

Empowerment-Angebot für Frauen/Flinta* mit Fluchterfahrung

Zukunft erkunden – in Bremen ankommen (ZeBra)

Stärke deine Selbstbestimmung und entfalte dein Potenzial durch unsere Workshops und Erfahrungsaustausche.

In dem Empowerment-Angebot werden wir gemeinsam Wege finden, innere Stärke zu fördern und Selbstvertrauen aufzubauen.

In einem Workshop zum Umgang mit Stress lernen die Teilnehmenden, eigene Stressauslöser zu erkennen und wirksame Entspannungsmethoden wie Atemübungen oder progressive Muskelentspannung anzuwenden. Darüber hinaus wird Raum für Austausch über persönliche Erfahrungen und Strategien zum Umgang mit Diskriminierung geboten.

Im WenDo-Training stärken wir Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, um sich sicherer und handlungsfähiger zu fühlen.

Jeden zweiten Montag werden Ausflüge beispielsweise in die Stadtbibliothek, in Museen, zu belladonna e.V. oder zum arabischen Frauenbund e.V. unternommen.

Alle Angebote finden in einem geschützten und respektvollen Rahmen statt.

Jeden Dienstag, 10.00 – 14.00 Uhr

Jeden zweiten Montag Exkursion

Ort: Jugendfreizeitheim Neustadt, Thedinghauser Straße 115b, 28201 Bremen

Wir bitten um Anmeldung.

Ein Angebot von:

Zentrum für Schule und Beruf (zsb)

Veranstaltungsort:

Jugendfreizeitheim Neustadt

Adresse:

Thedinghauser Straße 115b
28201 Bremen

Ansprechperson:

Carmen Hadj

Telefon:

0176 19 26 63 43

E-Mail-Adresse:

carmen.hadj@drk-bremen.de

Internetadresse:

www.zsb-drk-bremen.de

Nächste Termine:

- 10.03.2026, 10:00 – 14:00
- 16.03.2026
- 17.03.2026, 10:00 – 14:00

- 24.03.2026, 10:00 – 14:00
- 30.03.2026

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

Teilnahme kostenlos