

2023

BEGEGNUNG BERATUNG BILDUNG BESCHÄFTIGUNG

Willkommen bei FLAKS – Zentrum für Frauen und im Mehrgenerationenhaus Altona!

Bei FLAKS* treffen sich Frauen aller Generationen und ihre Kinder. Das Zentrum ist ein Ort für Begegnung, Beratung, Bildung und Beschäftigung. In unserem offenen Haus kommen Frauen mit vielfältigen kulturellen und biographischen Erfahrungen zusammen. Wir freuen uns auf Ihren und Euren Besuch!

Das FLAKS-Team

*FLAKS ist die Abkürzung für: Frauen, Lernen, Arbeit, Kontakt, Service

Öffnungszeiten: Mo–Do 10–16 Uhr, Fr 10–14 Uhr
16–10 ساعات کار ما: دوشنبه تا پنجشنبه: ساعت 10–14
جمعه: ساعت 10–14
16–10 ساعات العمل لدينا: من الاثنين إلى الخميس الساعة: 10–16
والجمعة من الساعة: 10–16



BILDUNG / BEGEGNUNG / OFFENE TREFFS

Info-Café

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

Im Info-Café erhalten Sie Informationen und Alltagsberatung bei Kaffee oder Tee.

- **Infothek**
Aktuelle Flyer und Informationen zu Beratungsangeboten und Kultur in Hamburg
- **Tauschbücherei**
Tauschen Sie Ihre Bücher gegen Bücher aus unserem Regal
- **Online- und Skype-Stationen**
Surfen Sie im Internet oder telefonieren Sie online miteinander
- **Kopierer und FAX**
Kopieren und faxen Sie Ihre Dokumente
- **WLAN**
Nutzen Sie unser WLAN kostenfrei!

Lesen – Schreiben – Kurs
Förderung der Lese- und Schreibkompetenzen
(kostenlos / mit offener Kinderbetreuung)

Freitag 14–18 Uhr
Unter professioneller Anleitung und in geschützter Atmosphäre können Sie das Lesen und Schreiben üben – u.a. auch am Smartphone oder Tablet mit Lern-Apps und Lernprogrammen. Der Kurs richtet sich an deutsche Muttersprachlerinnen und an Frauen mit Migrationsgeschichte, die alltagstauglich Deutsch sprechen und im Alltag beim Lesen und Schreiben Schwierigkeiten haben.

1, 2, 3 – Rechnen mit Spaß
Förderung der Rechenkompetenzen
(kostenlos / mit offener Kinderbetreuung)

Freitag 15–17 Uhr
Kurs für Frauen, die Rechnen lernen möchten. Sie finden es schwer, mit Zahlen umzugehen? Sie sind nicht lange zur Schule gegangen? Sie hatten schon immer Probleme mit Mathe? Sie sind nicht allein, denn viele Menschen können nicht gut mit Zahlen umgehen. Bei uns können Sie rechnen lernen. Wir üben die Grundrechenarten – mit viel Spaß und ohne Angst!

Offener Lernraum „Lesen, Schreiben und Lernen“ für Frauen
In Kooperation mit Neu Start St. Pauli 360°
(ohne Anmeldung / mit offener Kinderbetreuung)

Montag 16–18 Uhr
Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie können sich im Alltag gut auf Deutsch verständigen? Im Offenen Lernraum üben Sie das Lesen und Schreiben in kleinen Schritten. Wir helfen Ihnen auch dabei, selbstständig zu üben. Wir beraten Sie zu Beginn und während des Lernens.

Erste Schritte ins Digitale

Donnerstag 10–12 Uhr und Freitag 10–14 Uhr

Wie funktioniert mein Mobiltelefon? Wie verschicke ich meine Dokumente digital? Wie nutze ich das Onlineformular der Behörde? Sie haben keine oder wenig Erfahrungen mit Smartphone, Computer und Internet? Jeden Donnerstag und Freitag finden Sie bei uns Unterstützung und Beratung!

Sprach-Café
(ohne Anmeldung / mit Kinderbetreuung)

Montag 16–18 Uhr
Sie möchten Kontakte zu anderen Frauen knüpfen und gleichzeitig Ihre Deutschkenntnisse verbessern? In unserem Sprach-Café treffen sich Frauen, die Deutsch üben wollen, mit Muttersprachlerinnen bei Kaffee und Kuchen. Unsere Anleiterin unterstützt Sie dabei, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich in lockerer Atmosphäre auf Deutsch über Alltags-themen auszutauschen.

Online-Treff am Mittwoch

Mittwoch 12–16 Uhr
In unserem PC-Raum können Sie im Internet surfen, Ihre E-Mail checken, Briefe und Bewerbungen schreiben und ausdrucken. Unter professioneller Anleitung Neues ausprobieren.

Online-Treff am Donnerstag

Donnerstag 13–16 Uhr
Der Online-Treff bietet u.a. Unterstützung beim Gestalten und Versenden von Bewerbungsunterlagen. Unsere Anleiterin unterstützt Sie außerdem bei Recherchen im Internet und beim Ausfüllen digitaler Formulare. Auch Fertigkeiten aus PC-Kursen können hier unter Anleitung geübt und verfestigt werden.

Frühstücks-Treff

Mittwoch und Freitag 10–13 Uhr
Gegen einen Unkostenbeitrag von 2,50 € können Sie gemeinsam mit anderen lecker frühstücken und sich miteinander austauschen.

Mittags-Treff

Dienstag und Donnerstag 12–14 Uhr
Gegen einen Unkostenbeitrag von 3,50 € erhalten Sie ein leckeres und frisch gekochtes Mittagessen und essen in Gesellschaft.



FLAKS ist gemeinnützig und wird gefördert durch:
Freie Hansestadt Hamburg
Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration
Bezirksamt Altona
Bundesministerium für Familie, Frauen, Senioren und Jugend
Europäischer Sozialfonds
Europäische Union
BürgerStiftung Hamburg
Stiftungsfonds HAMBURGER ANKER
H.D. Bartels-Stiftung

Trägerinnenverbund FLAKS e.V.:
Bankverbindung:
HASPA
IBAN: DE80 2005 0550 1045 1334 34
BIC: HASPDE3333
FLAKS setzt das Mehrgenerationenhaus in Kooperation mit dem Bürgertreff Altona Nord und dem Spielhaus Altona um.



www.mehrgenerationenhaeuser.de

FLAKS e.V.

Mehrgenerationenhaus Hamburg-Altona
Zentrum für Frauen in Altona
Alsenstraße 33, 22769 Hamburg
Telefon: +49 (040) 89 69 80-3
Fax: +49 (040) 89 69 80-44

Wir sind ein barrierefreies Haus!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Info-Café / Erstberatung 10–16 Uhr	Info-Café / Erstberatung 10–16 Uhr	Info-Café / Erstberatung 10–16 Uhr	Info-Café / Erstberatung 10–16 Uhr	Info-Café / Erstberatung 10–14 Uhr
Online-Station mit 3 Rechnern 14–16 Uhr	Online-Station mit 3 Rechnern 10–16 Uhr	Online-Station mit 3 Rechnern 10–14 Uhr	Online-Station mit 3 Rechnern 10–14 Uhr	Online-Station mit 3 Rechnern 10–14 Uhr
Sozialberatung 10–13 Uhr	Mittags-Treff 12–14 Uhr	Frühstücks-Treff 10–13 Uhr	Mittags-Treff 12–14 Uhr	Frühstücks-Treff 10–13 Uhr
ESA Förderunterricht 10–13 Uhr	ESA Unterricht 10–13 Uhr	ESA Unterricht 10–13 Uhr	ESA Unterricht 10–13 Uhr	ESA Förderunterricht 10–13 Uhr
Offener Lernraum 16–18 Uhr	Hamburg entdecken Info am Empfang	Online-Treff 12–16 Uhr	Online-Treff 13–16 Uhr	Erste Schritte ins Digitale 10–14 Uhr
Sprach-Café 16–18 Uhr	Mütter-Treff 11–13 Uhr	Informationen zu aktuellen Themen Info am Empfang	Beratung für Mütter 10–12 Uhr	Austausch für Mütter (türkisch) 11–13 Uhr
			Bewegung und Spaß im Park 13.30–15.30 Uhr	Lesen, Schreiben-Kurs 14–18 Uhr
			Erste Schritte ins Digitale 10–12 Uhr	1,2,3 – Rechnen mit Spaß 15–17 Uhr

Bewegung und Spaß im Park

Donnerstag 13.30–15.30 Uhr

Fit werden und bleiben! Gönnen Sie Ihrem Körper gesunde Bewegungs- und Atemübungen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung! Bei schlechtem Wetter findet das Angebot im FLAKS statt.

Hamburg entdecken

Bei Interesse informieren Sie sich bitte telefonisch über Termine und freie Plätze.

Frauen aller Altersstufen und Ihre Kinder/Enkelkinder entdecken gemeinsam interessante Orte und Angebote in Hamburg und um Hamburg herum.

Informationen und Veranstaltungen bei FLAKS

Bei Interesse informieren Sie sich bitte telefonisch über Termine und freie Plätze.

Sie sind eingeladen zu Vorträgen von Expert*innen zu verschiedensten Themen: z.B. Demokratie/ökologisch nachhaltiges Handeln/Antirassismus/kulturelle Vielfalt.

BERATUNG

Erstberatung

Montag – Donnerstag 10–16 Uhr, Freitag 10–14 Uhr

Sie haben ein Problem und wissen nicht, wer Ihnen weiterhelfen kann? Während unserer Öffnungszeiten steht Ihnen an unserem Empfang eine Erstberaterin zur Verfügung, die Ihre Fragen beantwortet, Sie bei Bedarf zu speziellen Beratungsstellen weiterleitet und zum Programm von FLAKS e.V. berät.

Sozialberatung, Formular- und Antragshilfe

Montag 10–13 Uhr

Wir unterstützen Sie im Umgang mit Behörden, bei Fragen zum Arbeitslosengeld, zu Themen wie Wohn-geld, Schulden oder Grundsicherung im Alter.

QUALIFIZIERUNG

WiA – Wege in Arbeit für zugewanderte Frauen

Das Projekt WiA unterstützt zugewanderte Frauen beim (Wieder-)Einstieg in Arbeit. Im Rahmen von Einzelcoachings werden Sie von uns bei Ihrem individuellen Weg in Arbeit beraten und unterstützt, z.B. bei der Anerkennung von ausländischen Abschlüssen, der Suche nach Integrationskursen und Arbeitsplätzen. In unseren ergänzenden Gruppenangeboten erfahren Sie alles rund um den Arbeitsmarkt, Bewerbungen, mögliche Berufsfelder und vieles mehr. Ihre Kompetenzen können Sie in unserem Kursprogramm erweitern, z.B. bei Deutschverfestigungskursen, Office- und Internetkursen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Mütter mit Kindern sind willkommen!

Das Projekt wird von der Europäischen Union und der Freien Hansestadt Hamburg finanziert.



BESCHÄFTIGUNG / FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Bundesfreiwilligendienst (BFD) bei FLAKS

Bundesfreiwillige werden bei FLAKS in der Küche, am Empfang, in der offenen Kinderbetreuung, in der Sprachmittlung und als Unterstützung im Kursangebot eingesetzt. Die Einsatzzeiten werden persönlich mit Ihnen abgesprochen und orientieren sich an unseren Öffnungszeiten. Unter bestimmten Voraussetzungen ist auch eine Beschäftigung in Teilzeit möglich.

Weitere Informationen zum Bundesfreiwilligendienst (BFD) erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben: www.bundesfreiwilligendienst.de

Engagement im Ehrenamt/Praktikum

Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns im Rahmen von Ehrenamt oder Praktikum mit Rat und Tat unterstützen möchten! Im FLAKS können Sie entweder Ihre eigenen Projektideen umsetzen, wenn diese zum Auftrag und den Besucherinnen von FLAKS passen, oder Sie unterstützen im laufenden Betrieb von FLAKS. Sprechen Sie uns gern an, wenn Sie gute Ideen haben, Ihnen das selbstständige Arbeiten liegt und Sie kontaktfreudig sind.

Austausch für Mütter in türkischer Sprache

In Kooperation mit Koop-Schanze (ohne Anmeldung)

Freitag 11–13 Uhr

Beratung für Mütter in türkischer Sprache durch eine Sozialpädagogin. Sie tauschen sich mit einer Beraterin und anderen Müttern zu den Themen, die Sie rund um Familie und Erziehung bewegen, aus.

Müttertreff am Dienstag (ohne Anmeldung)

Dienstag 11–13 Uhr

Treffen für Mütter mit oder ohne ihre Kinder im FLAKS mit Zeit für das Kennenlernen und den Austausch. Unsere »Beraterin für Mütter« ist dabei und steht für Fragen zur Verfügung. Es ist eine offene Gruppe, schauen Sie einfach mal vorbei!



Beratung für Mütter

Donnerstag 10–12 Uhr

(eine flexible Terminvergabe ist auch möglich)

Haben Sie Fragen zu Themen wie Familie, Erziehung, Kita, Schule und Gesundheit? Sind Sie schwanger oder haben Sie gerade ein Kind geboren? Brauchen Sie eine Mutter-Kind-Kur? Machen Sie sich Sorgen um Ihre jugendlichen Kinder? Gibt es Konflikte in der Familie? Möchten Sie darüber in vertrauensvoller Atmosphäre im Einzelgespräch sprechen und Problemlösungen finden? Dann kontaktieren Sie gern unsere Beraterin für Mütter!

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

Sie haben noch keinen (deutschen) Schulabschluss? Wir unterstützen Sie bei der Vorbereitung und Anmeldung zur Prüfung für den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss. Unsere Unterrichtszeiten sind familienfreundlich, so dass Sie weiterhin Ihre Familienaufgaben erledigen können. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist das Bestehen eines schriftlicher Aufnahmetests.

Gefördert von der BürgerStiftung Hamburg und der H. D. Bartels-Stiftung.

Menschen stärken Menschen – Chancenpatenschaften

Das FLAKS sucht Patinnen und Frauen, die im Rahmen einer Patenschaft unterstützt werden möchten. Viele Frauen, u. a. mit Flucht- und Migrationsgeschichten, wünschen sich Kontakt und Austausch mit Frauen, die schon länger in Deutschland leben und gut Deutsch sprechen. Sie möchten Deutsch lernen und sprechen, unsere Kultur und Lebensweisen kennenlernen und die Schätze ihrer eigenen Kulturen weitergeben. Andere wünschen sich Unterstützung und Orientierung in besonders herausfordernden Lebenslagen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Patenschaft haben!

Koordination: Jutta Noetzel

Tel: 01577 2388481, J.Noetzel@flaks-zentrum.de

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Programm »Menschen stärken Menschen«.



Zu Gast bei FLAKS – Nutzung unserer Räumlichkeiten

Außerhalb unserer Öffnungszeiten können Sie gegen eine Gebühr unsere Räume einmalig oder auch längerfristig für Ihre Aktivitäten nutzen, wenn diese zu unserem Haus passen.