

Café Wohlzeit: Ein Angebot von Frauen für Frauen - Empowerment durch Austausch und Selbstbestimmung



Bärbel Andresen

Quartiersmanagement Soziale Stadt Steinbach &
Gemeinwesenarbeit Steinbach

Vortrag, 10:25-10:50 Uhr

Quartiersmanagement:

Aktivierung bürgerschaftlichen Engagements im Quartier

Förderung von Vernetzung

Stärkung von Kooperationen

Gemeinwesenarbeit:

Entwicklung, Ausbau und Stärkung der Selbstorganisation, Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit im Fördergebiet

Stärkung von Kommunikation, Vernetzung und Kooperation durch den Auf- und Ausbau bzw. die Umsetzung geeigneter Kooperationsstrukturen auf unterschiedlichen Ebenen

Förderung des nachbarschaftlichen Zusammenlebens unterschiedlicher sozialer und ethnischer Gruppen sowie Generationen und Stärkung der Integration.



Stadtteilbüro Soz



November 2024

Angebote und Veranstaltungen in der Sozialen Stadt

Herzlich Willkommen. Hoş geldin. مرحبا . Bienvenue. Ласкаво просимо. Bienvenida.
Welcome

Soziale Stadt Steinbach.

Tag	Was	Uhrzeit	Wo
Fr	1.11. Fahrradwerkstatt	17:00 - 19:00	Stadtteilbüro
Sa	2.11.		
So	3.11.		
Mo	4.11. Textilreparatur	15:00 - 17:00	Stadtteilbüro
Di	5.11. Kreativtreff	10:00 - 12:00	Stadtteilbüro
Mi	6.11. Frauengruppe "time for us"****	09:30 - 11:30	Bürgerhaus, 1. Stock
Mi	6.11. Demenz-Gesprächskreis IG Senioren*****	10:00 - 12:00	St.Bonifatius
Mi	6.11. Die BrauchBar	15:30 - 17:00	Untergasse 1,Höck'scher Hof
Mi	6.11. Demenzsprechstunde Fr.Syhre *****	14:00 - 16:00	St.Bonifatius
Mi	6.11. Orientalische Tänze***	16:00 - 17:00	Ev.Gemeindehaus, UG
Mi	6.11. IG BarriereFREI	19:00 - 20:00	St.Bonifatius
Do	7.11. Textilreparatur	10:00 - 12:00	Stadtteilbüro
Fr	8.11. Sprachtreff*	15:30 - 17:00	Stadtteilbüro
Fr	8.11. Fahrradwerkstatt	17:00 - 19:00	Stadtteilbüro
Fr	8.11. Let's make music	18:00 - 21:00	St.Bonifatius
Sa	9.11. Steinbach repariert	10:00 - 13:00	Bürgerhaus, Foyer
So	10.11. Vorlesenachmittag der IG Familien	15:00 - 17:00	Bürgerhaus Saal
Mo	11.11. Mittagstisch**	10:00 - 13:00	St.Bonifatius
Di	12.11. Kreativtreff	10:00 - 12:00	Stadtteilbüro
Di	12.11. Café Wohlzeit***	09:30 - 11:30	St.Bonifatius
Mi	13.11. Frauengruppe "time for us"****	09:30 - 11:30	Bürgerhaus, 1. Stock
Mi	13.11. Die BrauchBar	15:30 - 17:00	Untergasse 1,Höck'scher Hof
Mi	13.11. Orientalische Tänze***	16:00 - 17:00	Ev.Gemeindehaus, UG
Do	14.11. Steinbach blüht	18:00 - 19:30	Geschwister-Scholl-Platz
Fr	15.11. Sprachtreff*	15:30 - 17:00	Stadtteilbüro
Fr	15.11. Fahrradwerkstatt	17:00 - 19:00	Stadtteilbüro
Sa	16.11.		
So	17.11.		



Mo	18.11. Textilreparatur	15:00 - 17:00	Stadtteilbüro
Mo	18.11. IG Nachhaltigkeit Treffen	19:00 - 21:00	Bürgerhaus, 1. Stock
Di	19.11. Kreativtreff	10:00 - 12:00	Stadtteilbüro
Mi	20.11. Frauengruppe "time for us"****	09:30 - 11:30	Bürgerhaus, 1. Stock
Mi	20.11. Die BrauchBar	15:30 - 17:00	Untergasse 1,Höck'scher Hof
Mi	20.11. Orientalische Tänze***	16:00 - 17:00	Ev.Gemeindehaus, UG
Do	21.11. Textilreparatur	10:00 - 12:00	Stadtteilbüro
Fr	22.11. Sprachtreff*	15:30 - 17:00	Stadtteilbüro
Fr	22.11. Fahrradwerkstatt	17:00 - 19:00	Stadtteilbüro
Sa	23.11. Einladung zum Diskurs über „Herzsanliegen“ IG Senioren	15:00 - 17:00	Bürgerhaus, 1. Stock
So	24.11.		
Mo	25.11. Mittagstisch**	10:00 - 13:00	St.Bonifatius
Di	26.11. Kreativtreff	10:00 - 12:00	Stadtteilbüro
Di	26.11. Café Wohlzeit***	09:30 - 11:30	St.Bonifatius
Mi	27.11. Frauengruppe "time for us"****	09:30 - 11:30	Bürgerhaus, 1. Stock
Mi	27.11. Die BrauchBar	15:30 - 17:00	Untergasse 1,Höck'scher Hof
Mi	27.11. Orientalische Tänze***	16:00 - 17:00	Ev.Gemeindehaus, UG
Do	28.11. Steinbach blüht	18:00 - 19:30	Geschwister-Scholl-Platz
Fr	29.11. Sprachtreff*	15:30 - 17:00	Stadtteilbüro
Fr	29.11. Fahrradwerkstatt	17:00 - 19:00	Stadtteilbüro
Sa	30.11.		

Veranstaltungsorte:

 **Stadtteilbüro:** Wiesenstraße 6/Ecke Untergasse

 **Bürgerhaus:** Untergasse 36

 **St. Bonifatius:** Untergasse 27

 **Ev. Gemeindehaus:** Untergasse 29

 **Geschwister-Scholl-Platz**

 **Höck'scher Hof:** Untergasse 1

* Anmeldung für den Sprachtreff im Stadtteilbüro

** Anmeldung zum Mittagstisch bis Do. zuvor bei Ursula Bauer: Tel. 06171-79296

*** Angebot nur für Frauen

**** Anmeldung zum Demenz-Gesprächskreis über E-Mail (ig-senioren@stadt-steinbach.de)

***** Anmeldung zur Demenz-Sprechstunde per E-Mail direkt bei Frau Syhre (risus.syhre@web.de)

Für Fragen & ggf. Anmeldung:

Stadtteilbüro Soziale Stadt

Bärbel Andresen, Quartiersmanagement und GWA

Wiesenstraße 6/Ecke Untergasse, 61449 Steinbach (Taunus)

Telefon: 06171-207 8440

E-Mail: andresen@caritas-hochtaunus.de



Kooperationspartner im Rahmen des Projekts “teamw()rk für Gesundheit und Arbeit”:

- Kommunales Jobcenter Hochtaunuskreis
- Caritasverband Taunus e.V. Stadtteilbüro Soziale Stadt Steinbach (Taunus)

JOB CENTER HOCHTAUNUS

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

CAFÉ WOHLZEIT
gesund & gemütlich in Steinbach (Taunus)

VON FRAUEN FÜR FRAUEN

scan mich

Anmeldung
Caritasverband für den Bezirk Hochtaunus e.V.
Telefon: 06171 207-8440

Stadtteilbüro Soziale Stadt
Wiesenstraße 6
61449 Steinbach (Taunus)

Wo?
Katholisches Gemeindezentrum „St. Bonifatius“
Untergasse 27
61449 Steinbach (Taunus)

Wann?
Das Café Wohlzeit findet **Dienstags, 09:30-11:30 Uhr** an folgenden Kalendertagen statt:
03.09.24, 17.09.24, 01.10.24, 15.10.24, 29.10.24, 12.11.24, 26.11.24, 10.12.24

Einige Themen:

- **Rassismus** > Wie kann ich mit Rassismus umgehen?
- **Entspannung und Achtsamkeit**
- **Gespräch mit dem Jobcenter**
- **Internationaler Frauentag**
- **Bauchtanz**
- **Yoga**
- **Kochen – gesunde Ernährung**
- **Selbstbewusstsein und Ich-stärken**
- **und vieles mehr**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT | GKV | AOK | IKK | SVLFG | KRAFTSCHAFT | vdek

Soziale Stadt Steinbach.

DSK | STADT ENTWICKLUNG | STÄDTISCHES FÖRDERUNG

Vor dem Start im Sommer 2023:

- Besuch der Programmkoordinatorin teamw()rk für Gesundheit und Arbeit, GKV Bündnis für Gesundheit, zum Planungsgespräch im Stadtteilbüro mit Vorstellung des Programms und Entwicklung des Konzepts
- Besichtigung möglicher Räumlichkeiten
- Aqoise einer erfahrenen Coachin
- Aqoise einer Kulturvermittlerin aus Steinbach
- Planung der Bewerbung von Café Wohlzeit mit Nutzung des nahenden Festes im Quartier in Steinbach. Zudem Bewerbung in der Frauengruppe der Sozialen Stadt und über Mundpropaganda
- Vereinbarung der Raumnutzung mit unterstützender kath. Gemeinde

Der Start naht:

Bewerbung
des Café Wohlzeit mit einem Stand
im Rahmen eines Festes im Quartier
am 09.09.2023



Herzliche Einladung
Samstag, 09.09.2023,
15 bis 18 Uhr
im Thüringer Park
(zwischen Berliner Straße
und Hessenring)

Steinbach feiert den Abschluss der
Baumaßnahmen im Quartier Berliner
Straße/Hessenring

- Kaffee und Kuchen auf der Terrasse der Seniorentagesstätte
- Herzhaftes und Gegrilltes
- Musikalische Bonbons
- Spiel und Spaß für alle Generationen
- Blick in die Seniorentagesstätte
- Chill-Area für die Jugend
- Vintage Kollektion auf dem Laufsteg

Stadtteilbüro Soziale Stadt Steinbach, Wiesenstraße 6
06171-2078440, E-Mail andresen@caritas-hochtaunus.de



Erstes Café Wohlzeit: 25.September 2023

Seitdem:

- vierzehntägig außerhalb der Ferienzeiten
- vormittags, wenn die Kinder versorgt sind
- in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen
- mit Gelegenheit sich auszutauschen, zu lachen, Geschichten zu teilen und wertvolle Verbindungen zu knüpfen
- mit professioneller Unterstützung für das Wohlbefinden der Frauen durch eine erfahrene Coachin,
- ...die die Treffen begleitet und zur Seite steht
- ...die darauf spezialisiert ist, Frauen dabei zu helfen, ihre Selbstliebe zu stärken und ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen
- Gemeinsam finden sie Wege zur Entfaltung der Potenziale und zur Förderung des Wohlbefindens

Café Wohlzeit ist ein Ort des Miteinanders und des gemeinsamen Wachstums.

Frauen können sich in einer unterstützenden Gemeinschaft entfalten, ihr Selbstwertgefühl stärken, sich gegenseitig inspirieren und Selbstmächtigkeit entwickeln und erfahren.

März 2024



- Erarbeitung von Porträts von starken Frauen im öffentlichen oder persönlichen Umfeld
- Gestaltung und Organisation des Festes
- Musik, Tanz, Dekoration, Essensbuffet
- Viel Freude und ein großer Erfolg

Das Angebot beständig bekannt machen

- Beständige Bewerbung
 - in Gruppen der Sozialen Stadt
 - ... mit Anregung dazu, im eigenen Umfeld von Café Wohlzeit zu erzählen
 - bei Tür- und- Angel-Gesprächen im Stadtteilbüro
 - bei Netzwerkpartnern
 - in unseren Aushängen
 - auf Plakaten für die Veranstaltungen
 - in Print-Medien
 - Online über die Stadt Steinbach



Juli 2024

Planung des Festes:

Erarbeitung von Stationen zur Gesundheitsförderung

Organisation von Aufbau, Durchführung und Abbau

Vorbereitung der Begrüßungsreden und Ansprachen

Das Fest musste leider wegen Unwetterwarnung kurzfristig abgesagt werden-.



Frauen sind empowert

- Stärkung des Vertrauens der Frauen in sich selbst durch praktiziertes Vertrauen in die Frauen und ihre vielfältigen Fähigkeiten
- Frauen sind ermutigt ihre Themen zu definieren und werden unterstützt, daran zu arbeiten
- Unterstützung ihrer Vorhaben
 - durch professionelle Coachin
 - durch Angebote von Jobcenter, professionelle Angebote für die Gesundheit, wie Yoga
 - mit Logistik, Organisation, Nutzungsmöglichkeit von vorhandenen Strukturen für ihre Vorhaben durch das Stadtteilbüro
- Unterstützung der Frauen mit Begleitung in Vorbereitungsphasen
 - Reden vorbereiten und üben im Stadtteilbüro

Über das erste Jahr erarbeitete Themen



Einige Themen:

- **Rassismus** >

Wie kann ich mit Rassismus umgehen?

- **Entspannung und Achtsamkeit**
- **Gespräch mit dem Jobcenter**
- **Internationaler Frauentag**
- **Bauchtanz**
- **Yoga**
- **Kochen – gesunde Ernährung**
- **Selbstbewusstsein und Ich-stärken**
- **und vieles mehr**

Oktober 2024

Pressemitteilung

KOMMUNALES JOB CENTER HOCHTAUNUS

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

CAFÉ WOHLZEIT
gesund & gemütlich
in Steinbach (Taunus)

Wo?
Katholisches Gemeindezentrum
„St. Bonifatius“
Untergasse 27
61449 Steinbach (Taunus)

**DAS JOBCENTER ZU BESUCH IM
CAFÉ WOHLZEIT
AM DIENSTAG 15.10.2024, UM 09:30UHR**

**IN GEMÜTLICHER ATMOSPHÄRE HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT DEN
MITARBEITERINNEN DES JOBCENTERS FRAGEN ZU STELLEN.**

VON FRAUEN FÜR FRAUEN **MINI-JOBS** **PRAKTIKA** **WEITERBILDUNG**

WAS STEHT MIR ZU? **BILDUNG UND TEILHABE** **ANTRÄGE**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT GKV AOK BKK IKK SVLFG KNAPPSCHAFT vdek

Soziale Stadt Steinbach.

Sozialer Zusammenhalt
Städtepartnerschaft
DSK | STADT ENTWICKLUNG
Caritas
STÄDTE-TAL-FÖRDERUNG

Steinbach (Taunus), 05.11.2024

Gemeinsamer Austausch im Café Wohlzeit: Kommunales Jobcenter Hochtaunuskreis zu Gast in Steinbach (Taunus)

Am 15. Oktober 2024 öffnete das Café Wohlzeit in Steinbach (Taunus) seine Türen für eine besondere Veranstaltung im Saal des kath. Gemeindezentrums St. Bonifatius: Das Kommunale Jobcenter Hochtaunuskreis war zu Besuch, um gemeinsam mit rund 25 Frauen über wichtige Themen wie Bildung und Teilhabe und berufliche Perspektiven zu sprechen. Die Coachin des Cafés, Aylin Aygut, und die Quartiersmanagerin Bärbel Andresen hießen die Mitarbeiterinnen des Jobcenters, Maren Sina Homschu und Nadine Herold herzlich willkommen und sorgten für eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, die zum aktiven Austausch einlud.

Im Zentrum der interaktiven Veranstaltung stand das Thema „Bildung und Teilhabe“, das auf großes Interesse bei den Teilnehmerinnen stieß. In lebhaften Gesprächen und Diskussionen konnten die Frauen ihre Fragen und Unsicherheiten in Bezug auf berufliche Möglichkeiten, Minijobs sowie Weiterbildungs- und Qualifikationsangebote offen ansprechen. Viele der Teilnehmerinnen nutzten die Gelegenheit, um individuelle Herausforderungen zu teilen und sich über mögliche nächste Schritte für ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung zu informieren.

Das Café Wohlzeit, ein zentraler Treffpunkt im Quartier, bietet mit Veranstaltungen wie dieser eine wichtige Plattform für Frauen, die auf der Suche nach Unterstützung und Orientierung sind. „Es ist uns wichtig, den Frauen hier einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie ihre Themen und Fragen offen ansprechen können“, erklärt Aylin Aygut.

Die Veranstaltung fand im Rahmen des Programms „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ statt, das vom GKV-Bündnis für Gesundheit finanziert wird. Das Programm wird von der HAGE (Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.) koordiniert und setzt sich dafür ein, Frauen durch gezielte Maßnahmen in den Bereichen Gesundheitsförderung und soziale Teilhabe zu unterstützen. „Wir möchten den Frauen nicht nur berufliche Perspektiven aufzeigen, sondern sie auch empowern und sie in ihrer Stärke unterstützen.“, betont die Programmkoordinatorin, Kristina Salman.

Mit dem Ziel, Unsicherheiten zu nehmen und Mut zu machen, bot die Veranstaltung im Café Wohlzeit den Teilnehmerinnen nicht nur wertvolle Informationen, sondern auch die Möglichkeit, sich miteinander zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Zukünftig werden weitere Veranstaltungen mit dem Kommunalem Jobcenter Hochtaunuskreis stattfinden.

Für Nachfragen zum vierzehntägigen Angebot für Frauen „Café Wohlzeit“ wenden Sie sich gerne an die Quartiersmanagerin Bärbel Andresen im Stadtteilbüro in der Wiesenstraße 6, Telefon 06171 207 8440, E-Mail: andresen@caritas-hochtaunus.de.

Soziale Stadt Steinbach.



DSK | STADT ENTWICKLUNG



Terminüberschneidungen thematisieren

- Gleichzeitiges Angebot eines Sprachcafés in Steinbach dienstags vormittags:
 - Versuche gestartet, die Termine zu entzerren
 - Einladung der Frauen des Sprachcafés ins Café Wohlzeit zu Besuch des Jobcenters

Ende Oktober/ Anfang November 2024:

**zwei Yogaschnupperstunden
im Rahmen des Café Wohlzeit**



Rückmeldungen und Beobachtungen:

- Die Frauen nehmen mit Freude teil und genießen „ihre Zeit“.
- Die Frauen nehmen sich selbst als gestärkt wahr.
- Die Frauen haben mehr Selbstwertgefühl entwickeln können.
- Die Frauen können besser ihre persönlichen Grenzen achten und aber auch gegenüber anderen abstecken.
- Die Frauen fühlen sich erkennbar wohler. Viele sind erkennbar agiler zu erleben.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Gerne stehe ich für weitere Fragen zur Verfügung.

Kontakt: andresen@caritas-hochtaunus.de