

## EmMi Good-Practice-Steckbrief:

<b>Name der Maßnahme</b>	<b>Empowerment-Maßnahmen „Sprache und Bewegung“</b>
<b>Teilprojektpartner*in:</b> <b>Ansprechperson:</b> <b>E-Mail, Telefon:</b>	Arbeitsfördergesellschaft Ortenau gemeinnützige GmbH  Irene Freudl <i>E-Mail: <a href="mailto:irene.freudl@afogeg.de">irene.freudl@afogeg.de</a></i> <i>Telefon: 0781 9342-301</i>  Itzel Vicarte <i>E-Mail: <a href="mailto:itzel.vicarte@afogeg.de">itzel.vicarte@afogeg.de</a></i> <i>Telefon: 0781 9342-308</i>
<b>Kategorie</b>	<input type="checkbox"/> Informationsveranstaltung <input type="checkbox"/> Workshop <input checked="" type="checkbox"/> Regelmäßiges Treffen <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____
<b>Format</b>	<input type="checkbox"/> digitale (Einzel-)Beratung <input type="checkbox"/> digitale (Gruppen-)Veranstaltung <input checked="" type="checkbox"/> Präsenz-Gruppenveranstaltung <input type="checkbox"/> Hybridformat <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____
<b>Zielgruppe(n)</b>	Migrantinnen, die durch Familie und zeitweise schwierige Lebenssituationen belastet sind
<b>Zeitlicher Rahmen</b>	Einmal pro Woche, 2 Stunden am Nachmittag; der Nachmittag wurde gewählt, da durch die Raumsituation kein weiterer Vormittagskurs möglich war.
<b>Anzahl Teilnehmerinnen und Regelmäßigkeit der Teilnahme</b>	Gruppe mit 8 Teilnehmerinnen  Im Durchschnitt waren 5 Frauen anwesend; die entschuldigenden Teilnehmerinnen haben häufig wegen eigener Krankheit oder Krankheit der Kinder gefehlt oder auch wegen Terminen bei Ärzten, Ämtern und Schulen, die sie für die gesamte Familie erledigt haben.
<b>Kinderbetreuung</b>	<input type="checkbox"/> Ehrenamtlich über EmMi-Teilnehmerinnen organisiert <input checked="" type="checkbox"/> Teilprojektintern über weitere Ehrenamtliche organisiert <input type="checkbox"/> Teilprojektintern über externe Honorarkraft organisiert <input type="checkbox"/> keine Kinderbeaufsichtigung <input type="checkbox"/> Sonstige: _____

<b>Thematische Zuordnung der Inhalte/Modul:</b>	<input type="checkbox"/> Zugang und Aktivierung der Zielgruppe <input checked="" type="checkbox"/> Sprachliches und kommunikatives Empowerment <input checked="" type="checkbox"/> Stärkung persönlicher Kompetenzen und Selbststärkung im Alltag <input type="checkbox"/> Orientierung im Lebensraum, Öffnung von Zugängen und Empowerment zur gesellschaftlichen Teilhabe <input type="checkbox"/> Heranführung an Bildung und Arbeitsmarkt – Berufliches Empowerment <input type="checkbox"/> Digitales Empowerment
<b>Ziele und Lerninhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frauen erlernen Yoga-Übungen und erweitern ihren Wortschatz rund um Körper, Gesundheit und Bewegung. Sie sollen befähigt werden mit Stress-Situationen besser umzugehen und auf sich zu achten.</li> </ul>
<b>Aufbau und Methoden:</b>	Austausch-Möglichkeit und Unterricht: Yoga und deutsche Sprache
<b>Inhalte der Angebotsbausteine:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14:00 Uhr: Ankommen der Frauen, Austausch, Umkleiden</li> <li>14.30 Uhr: Angeleitete Yoga-Übung, Übung gegen Stress</li> <li>15:15 Uhr: Theoretischer Input zu den Themen Gesundheitsvorsorge, Achtsamkeit, Körper; Gespräch</li> <li>15:45 – 16:00 Uhr: Abschluss</li> </ul>
<b>Verbesserung der Teilhabechancen</b>	Frauen, die körperlich und/oder psychisch stark belastet sind, haben keine Möglichkeit direkt auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Es ist daher extrem wichtig die Probleme der Frauen anzugehen und ihnen Methoden an die Hand zu geben, wie sie selbst etwas für ihre Gesundheit tun können.
<b>Beteiligung weiterer lokaler Akteur*innen</b>	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja, Organisation: Der Empowerment-Kurs „Sprache und Bewegung“ fand in den Räumen des Frauen- und Familienzentrums in Kehl statt.
<b>Durchführung/Ressourcen</b>	EmMi-Beraterin als Lehrkraft für Deutsch als Zeitsprache und Yoga-Lehrerin führte den Kurs durch.  Die Kinderbetreuung war gewährleistet durch eine EmMi-Teilnehmerin, die bereits im Kindergarten als Praktikantin tätig war.
<b>Unabdingbare Bedingungen zur erfolgreichen Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mitarbeiterin, die Yoga unterrichten kann</li> <li>Raumgröße muss ausreichend sein, um Matten auszulegen</li> <li>Gymnastikmatten</li> <li>Ruhe (Kinderbetreuung muss organisiert sein)</li> </ul>
<b>Wo findet das Praxisbeispiel Anwendung?</b>	Frauen- und Familienzentrum in Kehl, einer Einrichtung der Stadt Kehl
<b>Was lief gut? Wo gibt es ggfs. noch Nachbesserungsbedarf?</b>	Sehr gut lief, dass auch Frauen, die gesundheitliche Probleme hatten an diesem Angebot teilnehmen konnten. Die Frauen meinten, dass ihnen die Übungen und der Austausch sehr gut getan haben.
<b>Weitere, wichtige Anmerkungen</b>	