen Beratungsstellen in Hessen einen weiteren wertvollen Aspekt und Gewinn.



Hessen würdigt Engagement von Integrationslotsen

Im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung im Schloss Biebrich hat Staatssekretärin Anne Janz 25 Integrationslotsinnen und -lotsen für ihr ehrenamtliches Engagement gewürdigt. Diese Personen kamen stellvertretend für ihre Projektteams nach Wiesbaden. Auch Parisa Batoori vom Verein Frauenwelten in Wiesbaden war bei dieser Gelegenheit anwesend.

Die Integrationslotsinnen und -lotsen unterstützen Geflüchtete und Neuzugewanderte in den Kommunen und Landkreisen. Sie bieten spezifische und oft mehrsprachige Hilfe auf gleicher Augenhöhe an, um Hindernisse zu überwinden. Viele von ihnen üben dieses Ehrenamt bereits seit mehreren Jahren aus.

Parisa Batoori ist seit 2019 in diesem Bereich aktiv. Sie fungiert als koordinierende Lotsin in ihrem Team und ist zudem Vorstandsmitglied des Vereins. Sie gilt als Vorbild für viele Frauen und Mädchen. Ihre Eigenschaften zeichnen sich durch Hilfsbereitschaft, Verständnis, Offenheit und Mut aus. Sie ist geduldig, herzlich und empathisch. Ihr liegen Integration und zwischenmenschliches Verständnis sehr am Herzen.



***Gemeinsames Weihnachts-und -
Jahresabschlussfeier 07.12.2022 unterstützt von***

Anerkennungsfonds





Veranstaltung in Kooperation mit

Das Kaffeemobil ist eine Kooperation zwischen der Stadt Wiesbaden, dem Amt für Soziales, und dem PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Hessen, Regionalgeschäftsstelle Wiesbaden, und wird von der Aktion Mensch unterstützt. Die Idee für das Kaffeemobil entstand im Rahmen des Inklusions-Projekts "Für ein Wir in Schierstein".

Am 20. Oktober 2023 arbeitete der Verein Frauenwelten e. V. in Zusammenarbeit mit dem Kaffeemobil-Projekt zusammen, um eine gemeinsame Veranstaltung für Frauen zu organisieren. Dabei wurden kulinarische Köstlichkeiten und Hennabemalungen angeboten.

Yalda Nacht oder Anfang der Rachnächte

- Der Start der Raunächte oder der Yalda-Nacht ist eine alte Tradition in orientalischen Ländern. An diesem Abend, dem längsten des Jahres, kommen Familien und Freunde zusammen und verbringen die Nacht bis zum Morgen gemeinsam. Es wird nicht geschlafen, sondern besondere Speisen sowie reichlich Obst und Nüsse genossen. Der Sinn und die Philosophie dieser Feierlichkeit liegen darin, dass am folgenden Tag die Sonne länger scheint und der Tag heller ist. Es markiert den Beginn eines neuen Jahres für die Natur. Das neue Jahr wird zelebriert, begleitet von Poesie, Gebeten, positiven Erzählungen, Frieden und energetischem Tanzen sowie Texten. Alles sollte auf eine positive Einstellung für das kommende Jahr ausgerichtet sein.

Yalda Nacht oder Wintersonnenwende

21.12.2022

