

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht leben Sie schon viele Jahre hier in Bremen, vielleicht sind Sie und Ihre Familien sogar seit Generationen Bremer und Bremerinnen. Es kann auch sein, dass Sie erst seit kurzem in Bremen leben.

Gemeinsam haben Sie aber sicherlich die Erfahrung gemacht, dass das Leben in einem Migrationsland Gefühle von Fremdheit und Unsicherheit beinhalten kann.

Mit unserer Kursreihe möchten wir Ihnen eine Plattform zum Austausch Ihrer Erfahrungen bieten und Sie darin unterstützen, sich in dem internationalen Land Bremen zu Hause zu fühlen.

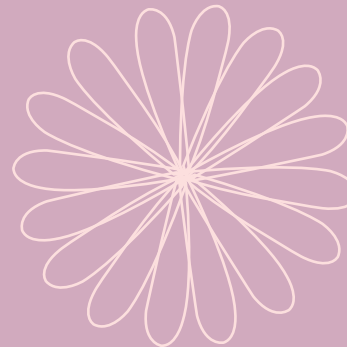
Wir möchten Sie herzlich einladen, am FIT-Programm teilzunehmen.



Versprochen! FIT spricht Kopf und Herz gleichermaßen an!

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Grundlagen der Kommunikation
- Migrationsprozesse
- Familie in der Migration
- Schutz vor eigener Vorurteilsanfälligkeit und erfahrener Diskriminierung



Weitere Angebote:

- Austausch mit VertreterInnen von Institutionen und Einrichtungen, wie z.B. der
 - Stadtteilkoordination
 - Polizei
- Kennen lernen der Angebote und Aktivitäten im Stadtteil von Einrichtungen und Trägern, wie z.B.
 - Volkshochschule
 - Haus der Familie
 - Mütterzentrum
 - Bürgerhaus
- Kennen lernen von Angeboten stadtteilübergreifender Institutionen, wie z.B.
 - BAMF (Bundesministerium für Migration und Flüchtlinge) informiert über Integrationskurse.
 - AWO (Arbeiterwohlfahrt) bietet Sozialberatung an.
 - BAgiS (Bremer Arbeitsgemeinschaft für Integration und Soziales) vermittelt Arbeit und Qualifizierungsmaßnahmen

Ziele des Kurses:

Wir wollen gemeinsam darüber sprechen,

- wie Migration unseren Alltag beeinflusst.
- welche Schwierigkeiten und Chancen durch Migrationen sowohl für den Einzelnen als auch gesamtgesellschaftlich entstehen können.
- wie wir unsere Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie verbessern können.
- wieso Menschen Vorurteile haben und wie wir uns und unsere Kinder davor schützen können.
- wie wir kulturell, geistig und psychisch reicher werden können.
- und wie wir erfolgreicher kommunizieren können.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen Einrichtungen, Behörden und Verantwortungsträger im Stadtteil vorstellen und Sie bei Bedarf darin unterstützen, eigene berufliche Perspektiven zu entwickeln.

Die Kursreihe beträgt 33 Wochen á 3 Stunden.
Kinderbetreuung ist möglich!

Kursorte und Kurszeiten bitte bei den Kontaktpersonen erfragen.

Kontaktpersonen:

**bei der
Senatorin für Arbeit, Frauen,
Gesundheit, Jugend und Soziales**
Referat Zuwandererangelegenheiten
und Integrationspolitik,
Migrations- und Integrationsbeauftragter

Zerrin Dalhoff
Tel. 361 - 6847
E-Mail: zerrin.dalhoff@soziales.bremen.de

**beim
Migrantinnenrat (migra) Bremen e.V.**

Marija de Gast
Tel. 364 80 86
Aysun Kul
Tel. 32 87 98
E-Mail: migrantinnenrat@web.de

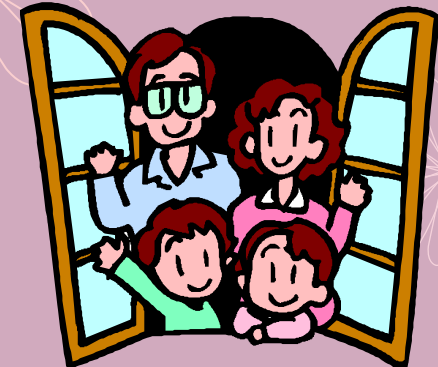
Das Programm FIT-Migration wird in
Kooperation mit der **KiTa Bremen**,
der **Senatorin für Bildung und Wissenschaft**
und dem **Senator für Inneres und Sport**
durchgeführt!



FIT Migration

Familienorientiertes
Integrationstraining
für Migranten und Migrantinnen

Belastungen und Chancen der Migration



Die Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales
Referat Zuwandererangelegenheiten und Integrationspolitik,
Migrations- und Integrationsbeauftragter