

PROGRAMM 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10 - 16 Uhr Info-Café Erstberatung	10 - 16 Uhr Info-Café Erstberatung	10 - 16 Uhr Info-Café Erstberatung	10 - 16 Uhr Info-Café Erstberatung	10 - 14 Uhr Info-Café Erstberatung
10 - 16 Uhr Online-Station mit 4 Rechnern	10 - 16 Uhr Online-Station mit 4 Rechnern	10 - 14 Uhr Online-Station mit 4 Rechnern	10 - 14 Uhr Online-Station mit 4 Rechnern	10 - 14 Uhr Online-Station mit 4 Rechnern
	12 - 14 Uhr Mittags-Treff	10 - 13 Uhr Frühstücks-Treff	12 - 14 Uhr Mittags-Treff	10 - 13 Uhr Frühstücks-Treff
10 - 13 Uhr ESA-Förderunterricht Kurs mit Anmeldung	10 - 13 Uhr ESA-Förderunterricht Kurs mit Anmeldung	10 - 13 Uhr ESA-Förderunterricht Kurs mit Anmeldung	10 - 13 Uhr ESA-Förderunterricht Kurs mit Anmeldung	10 - 13 Uhr ESA-Förderunterricht Kurs mit Anmeldung
11 - 15 Uhr Erste Schritte ins Digitale offen, nach Warteliste	11 - 13 Uhr Mütter-Treff mit Anmeldung		10 - 12 Uhr Beratung für Mütter mit Anmeldung	10 - 14 Uhr Lerntreff Digitales offen, nach Warteliste
16 – 17:30 Uhr Alphabetisierung auf Deutsch Kurs mit Anmeldung			13:30-15:30 Uhr Bewegung und Spaß im Park	11 - 13 Uhr Austausch für Mütter in türkischer Sprache
16 - 18 Uhr Sprach-Café auf Deutsch mit Kinderbetreuung		16:30-18:30 Uhr Abendbrot für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder	16 – 17:30 Uhr Alphabetisierung auf Deutsch Kurs mit Anmeldung	14 - 18 Uhr Lesen-Schreiben-Kurs Kurs mit Anmeldung

FLAKS e. V.
Mehrgenerationenhaus Hamburg-Altona
Zentrum für Frauen in Altona
Alsenstraße 33
22769 Hamburg

Telefon: 040 896980-3
Mail: info@flaks-zentrum.de
Website: www.flaks-zentrum.de
Instagram: [mgh.flaks.altona](https://www.instagram.com/mgh.flaks.altona)

Bankverbindung:
Trägerinnenverbund FLAKS e.V.
IBAN: DE80 2005 0550 1045 1334 34
BIC: HASPADEHXXX

**FAST ALLE ANGEBOTE
OHNE ANMELDUNG**

BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • BESCHÄFTIGUNG

FRÜHSTÜCKS-TREFF

Mittwoch und Freitag, 10 - 13 Uhr

Gegen einen Unkostenbeitrag von **2,50 €** kannst du mit anderen lecker frühstücken und dich austauschen.

SPRACH-CAFÉ

Montag, 16 - 18 Uhr

Du möchtest Kontakt zu anderen Frauen knüpfen und gleichzeitig deine Deutschkenntnisse verbessern? In unserem Sprach-Café treffen sich Frauen, die Deutsch üben wollen, mit Muttersprachlerinnen bei Kaffee und Kuchen.

Unsere Anleiterin unterstützt euch dabei, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich in lockerer Atmosphäre auf Deutsch über Alltagsthemen auszutauschen.

MIT KINDERBETREUUNG

ABENDBROT FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER UND IHRE KINDER

Mittwoch, 16:30 – 18:30 Uhr

Wir laden dich ein zu einem gemeinsamen Abendessen mit anderen alleinerziehenden Müttern und ihren Kindern sowie unserer Beraterin für Mütter. Für Kinder bis zu 5 Jahren gibt es eine Kinderbetreuung.

MIT KINDERBETREUUNG

MITTAGS-TREFF

Dienstag und Donnerstag, 12 - 14 Uhr

Gegen einen Unkostenbeitrag von **3,50 €** erhältst du ein leckeres und frisch gekochtes Mittagessen und Essen in Gesellschaft.

MÜTTER-TREFF

Dienstag, 11 - 13 Uhr

Treffen für Mütter mit oder ohne ihre Kinder im FLAKS mit Zeit für das Kennenlernen und den Austausch. Unsere Beraterin für Mütter ist dabei und steht dir für Fragen zur Verfügung.

MIT ANMELDUNG

LERNTREFF DIGITALES

Freitag, 10 - 14 Uhr

Der digitale Lerntreff bietet die Möglichkeit, PC und Internet im FLAKS zu nutzen, um Dinge, die man bereits gelernt hat, zu vertiefen oder neues am PC zu lernen. Außerdem gibt es eine Anleiterin, die dich bei Fragen und Problemen unterstützt.

AUSTAUSCH UND BERATUNG FÜR MÜTTER

in türkischer Sprache

Freitag, 11 - 13 Uhr

Beratung für Mütter in türkischer Sprache durch eine Sozialpädagogin. Hier kannst du dich mit einer Beraterin und anderen Müttern zu den Themen austauschen, die dich rund um Familie und Erziehung bewegen.

In Kooperation mit Koop-Schanze.

TÜRKISCH

HAMBURG ENTDECKEN

Unregelmäßige Termine

Frauen aller Altersstufen und ihre Kinder/Enkelkinder entdecken gemeinsam interessante Orte und Angebote in und um Hamburg.

Informieren Sie sich bitte telefonisch über Termine und freie Plätze.

MIT ANMELDUNG

BEWEGUNG UND SPASS IM PARK

Donnerstag, 13:30-15:30 Uhr

Fit werden und bleiben! Gönn deinem Körper gesunde Bewegungs- und Atemübungen. Bringe bequeme Kleidung mit. Bei schlechtem Wetter gehen wir ins FLAKS hinein.

BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • BESCHÄFTIGUNG

INFO-CAFÉ

Montag bis Donnerstag, 10 - 16 Uhr •
Freitag, 10 - 14 Uhr

Informationen und Alltagsberatung bei Kaffee oder Tee.

- **Infothek**
Aktuelle Flyer und Informationen zu Beratungsangeboten und Kultur in Hamburg
- **Tauschbücherei**
Tausche deine Bücher gegen Bücher aus unserem Regal
- **Online- und Skype-Stationen**
Surfe im Internet oder telefoniere online miteinander
- **Kopierer und FAX**
Kopiere und faxe deine Dokumente gegen eine Gebühr
- **WLAN**
Nutze unser WLAN kostenfrei!

OHNE TERMIN

ERSTBERATUNG

Montag bis Donnerstag, 10 - 16 Uhr •
Freitag, 10 - 14 Uhr

Du hast ein Problem und weißt nicht, wer dir weiterhelfen kann?

Während unserer Öffnungszeiten steht dir an unserem Empfang eine Erstberaterin zur Verfügung, die deine Fragen beantwortet, dich bei Bedarf zu speziellen Beratungsstellen weiterleitet und zum Programm von FLAKS e. V. berät.

OHNE TERMIN

WiA –

Wege in Arbeit für zugewanderte Frauen

Im Rahmen von Einzelcoachings wirst du von uns bei deinem individuellen Weg in Arbeit beraten und unterstützt, z. B.

- bei der Anerkennung von ausländischen Abschlüssen,
- der Suche nach Integrationskursen, Qualifizierungen, Ausbildungen und Arbeitsplätzen.

In unserem ergänzenden Gruppenangebot lernst du Wichtiges rund um den Arbeitsmarkt, Bewerbungen, mögliche Berufsfelder und vieles mehr. In unseren Deutschverfestigungskursen kannst du dein Deutsch verbessern und in unseren PC-Kursen Grundlagen in der Nutzung von Office erlernen. Der Einstieg in das Projekt ist jederzeit möglich. Auch dein Kind kannst du gerne zu uns mitbringen!

Bitte melde Dich für dieses Angebot an.

Das Projekt wird von der Europäischen Union und von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert.

BERATUNG FÜR MÜTTER

Formular- und Antragshilfe

Donnerstag, 10 - 12 Uhr

Hast du Fragen zu Themen wie Familie, Erziehung, Kita, Schule und Gesundheit? Bist du schwanger oder hast du gerade ein Kind geboren? Brauchst du eine Mutter-Kind-Kur? Machst du dir Sorgen um deine jugendlichen Kinder? Gibt es Konflikte in der Familie?

Möchtest du darüber in vertrauensvoller und wertschätzender Atmosphäre im Einzelgespräch sprechen und Problemlösungen finden? Dann kontaktiere gerne unsere Beraterin für Mütter.

Ohne Anmeldung, zu anderen Zeiten mit Termin.

BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • BESCHÄFTIGUNG

LESEN – SCHREIBEN

Förderung der Lese- und Schreibkompetenzen

Freitag, 14 - 18 Uhr

Unter professioneller Anleitung und in geschützter Atmosphäre kannst du das Lesen und Schreiben üben u. a. auch am Smartphone oder Tablet mit Lern-Apps.

Der Kurs richtet sich an deutsche Muttersprachlerinnen und an Frauen mit Migrationsgeschichte, die alltagstauglich Deutsch sprechen und beim Lesen und Schreiben im Alltag Schwierigkeiten haben.

**Bitte melde dich
für diesen Kurs an.**

MIT KINDERBETREUUNG

Informationen

zu aktuellen Themen

Informiere dich bitte telefonisch über Termine und freie Plätze.

Vorträge von Expert*innen zu verschiedensten Themen:
z. B. Demokratie • ökologisch nachhaltiges Handeln •
Anti-Rassismus • kulturelle Vielfalt

ERSTE SCHRITTE INS DIGITALE

Beratung und Lernen

Montag, 11 - 15 Uhr

Wie funktioniert mein Mobiltelefon? Wie verschicke ich meine Dokumente digital? Wie nutze ich das Onlineformular der Behörde?

Du hast keine oder wenig Erfahrungen mit Smartphone, Computer und Internet? Wir helfen gerne.

ANMELDUNG VOR ORT

Vorbereitung auf die externe Prüfung für den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (ESA) für Mütter

Qualifizierung

Montag bis Freitag, 10 - 13 Uhr

Du hast noch keinen (deutschen) Schulabschluss?

Wir unterstützen dich bei der Vorbereitung und Anmeldung zur Prüfung für den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss. Unsere Unterrichtszeiten sind familienfreundlich. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist mindestens ein B1-Sprachstand und ein Kind unter 16 Jahren.

Bitte melde dich für diesen Kurs an.

Gefördert von der BürgerStiftung Hamburg und der H. D. Bartels-Stiftung.

ALPHABETISIERUNG IN DEUTSCHER SPRACHE

Förderung der Lese-, Schreibkompetenzen

Montag und Donnerstag, 16 - 17:30 Uhr

Der Kurs ist für dich, wenn du Deutsch lesen und schreiben lernen möchtest, aber die deutsche Schrift noch nicht kennst und wenig Lernerfahrung hast.

Der Inhalt des Kurses: Einführung der Laute und Buchstaben • Aufbau der Lese- und Schreibkompetenz • Sprechtraining von Anfang an • Wichtige Wortfelder und Sprachbausteine für den Alltag • Zahlen und einfache Rechenaufgaben

**Bitte melde dich
für diesen Kurs an.**

MIT KINDERBETREUUNG

BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • BESCHÄFTIGUNG

BUNDESFREIWLLIGENDIENST (BFD)

Einstieg jederzeit möglich

- Einsatzmöglichkeiten im Hauswirtschaftsbereich, im offenen Empfangs- und Cafébereich, in der Kinderbetreuung, im Kurs- und Angebotsgeschehen oder in der Sprachmittlung
- Pädagogische Begleitung und ein vielfältiges Seminarangebot
- Einsatzzeiten orientiert an den Öffnungszeiten
- Teilzeit möglich
- BFD-Vergütung + Zuschuss Azubi-Ticket

EHRENAMT ODER PRAKTIKUM

Einstieg jederzeit möglich

- Mitarbeit ist möglich im Hauswirtschaftsbereich, im offenen Empfangs- und Cafébereich, in der Kinderbetreuung, im Kurs- und Angebotsgeschehen oder in der Sprachmittlung.
- Umsetzung eigener Projekte
- Pädagogische Begleitung und ein vielfältiges Seminarangebot
- Einsatzzeiten sind flexibel planbar

CHANCEN-PATENSCHAFTEN

Einstieg jederzeit möglich, regelmäßige Info-Veranstaltungen

Wir vermitteln Patenschaften zwischen einer Frau mit Flucht- oder Migrationsgeschichte und Frauen, die schon länger in Deutschland leben. Die Patenschaften werden dann selbst gestaltet: Ob die beiden Frauen zusammen Deutsch lernen, Ausflüge machen oder Kaffee trinken und erzählen. In jedem Falle für beide Seiten eine echte Bereicherung!

Außerhalb unserer Öffnungszeiten können Sie gegen eine Gebühr unsere Räume einmalig oder auch längerfristig für Ihre Aktivitäten nutzen, wenn diese zu unserem Haus passen.

FLAKS ist gemeinnützig und wird gefördert durch: