Einzelangebote bei BIG Empowerment

Bei Interesse können Sie jederzeit einen Termin vereinbaren:

- ★ **Einzelberatung**: Wenn Sie aus irgendeinem Grund der Schuh drückt…
- ★ **Peer to Peer Beratung**: BIG Besucherinnen beraten andere BIG Besucherinnen
- ★ **Beratung durch unsere Sprach- und Kulturdolmetscherinnen „Fugee Angels“**
- ★ **Klopfakupressur und Kinesiologie**: Wenn Sie Methoden kennenlernen möchten, die u.a. geeignet sind Stressgefühle zu reduzieren

Einige Beratungsangebote können auch online durchgeführt werden. Sämtliche Angebote können von Frauen und Mädchen kostenlos in Anspruch genommen werden. Über Spenden freuen wir uns!

Kontakt

BIG – Beratung-Inklusion-Gesundheit

Ansprechpartnerinnen, auch über „Signal“:

Beate Schäffer: 01578-6608891
Birgit Ehinger: 0152-33751637
Sarah Unger: 0177-3238687

Email: big@pro-juventa.de
www.big.pro-juve.de

Im Wiesprojekt, Wiesstraße 7, 72760 Reutlingen

Unregelmäßige Angebote werden auf unserer Internetseite: www.big.pro-juve.de und bei Instagram beworben: https://www.instagram.com/big_projuventa/

- Online- Schulungen für Ehrenamtliche, Fachkräfte und Interessierte
- Interkulturelles Kochen
- Bestärkungskurse für Frauen und Mädchen
- Ausflüge in die nähere Umgebung
- Informationsveranstaltungen, Lesungen, Theater
- Feste
- Kurse zum Erlernen von traumasensiblen Selbsthilfemethoden
- Internationale Frauenfrühstücke
- Selbstbehauptung: „Nein- Kurse“
- TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises)
- Qi Gong, Yoga, Zumba
- Künstlerische Angebote
- Elternkurse
- Tierspaziergänge, Waldbaden
- Bestärkungswochenenden für Mädchen

- Und vieles mehr…

BIG
Beratung Inklusion Gesundheit

Winter- und Frühjahrsprogramm 2023

Gefördert durch die Aktion Mensch
Baden-Württemberg Stiftung
Takaa Niroo طاقة نيرو
BESTÄRKUNGSPROGRAMME FÜR GEFLÜCHTETE MENSCHEN
STÄRKE

Regelmäßige Angebote:

- **Offenes Büro** montags von 14.30-16.30 Uhr
  Gerne können Sie vorbeikommen, wenn Sie einen Informations- oder Unterstützungsbedarf haben oder einfach unser Projekt kennenlernen möchten. Kurz anrufen oder eine Signalnachricht schreiben, damit wir wissen mit wie vielen Personen wir rechnen dürfen.

- **EmpowermentCafé**
  alle 14 Tage montags 14.30-16.30 Uhr.
  Im EmpowermentCafé finden Infoveranstaltungen zu verschiedenen „Empowermentthemen“ mit internen und externen Fachkräften statt. Bitte kurz anmelden.

  Die Winter- und Frühjahrstermine sind am:
  16. und 30. Januar, 13. Februar, 6. und 20. März

Takaa-Niroo

Seit dem 22.11.2022 treffen sich dienstags zwischen 14.30h und 16.30h dari- und farsisprechende Frauen zu unserem Bestärkungskurs Takaa Niroo. Der Kurs findet mit verschiedenen Referentinnen, BIG Mitarbeiterinnen, einer Dolmetscherin, sowie mit einer Kinderbetreuerin statt.

Es gibt für einige wenige Frauen noch die Möglichkeit in den Kurs einzusteigen.

Das Programm im Januar und Februar:

Dienstag, 10.01.2023
Welche Möglichkeiten haben geflüchtete Frauen in der Arbeitswelt? Mit Undine Zimmer vom Jobcenter Reutlingen

Dienstag, 17.01.2023
Welche Rechte haben Frauen in Deutschland? Mit Sina Wandel, Wirbelwind e.V. Reutlingen

Dienstag, 31.01.2023
Selbsthilfemethoden und Klopfakupressur zum Abbau von Stressbelastung. Mit Beate Schäffer und Birgit Ehinger, BIG

Dienstag, 7.02.2023
Welche Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und der Familienplanung gibt es? Mit Frau Dr. Haug-Lorenz der pro familia Beratungsstelle Reutlingen

Dienstag, 14.02.2023
Abschlußveranstaltung mit Beate Schäffer und Birgit Ehinger, BIG

Nordic-Walking

Freitags von 9h bis 10h Uhr
Bei Interesse bitte bei einer der Mitarbeiterinnen melden

MamaCafé

Unser Offener Treff gibt Müttern mit kleinen Kindern die Möglichkeit sich mit anderen Müttern und pädagogischen Fachkräften auszutauschen. Angebote für Mütter und Kinder und ein abwechslungsreiches Programm werden unter Einbeziehung der Wünsche der Teilnehmerinnen entwickelt.

Alle 14 Tage freitags von 10h-12h. Bei Interesse bitte melden. Unsere Frühjahrstermine sind am:
20.1., 3.2., 18.2. und am 10.3.

BIG- Sprachcafé

Das Sprach-Café ist ein Ort für Frauen, die gerade die deutsche Sprache lernen. Mit Spielen, Übungen, deutscher Konversation und großem Spaß 😊

Alle 14 Tage freitags von 10-12 Uhr. Bei Interesse bitte melden.
Unsere Frühjahrstermine sind am:
13. und 27.1., 10.2., 3.03., 17.3., 24.03. und 31.03.

Specials im Winter und Frühjahr

Lesung mit Khadija Alobeydan

Am Montag, den 30. Januar 2023 um 18h, laden wir alle Gedichtspaten und –patinnen, sowie interessierte Gäste zur Lesung mit Khadija Alobeydan ein. In den letzten Jahren entstand bei BIG der Gedichtband „Tanz des Staubes“ mit Gedichten von Khadija Alobeydan und Illustrationen unseres Mädels- Kunstkurses mit Christiane Haag.

Mit Christiane Haag, Sahar Amiri, Undine Zimmer und Khadija Alobeydan.

Internationales Frauenfrühstück beim Forum muslimischer Frauen in der Citykirche

Sarah Unger besucht anläßlich des Internationalen Frauentages am Mittwoch, den 8. März, mit BIG Frauen das Frauenfrühstück des Forums Muslimischer Frauen. Bitte kurz anmelden!

Klopfakupressur mit Beate Schäffer und Birgit Ehinger

Am Dienstag, den 14. März, von 14.30h bis 16.30h findet für ehemalige Takaa Niroo Kursteilnehmerinnen eine Vertiefung der Methode Klopfakupressur statt. Mit einer Dolmetscherin aus dem Iran.