

Fit im Alltag

Begleitung geflüchteter
Menschen e.V., Pulheim

gefördert vom Land NRW

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kommunales
Integrationszentrum
Rhein-Erft-Kreis



Frühstück mit Informationen

angelehnt an das
BAMF-Programm MIA
Migrantinnen stark im Alltag

ab 21.10.2025
10-12 Uhr
Begegnungsraum
Bernhardstraße 77

<https://bgm-pulheim.org>
begleitungen-
pulheim@web.de
0175 258 9970

Ein Kurs für euch!

- einmal in der Woche andere Frauen treffen!
- Zeit ohne Stress
- Deutschland kennenlernen
- Was ist wichtig?
- meine Erfahrung
- meine Wünsche
- Ängste überwinden
- Gesund bleiben

- Trauer und Verluste bewältigen
- Kinder stark machen
- Tipps und Informationen erhalten
- gemeinsam sind wir stark

Bis Weihnachten
10 Treffen erleben
Ltg. Doris Harnisch
und Bettina Hermges