

# 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  
**M**igrantinnen stark **i**m **A**lltag

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