

PROGRAMM

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Do 10-16 Uhr
Fr 10-14 Uhr

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Das Info-Café und die Erstberatung sind durchgängig während der Öffnungszeiten verfügbar				
10 -16 Uhr Laptop-Nutzung im FLAKS 3 Laptops am Empfang	10 -16 Uhr Laptop-Nutzung im FLAKS 3 Laptops am Empfang	10 -16 Uhr Laptop-Nutzung im FLAKS 3 Laptops am Empfang	10 -16 Uhr Laptop-Nutzung im FLAKS 3 Laptops am Empfang	10 -14 Uhr Laptop-Nutzung im FLAKS 3 Laptops am Empfang
10 -16 Uhr Offene Sozialberatung Teilnahme vor Ort - Nach Warteliste	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 Mit Anmeldung	10 - 13 Uhr ESA-Förderunterricht Mit Anmeldung	10 -13 Uhr ESA-Förderunterricht Mit Anmeldung	10 -13 Uhr ESA-Förderunterricht Mit Anmeldung	10 -13 Uhr ESA-Förderunterricht Mit Anmeldung
10 -13 Uhr (Ab 1.9.25) Kunst für die Seele im Café Offen - Ohne Anmeldung		13:15 -15:15 Uhr Alphabetisierung auf Deutsch Mit Anmeldung	10 -12 Uhr Offene Beratung für Mütter Offen - Ohne Anmeldung	10 -13 Uhr Kunst für die Seele Offen - Ohne Anmeldung
11-15 Uhr Digitaler Lerntreff Teilnahme vor Ort - Nach Warteliste				11 -13 Uhr Müttertreff in türkischer Sprache Offen - Ohne Anmeldung
13:15 -15:15 Uhr Alphabetisierung auf Deutsch Mit Anmeldung				14:30 -15:45 Uhr Lesen-Schreiben-ABC I Mit Anmeldung
16 -18 Uhr Sprach-Café auf Deutsch Offen - Ohne Anmeldung		16:30-18:30 Uhr Abendbrot für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder Mit Anmeldung		16 -17:30 Uhr Lesen-Schreiben-ABC II Mit Anmeldung & Kinderbetreuung
16:30 - 17:30 Yoga mit Lara Offen - Ohne Anmeldung				

BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • MITARBEIT

FRÜHSTÜCKS-TREFF

Mittwoch und Freitag, 10-13 Uhr

Für **2,50 Euro** 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 Sprachcafé treffen sich Frauen, die Deutsch üben wollen, mit Muttersprachlerinnen bei Kaffee und Tee. Unsere Anleiterin unterstützt euch dabei, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich in lockerer Atmosphäre auf Deutsch über Alltagsthemen auszutauschen.

Offen - Ohne Anmeldung

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 Anmeldung

MITTAGS-TREFF

Dienstag und Donnerstag, 12 -14 Uhr

Für **3,50 Euro** erhältst du ein leckeres und frisch gekochtes vegetarisches Mittagessen, das Du in Gesellschaft genießen kannst.

KREATIV TREFFEN

Montag, 10-13 Uhr im Café

Gemeinsam starten wir kreativ in die Woche! Komm vorbei, entdecke deine Kreativität, probier dich aus oder lern etwas Neues dazu. Ob etwas für den Moment, eine neue Dekoration für Zuhause oder ein kleines Geschenk. In entspannter Atmosphäre kannst du kreativ werden, Neues ausprobieren und einfach eine gute Zeit haben.

KUNST FÜR DIE SEELE

Freitag 10-13 Uhr SEM 1

Gemeinsam nehmen wir uns Zeit für uns selbst. Kunst kann dabei helfen, das eigene Innere zum Ausdruck zu bringen, sich selbst neu zu erfahren und vielleicht sogar besser kennenzulernen. Hier findest du einen geschützten Raum, um kreativ zu sein, innezuhalten und dich mit dir selbst auseinanderzusetzen.

Offen - Ohne Anmeldung

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.

YOGA MIT LARA

Montag, 16:30- 17:30

Die Übungen sind für alle Level geeignet und es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wir nehmen uns eine Pause vom Alltag, um zur Ruhe zu kommen. Im Mittelpunkt stehen Selbstfürsorge, Stressabbau, ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper, sich einfach mal Zeit für sich zu gönnen und neue Energie zu tanken.

Offen-Ohne Anmeldung.

Nicht für Schwangere geeignet.

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 über unsere Homepage oder den Instagram-Kanal des FLAKS Termine und freie Plätze.

BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • MITARBEIT

INFO-CAFÉ

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

Informationen und Alltagsberatung bei Kaffee und Tee.

Zusätzlich folgende Möglichkeiten:

- Drucken/ Kopieren/ Faxen/ Telefonieren
- WLAN-Nutzung
- Laptopnutzung im FLAKS

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 des FLAKS berät.

WIA – WEGE IN ARBEIT FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN

Mit Anmeldung

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.

Bei Interesse, wende Dich bitte per WhatsApp an die zuständige Kollegin:

Eileen Jung - Koodrination B1, Beratung

Tel: 0176 466 33 264

Email: e.jung@flaks-zentrum.de

Fee Sachs - Koordination B2 & Beratung

Tel: 0176 466 33 261

Email: f.sachs@flaks-zentrum.de

OFFENE SOZIALBERATUNG

Montag, 10-16 Uhr

Wenn Du z.B. Unterstützung brauchst bei:

- Jobcenter, Sozialamt, Agentur für Arbeit
- Wohngeld, Kinderzuschlag, Kindergeld, ALG I, ALG II, Asylbewerberleistungen, Sozialhilfe, Rente
- Krankenversicherung und andere Versicherungen
- Handyverträge, Internetverträge
- Miete, Strom-, Wasser- oder Gasanbieter
- und vieles mehr..

Anmeldung vor Ort - Nach Warteliste

DIGITALER LERNTREFF

Montag, 11-15 Uhr

Wie funktioniert mein Mobiltelefon? Wie verschiebe 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 - Nach Warteliste

BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • MITARBEIT

LESEN-SCHREIBEN-ABC I & II

Förderung der Lese- und Schreibkompetenzen

Freitag, 14 -16 Uhr & 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.

Mit Anmeldung & Kinderbetreuung

ESA-KURS

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

Montag - 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 B1-Sprachniveau
- Ein Kind unter 16 Jahren oder eine bestehende Schwangerschaft

Anmeldung für diesen Kurs bei der Koordinatorin

Maria Wisäter:

Tel: 040-896980-45

Email: m.wisater@flaks-zentrum.de

ALPHABETISIERUNG AUF DEUTSCH

Grundlagen

Montag, 13:15-15:15 Uhr

Dieser Kurs ist für Frauen, die Deutsch schreiben und lesen lernen möchten und wenig Lernerfahrung haben.

Der Inhalt des Kurses:

- Einführung der Laute und Buchstaben
- Sprechtraining Was heißt das?
- Wichtige Wortfelder und Sprachbausteine für den Alltag

Mit Anmeldung

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

Mehr Informationen unter:
<https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/>



Spielhaus
Alsenpark



BEGEGNUNG • BERATUNG • BILDUNG • MITARBEIT

BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Ein BFD im FLAKS ist möglich:

- Im Gastronomie- und Cafébereich oder/und
- Im Bildungs-, Beratungs- und Begegnungsbereich

Der BFD bietet dir:

- Mitarbeit in einem wertschätzenden Team
- Pädagogische Begleitung
- Vielfältiges Bildungsprogramm
- Arbeit in Voll- oder Teilzeit
- Eine BFD-übliche Vergütung

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Das FLAKS lebt vom solidarischen Miteinander unter Frauen. Wir freuen uns immer über freiwilliges Engagement. Grundsätzlich ist das möglich:

- Im Gastronomie- und Cafébereich
- Im Empfangs- und Infobereich
- In der Kinderbetreuung
- In der Unterstützung in Kursen und Angeboten
- In der Durchführung von Kursen und Angeboten

PRAKTIKUM

Praktika im FLAKS sind möglich im Rahmen des Hochschulstudiums, wie auch im freiwilligen Kontext im Bildungs-, Beratungs- und Begegnungsbereich und im Bereich Gastronomie- und Café.

CHANCEN-PATENSCHAFTEN

Wir vermitteln Patenschaften zwischen Frauen 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!

Bei Interesse melde Dich bei der Koordinatorin:

Eileen Jung

Tel: 0176-46633246

Email: e.jung@flaks-zentrum.de

Bei Interesse am Bundesfreiwilligendienst, Ehrenamt oder Praktikum im FLAKS, melde Dich bei unserer Koordinatorin für den Bereich Beschäftigung:

Maria Wisäter

Tel: 040 - 896980-45

Email: m.wisater@flaks-zentrum.de

Außerhalb unserer Öffnungszeiten können Sie unsere Räumlichkeiten einmalig oder auch längerfristig gegen eine Gebühr für Ihre Aktivitäten mieten.

FLAKS IST GEMEINNÜTZIG UND WIRD GEFÖRDERT DURCH:

Gefördert vom: