



### 1. Was ist Fit for Future?

Im Jahr 2021 wurde durch das Frauenkulturzentrum (FraZe) in Bielefeld das Projekt Fit for Future - Garten, Ernährung und Gesundheit ins Leben gerufen.

Dieses richtet sich speziell an Frauen mit Migrationsgeschichte jeglichen Alters, jeglicher sexuellen Orientierung und aus den unterschiedlichsten Kulturen. Auch die Kinder der Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Im Zentrum des Projekts stehen gesunde Ernährung, Gartenarbeit sowie sportliche Aktivitäten.

Angeleitet wird **Fit for Future** durch eine Honorarkraft; das Projekt wird zudem durch das Engagement vieler ehrenamtlicher Frauen getragen.

## 2. Aktivitäten im Jahr 2022

#### 2.1. Gartenarbeit

Ein Großteil des Projekts findet draußen in zwei Schrebergärten statt. In diesen wurden insgesamt drei Hochbeete angelegt, die zum Anbau von Gemüse und Obst verwendet werden.

Hier wachsen unter anderem Rhabarber, Lauchzwiebeln, Erdbeeren und Co. Die Frauen übernehmen Arbeiten wie das Aussäen von Samen, das Bewässern der Beete, das Jäten von Unkraut sowie das Ernten und Verarbeiten der Erträge.



### 2. Aktivitäten im Jahr 2022

## 2.2. Ernährung

Neben der Arbeit im Garten nimmt auch eine bewusste Ernährung und das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten eine tragende Rolle ein. Insbesondere im Sommer freuen sich die Frauen darauf, die selbst angebauten Produkte verwenden zu können.

Durch das Kochen findet ein kultureller Austausch zwischen den Teilnehmerinnen statt, indem beispielsweise Rezepte aus den jeweiligen Herkunftsländern geteilt werden. Dies stärkt das Gemeinschaftsgefühl und die Neugier und sorgt für kulinarische Abwechslung.



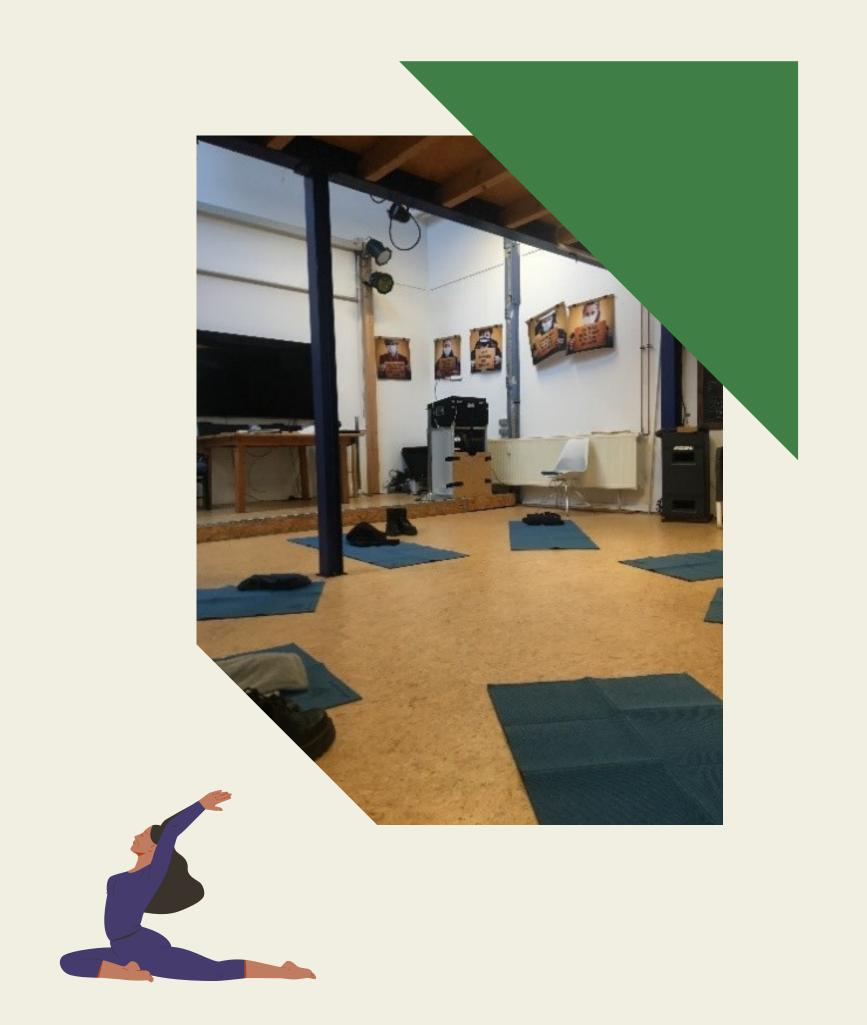
## 2. Aktivitäten im Jahr 2022

## 2.3. Sport

Um das Programm zu vervollständigen finden immer wieder sportliche Einheiten statt. Besonders beliebt bei den Frauen sind die Walking-Stöcke, da sie mit diesen die umliegende Natur erkunden können.

Daneben stehen ihnen in den Räumlichkeiten des FraZes Yoga-Matten zur Verfügung. Diese werden neben Yoga auch für Gymnastikeinheiten benutzt.

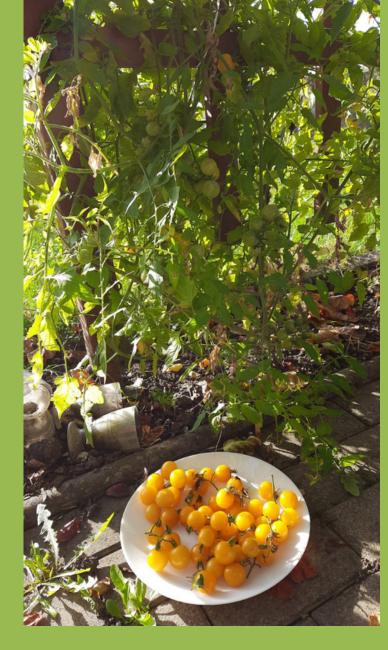
Der Sport trägt zur gesunden Lebensweise bei, fördert das Selbstbewusstsein und die Teamfähigkeit.



















-----



# 3. Kooperation und Projektfinanzierung

Seit Februar 2021 läuft **Fit for Future** über den "Teilhabefonds" des Sozialdezernats der Stadt Bielefeld. Pro Jahr erhält das Projekt einen Zuschuss von 5.000 Euro; davon sind 2.000 Euro für eine Honorarkraft vorgesehen und 3.000 Euro für Sachkosten.

Zudem kooperiert das FraZe mit samo.fa, einem Migrant\*innennetzwerk mit diversen lokalen Partnern. In Bielefeld handelt es sich dabei um BINEMO e.V..











### 4. Das Team

Das Team besteht aus einer ehrenamtlichen Honorarkraft, einer Mitarbeiterin des FraZes und aus weiteren Ehrenamtlerinnen. Häufig handelt es sich dabei auch um Praktikantinnen des FraZes.

Während die Organisation größtenteils durch die Honorarkraft übernommen wird, unterstützen die Ehrenamtlerinnen bei diversen Aufgaben. Unter anderem helfen sie bei der Pflege des Gartens, bei der Vor- und Nachbereitung der Mahlzeiten oder leiten einzelne Sporteinheiten an.

Auch der Kontakt zwischen den Ehrenamtlerinnen und den Teilnehmerinnen ist ein wichtiger Bestandteil des Projekts.





# 5. Langfristige Ziele des Projekts



Fit for Future möchte Frauen aus unterschiedlichsten Kulturen zusammenbringen. Neben der Sensibilisierung der Teilnehmerinnen für Gesundheitsthemen stehen insbesondere die Schaffung von Netzwerken und die Förderung des sozialen Miteinanders im Vordergrund.

Die Teilnehmerinnen werden durch den Kontakt mit Ehrenamtlerinnen und untereinander bei der Erlernung der deutschen Sprache unterstützt. Auch entstehen mit der Zeit Freundschaften unter den Teilnehmerinnen, die Zusammenhalt und gegenseitige Hilfe über das Projekt hinaus fördern.

Im Kontext des gemeinsamen Projekts wird zudem der Zugang zu niederschwelliger Beratung ermöglicht. Langfristig tragen all diese Angebote zu einer erfolgreichen Integration bei.



## Das FraZe

Frauenkulturzentrum e.V.

Mellerstr. 2 33613 Bielefeld





Soziale Medien:







