

Quali-Café EINS Plus in Königsborn“

- Förderung von Mut, Teilhabe und Qualifikation für alleinerziehende Mütter im Stadtteil Königsborn Süd-Ost -

Das Projekt „Quali-Café EINS Plus“ richtet sich an alleinerziehende Mütter im Stadtteil Königsborn Süd-Ost.

An dieser Stelle haben wir in Zusammenarbeit mit einer Entspannungs- & Bewegungspädagogin sowie Zumba-Trainerin einen niederschweligen Einstieg in Bewegung und Entspannung gefunden. Dank einer Spende **des Zonta Clubs Hamm/Unna**, der sich aus 30 berufstätigen Frauen zusammensetzt,

kann das **Zumba-Angebot** erfolgreich umgesetzt werden. Der Zonta Club Hamm/ Unna setzt sich unter anderem für die Durchsetzung von Menschenrechten für Frauen (international) ein und beteiligt sich an Projekten zur beruflichen Förderung junger Mädchen/Frauen.

Das Zumba-Angebot findet vom **09.11.2017 bis 14.12.2017, jeden Donnerstag von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr** statt.

Das Quali-Café bietet grundsätzlich eine **Kinderbetreuung** an, sodass die Frauen unterstützt werden und Zeit für sich finden.

Durch die Abwechslung, den Spaß und die Förderung des Körperbewusstseins wird ebenso das Selbstbewusstsein gesteigert. Dadurch ist es möglich, die Frauen vermehrt sozial und emotional zu stärken.

Der Schwerpunkt liegt darin, alleinerziehende Mütter aus ihrer oftmals entstandenen sozialen Isolation zu lösen und das erleben sozialer Teilhabe zu fördern. Die wöchentliche Projektzeit wird in zwei Teile untergliedert: in der Café-Zeit haben die Frauen die Möglichkeit sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen, in Ruhe einen Kaffee zu trinken und sich nur auf sich zu konzentrieren. Die Quali-Zeit gibt den Frauen die Möglichkeit berufliche Perspektiven zu erarbeiten und ihren Lebensplan neu zu modifizieren. Durch Angebote wie Kompetenztraining und Selbstverteidigung wird das Selbstwertgefühl gesteigert und negative Rollenklischees, welche Sorgen, Probleme, Ressourcen und Chancen beeinflussen, können aufgeweicht werden.

Es werden verschiedene Themen behandelt und Schwierigkeiten thematisiert.

So hat sich in verschiedenen Gesprächen gezeigt, dass fast alle Frauen Spaß an Bewegung haben und sich Zeit und Raum wünschen, sich körperlich zu betätigen

Das Quali-Café fasst das Ziel durch Aktivierung und Qualifizierung innerhalb des Projektes, den Frauen einen informellen, leichten und niederschweligen Einstieg in die Berufsqualifizierung zu ermöglichen. Das sich Kindererziehung und die eigene berufliche Karriere dabei nicht ausschließen, sondern eine Bereicherung für die familiäre Zukunft darstellen kann von der alle profitieren können, ist ein Hauptmerkmal den wir mit unserer Arbeit den Teilnehmerinnen vermitteln möchten.

