

PROGRAMM 2025

Das Info-Café und die Erstberatung sind durchgängig während der Öffnungszeiten verfügbar.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
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 Digitaler Lerntreff offen, nach Warteliste			10 - 12 Uhr Beratung für Mütter	10:00 – 12:00 Uhr Kunst für die Seele Offen, ohne Anmeldung
13:15 – 15:15 Uhr Alphabetisierung auf Deutsch Kurs mit Anmeldung	13:30 – 15:30 Uhr Kunst für die Seele Offen, ohne Anmeldung	13:10 – 15:15 Uhr Alphabetisierung auf Deutsch Kurs mit Anmeldung	13:30-15:30 Uhr Bauchtanz & Entspannung Kurs mit Anmeldung	11 - 13 Uhr Austausch für Mütter in türkischer Sprache
				14 - 16 Uhr Lesen-Schreiben-Kurs mit Anmeldung mit Kinderbetreuung
16 - 18 Uhr Sprach-Café auf Deutsch mit Kinderbetreuung		16:30-18:30 Uhr mit Anmeldung Abendbrot für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder		16 - 18 Uhr Lesen-Schreiben-ABC mit Anmeldung mit Kinderbetreuung

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: HASPADEHHXXX

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

MIT KINDERBETREUUNG

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.

ABENDBROT FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER UND IHRE KINDER

Mittwoch, 16:30 – 18:30 Uhr

MIT KINDERBETREUUNG

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.

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.

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.

KUNST FÜR DIE SEELE

Dienstag, 13:30-15:30 Uhr

Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr

NUR IM FEBRUAR
UND MÄRZ

In diesem offenen Kunstangebot kannst du frei mit verschiedenen Materialien experimentieren, deine eigenen Themen reflektieren und künstlerisch bearbeiten und deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Bitte eine Schürze/ein altes Hemd mitbringen!

AUSTAUSCH UND BERATUNG FÜR MÜTTER

TÜRKISCH

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.

HAMBURG ENTDECKEN

MIT ANMELDUNG

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.

BAUCHTANZ & ENTSPANNUNG

Donnerstag, 13:30-15:30 Uhr

Dieser jahrtausendealte Tanz, der ganz in weiblicher Tradition steht, ist gut für Körper und Seele.

Bitte bequeme Kleidung, ein Hüfttuch ohne Münzen und Antirutschsocken mitbringen.

BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • BESCHÄFTIGUNG

INFO-CAFÉ

OHNE TERMIN

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!

ERSTE SCHRITTE INS DIGITALE

Beratung und Lernen

Montag, 11 - 15 Uhr

ANMELDUNG VOR ORT

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.

ERSTBERATUNG

OHNE TERMIN

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.

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 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

Donnerstag, 10 - 12 Uhr

Hast du Fragen zu Themen wie Familie,
Erziehung, Kita, Schule und Gesundheit?
Brauchst du Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
zu diesen Themen? 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-KURS

MIT
KINDERBETREUUNG

Förderung der Lese- und Schreibkompetenzen

Freitag, 14 - 16 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.

LESEN-SCHREIBEN-ABC

MIT
KINDERBETREUUNG

Förderung der Lese- und Schreibkompetenzen

Freitag, 16 - 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 Frauen mit Migrationsgeschichte, die wenig Deutsch sprechen und beim Lesen und Schreiben im Alltag starke Schwierigkeiten haben.

Bitte melde dich für diesen Kurs an.

ERSTE SCHRITTE INS DIGITALE

Beratung und Lernen

ANMELDUNG VOR
ORT

Montag, 11 - 15 Uhr

Wie funktioniert mein Mobiltelefon? Wie versicke 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.

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

MIT
KINDERBETREUUNG

Förderung der Lese-, Schreibkompetenzen

Montag und Mittwoch, 13:15 - 15:15 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.

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

FLAKS setzt das Mehrgenerationenhaus in Kooperation mit dem Bürgertreff Altona Nord und dem Spielhaus Alsenpark um.

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: