









"Self-Care"



Integration. Einfach. Machen.

Kooperationsprojekt im rechtsrheinischen Köln von den Integrationsagenturen und deren Fachkräften im Sozialraum

Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Mittelrhein e.V., Nuran Kancok Bürgerzentrum Vingst-Vingster Treff, Patricia Duda Caritasverband für die Stadt Köln e.V., Marion Effinger Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH, Caterine Münch Synagogen-Gemeinde Köln, Anna Ainbinder

Januar - Dezember 2023

Inhalt:

1.	Projektentwicklung und ihre Umsetzung	3
2.	Führung durch die Flora	4
3.	Alltagsbewältigung und Empowerment	6
4.	Ein Wandertag in der Eifel	8
5.	Ein Tanznachmittag mit Kreistänzen	10

Projektentwicklung und ihre Umsetzung

Die Mitarbeiterinnen der rechtsrheinischen Integrationsagenturen Arbeiterwohlfahrt, Bürgerzentrum Vingst – Vingster Treff, Caritas, Diakonie und der Synagogen-Gemeinde Köln haben anlässlich der immer turbulenten und stressiger werdenden Zeiten, welche auf Körper sowie Geist eine negative Wirkung ausüben können, in diesem Jahr in Kooperation die Veranstaltungsreihe "Self-Care" angeboten.

Warum ist "Self-Care" oder auf Deutsch "Selbstfürsorge" so wichtig? Im Alltag jedes Menschen kommen auf diesen unterschiedlichen Herausforderungen zu, die es zu meistern gilt. Die Verantwortung am Arbeitsplatz ist groß und man versucht diese so gut wie möglich zu erledigen, um sich und auch die anderen zufrieden zu stellen. Hinzu kommt die Familie: mit den Kindern Hausaufgaben durchzugehen, Essen vorzubereiten und ganz nebenbei auch noch den Haushalt zu organisieren, ist alles andere als einfach. Auch in der heutigen Zeit stellen Krisen und Kriege, welche man hauptsächlich durch die Medien mitbekommt, einen großen Stress- und Belastungsfaktor für einen selbst dar.

Self-Care bleibt bei all diesen Herausforderungen häufig auf der Strecke. Weshalb eine gute Self-Care-Strategie jedoch unverzichtbar ist. Wer regelmäßig auf eine gute Self-Care achtet, der verbessert verschiedene Aspekte seines Lebens. Man fühlt sich insgesamt stärker und kann seine Energie besser freisetzen. Menschen, die sich aktiv um ihre körperliche und psychische Gesundheit kümmern, leben in der Regel länger und auch gesünder. Das Bewusstsein für sich selbst steigt durch Self-Care. Man setzt sich mit den eigenen Bedürfnissen und Werten aktiv auseinander. Auf diese Weise kann man beispielsweise auch wichtige Entscheidungen treffen.

Im Jahr 2022 wurden anlässlich des voranschreitenden Klimawandels und der Themen Klimakrise sowie Nachhaltigkeit, die vor allem in den öffentlichen Medien immer mehr Gehör finden, die Veranstaltungsreihe "Wir für unsere (Um)Welt" angeboten. Ein Ziel dieses gemeinsamen Projektes war es, auf das Thema Umweltschutz aufmerksam zu machen und zu zeigen, was wir dafür tun können.



Einladung zur Führung durch die Flora

Liebe Frauen,

gerne möchten wir sie zu einer Führung durch die Flora herzlich einladen.

Begleitet von der Biologin Dr. Frau Sofia Sinitskaja, welche Ihnen einen besonderen und interessanten Einblick in die Pflanzenwelt geben wird.

Termin: Dienstag, 25. April 2023

10:30 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Am Eingang der Flora

Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln

Um 10:15 Uhr

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Anmeldung erforderlich:

Anna Ainbinder, Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln

Telefon: +49 (0)2203 2015-53 oder 54

Email: seniorennetz.porz-eil@sgk.de

















Den Auftakt der Veranstaltungsreihe am 25. April 2023 gab es mit einer interessanten Führung durch die Flora Köln. Anlässlich des Themas Selbstfürsorge in diesem Jahr, führte Anna Ainbinder, Synagogen-Gemeinde Köln, die Gruppe zusammen mit der Biologin Dr. Sofia Sinitskaja durch die wunderbaren Gärten der Flora und es wurde zum Thema der unterschiedlichen Pflanzenarten ein besonderer Einblick gewährt, wie beispielsweise welche Pflanzen bei welchen Beschwerden helfen.



Einladung

"Was gibt uns Stärke und Kraft? Was kannst du dir selbst geben, um ein starkes Ich aufzubauen? Was macht dich glücklich? Übungen zu zweit und alleine, mal tänzerisch, mal spielerisch, mal in der 2er Begegnung sorgen für mentale und körperliche Entspannung. Hier darfst du den Fokus nur auf dich legen und mit Selbstmitgefühl die eigene Kraft neu entdecken. Methoden des Empowerments, Methoden aus Bewegung, Tanz- und Schauspieltraining geben Energie für die Bewältigung des Alltags." Carla de Andrade Hurst begleitet uns durch den Tag.

Wir laden Sie/Dich herzlich zu unserem Workshop

Self-Care, Alltagsbewältigung und Empowerment, ein!

Wir freuen uns auf Ihr/Dein Kommen!

Zeit: Dienstag, 13.06.2023 von 10:00-12:30 Uhr

Zentrum Ostheim, Arbeiterwohlfahrt Mittelrhein, Rösrather Str. 2-16, 51107 Köln (im Rundhaus an der Bahnhaltestelle Ostheim, 2. Etage)

Anmeldung erforderlich:

Nuran Kancok, Integrationsagentur/Interkulturelles Zentrum, Arbeiterwohlfahrt Mittelrhein e.V., Rösrather Str. 2-16, 51107 Köln Ostheim, Tel.: 0221 32008533

E-Mail: Nuran.Kancok@awo-mittelrhein.de

















Am 13. Juni organisierte Nuran Kancok, AWO Mittelrhein, einen Workshop zum Thema "Self-Care, Alltagsbewältigung und Empowerment". Mit der Referentin Carla de Andrade Hurst wurden den Teilnehmer*innen zu zweit und allein, mal tänzerisch, mal spielerisch, mal in der zweier Begegnung Übungen gezeigt, die für mentale und körperliche Entspannung sorgen.

Lust auf einen Wandertag in der Eifel?





Bei gutem Wetter werden wir am Sonntag den 15. Oktober mit dem Bus nach Blens fahren und dort an kleineren oder größeren Wanderungen teilnehmen können. Für Kaffee, Tee, Kuchen und Getränke nach der Wanderung wird von dem DAV gesorgt.

Bitte für bequeme Schuhe, wetterfeste Kleidung und Proviant für die Wanderung selber sorgen!

Bitte zum Aktionstag des Deutschen Alpenvereins Köln anmelden! caterine.muench@diakonie-koeln.de

0221 99201097













Die dritte Veranstaltung am 15. Oktober organisierte Caterine Münch, Diakonie Köln, in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein Köln einen Wandertag in die Eifel. Ganz nach dem Motto einfach mal ein bisschen die Seele baumeln lassen und die Natur genießen, gab es unterschiedlich lange Wanderwege zu erkunden



und am Ende ein entspanntes Beisammensein mit Kaffee, Tee, Kuchen und Getränken.

Lust auf einen Tanznachmittag unter Frauen?



Kreistänze werden weltweit, viel und gerne getanzt!

Auch wir wollen am 20. Oktober um 14:00 bis 16:00 Uhr gemeinsam tanzen.

Unter Anleitung von Barbara Böhm werden wir die Vielfallt der Balkantänze kennenlernen, üben und auch gemeinsam tanzen!

Alle Frauen die Lust haben diese Tänze zu tanzen sind dazu herzlich eingeladen. Barbara und alle Kolleginnen freuen sich mit Ihnen/Euch gemeinsam zu tanzen.

Wo: Adamsstr. 21, 51063 Köln Mülheim //
Liebfrauensaal
Bitte vorher anmelden! caterine.muench@diakonie-koeln.de











Abschließend fand die Veranstaltung "Tanznachmittag" am 20. Oktober 2023 statt. Marion Effinger, Caritas- Integrationsagentur und Caterine Münch organisierten den Nachmittag. Die Teilnehmerinnen trafen sich um gemeinsam und miteinander zu tanzen. Unter der Anleitung von Barbara Böhm wurden unterschiedliche Tänze aus unterschiedlichen Kulturen getanzt. Immer mal wieder zwischen den Tänzen gab es eine kleine Pause, wo sich jeder mit einer Tasse Tee oder Kaffee und einem kleinen Snack hinsetzen und gemeinsam über die Tänze und das gemeinsame Erleben austauschen konnte.



