

CARITAS Aargau
Laurenzenvorstadt 80
5001 Aarau
Tel 062 822 90 10
Fax 062 822 63 05
Mail kk@caritas-aargau.ch
www.caritas-aargau.ch

Projekt Feminasana

Projektleitung
Karin Knobel Käser

Bürozeiten Montag
Dienstag
Donnerstag
Freitag



Das Projekt wird 2009 finanziell unterstützt durch:
- die CARITAS Schweiz
- das Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau
- weitere Sponsoren

Spendenkonto
PC 50-1484-7

Fotos: Ursula Markus, Silvia Voser

Das Projekt Feminasana

Das Projekt Feminasana setzt sich mit Gesundheitsförderung mit Migrantinnen auseinander. Es werden Gesundheitsthemen, Erziehungsaufgaben und Integrationsfragen bearbeitet. Partizipation, Empowerment, Vernetzung und Entwicklung sind wichtige Arbeitsgrundsätze.

Geburtsvorbereitung mit Migrantinnen

In Kooperation mit dem Kantonsspital Aarau bieten wir Geburtsvorbereitungskurse für Frauen mit einem Migrationshintergrund und wenig Deutschkenntnissen an.

Die Kurse beinhalten Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. An 6 Nachmittagen werden schwangere Frauen von Fachfrauen durch den Kurs begleitet. Einfache und gut umsetzbare Körperübungen werden vermittelt und geübt. Nach Möglichkeit und Bedürfnis übersetzen interkulturelle Übersetzerinnen den Kurs in die Muttersprache.

FemmesTISCHE mit Migrantinnen

FemmesTISCHE fördern die Selbsthilfe und die Erziehungskompetenz von Frauen mit einem Migrationshintergrund. Die Auseinandersetzung mit Erziehungs-, Gesundheits- und Integrationsfragen findet in einem ungezwungenen Rahmen statt. Eine durch Caritas geschulte Moderatorin organisiert mit einer Gastgeberin eine Frauenrunde. Mit einem DVD/Film führt sie die Frauen in ein ausgewähltes Thema ein und gestaltet die Diskussion und den Austausch.

FemmesTISCHE-Runden werden im Kanton Aargau in arabischer, portugiesischer, spanischer, persischer, tamilischer, türkischer, tibetischer Sprache und deutsch in gemischten Gruppen angeboten.

Schwerpunkt Ernährung und Bewegung

Pilotprojekt Ernährung

Im Pilotprojekt Ernährung werden 2009 Moderatorinnen in Ernährungsfragen geschult. Schulungs- und Informationsmaterial für Migrantinnen wird bereitgestellt. Ab Mitte Jahr werden Kurse mit Migrantinnen mit der Methode FemmesTISCHE in 6 Sprachen angeboten.

Weiteres

Veranstaltungen mit Gruppen

Auf Anfrage stellen wir für eine Frauengruppe oder Ethnie ein ausgewähltes Programm zusammen und führen Veranstaltungen durch.

Informationen

Wir bearbeiten Fragen zu Gesundheit und Migration und vermitteln an Fachstellen weiter.

