

CARITAS Aargau  
Laurenzenvorstadt 80  
5001 Aarau  
Tel 062 822 90 10  
Fax 062 822 63 05  
Mail [kk@caritas-aargau.ch](mailto:kk@caritas-aargau.ch)  
[www.caritas-aargau.ch](http://www.caritas-aargau.ch)

## Projekt Feminasana

**Projektleitung**  
Karin Knobel Käser

**Bürozeiten**

Montag
Dienstag
Mittwochmorgen
Freitagmorgen



Das Projekt wird 2007 finanziell durch den Integrationskredit des Bundes BFM/EKA, CARITAS Schweiz, den Aargauischen Katholischen Frauenbund AKF und weitere Sponsoren unterstützt.  
Spenden sind nötig und willkommen.

**Spendenkonto**  
**PC 50-1484-7**

Fotos: Ursula Markus, Silvia Voser

## Das Projekt Feminasana

Das Projekt Feminasana setzt sich mit Gesundheitsförderung und 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 arabisch, albanisch, portugiesisch, spanisch, tamilisch, türkisch und deutsch in gemischten Gruppen angeboten.

## Frauentreff

Der Frauentreff für Migrantinnen setzt Schwerpunkte in der Gesundheitsförderung. Es werden Themen in unterschiedlichen Vermittlungsformen und mit verschiedenen Fachleuten angeboten.

### Themen

Jeden Monat wird eine Veranstaltung angeboten. Die Treffen finden am Freitagnachmittag von 14:00 bis 16:00 Uhr statt. Das aktuelle Programm ist auf der Homepage aufgeschaltet oder kann telefonisch nachgefragt werden.

### Fitness

Jeden letzten Freitag im Monat findet von 14:00 bis 15:00 Uhr eine Fitnessstunde statt.

## Weitere Bereiche

### Bewegung und Ernährung

Mit einer Projektgruppe befassen wir uns mit Bewegung und Ernährung im Migrationskontext.

### Veranstaltungen mit Gruppen

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

