

Katholische Erwachsenenbildung  
Große Rosenstr. 18  
49074 Osnabrück

Bitte verschicken Sie aus Datenschutzgründen Ihre Anmeldung in einem verschlossenen Briefumschlag.

## Infos

|         |                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leitung | Ina Stallkamp                                                                                                                                                                                                           |
| Kontakt | Kath. Erwachsenenbildung (KEB)<br>Große Rosenstr. 18<br>49074 Osnabrück<br>Tel. 0541 35868-70<br>Mail: <a href="mailto:stallkamp@keb-os.de">stallkamp@keb-os.de</a><br><a href="http://www.keb-os.de">www.keb-os.de</a> |

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Sie erhalten aber Nachricht, wenn der Kurs nicht wie angegeben stattfindet.

### Datenschutz

Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen und unterstehen dem kirchlichen Datenschutzgesetz, das sich an die EU-DSGVO anlehnt. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre bei uns gespeicherten Daten einzusehen, sie löschen zu lassen oder der weiteren Verarbeitung zu widersprechen. Wenden Sie sich dazu an die im Flyer genannte Anmeldeadresse. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de).

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Titelbild: pexels-crab-lens-  
179881567-14342705

[keb-os.de](http://keb-os.de)

# Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA) KURSE FÜR FRAUEN VON FRAUEN



Melle 2026

**Diakonie**   
Osnabrück  
Stadt und Land



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Osnabrück e.V.

# Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)

## Kurse für Frauen von Frauen

MiA ist ein kostenloses Kursangebot von Frauen für Frauen.

Der Kurs richtet sich an Frauen mit Migrationsgeschichte, die gemeinsam lernen, sich austauschen und den Alltag selbstbewusst gestalten möchten. Der Kurs bietet die Möglichkeit Informationen zu erhalten und die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu stärken.

Im Kurs geht es um Themen, die Frauen im Alltag beschäftigen – zum Beispiel:

- › Deutsch sprechen und üben
- › Alltag und Leben in Deutschland
- › Gesundheit und wichtige Anlaufstellen
- › Familie, Schule und Kinder
- › Unterwegs sein, neue Orte entdecken
- › Arbeit, Ausbildung und berufliche Möglichkeiten
- › Kontakte knüpfen und neue Frauen kennenlernen

Zugangsvoraussetzung:

- › Migrantinnen ab 16 Jahren
- › Frauen mit Aufenthaltserlaubnis
- › Asylsuchende Frauen
- › Frauen mit „Ausbildungsduldung“
- › Frauen aus der EU dürfen nicht teilnehmen

Eine Teilnahme an bis zu drei MiA-Kursen ist möglich.

## Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)

### Kurse für Frauen von Frauen

**Ref.** Dorte Carls und Ina Stallkamp  
**Umfang** dienstags und donnerstags, je 09:00 – 12:00 Uhr  
**Beginn** Dienstag, 17.09.2026, 09:00 Uhr  
**Ende** Donnerstag, 05.11.2026, 11:00 Uhr  
**Ort** Diakonie Osnabrück Stadt und Land,  
Sandweg 1, 49324 Melle  
**Kosten** kostenlos  
**Kurs-Nr.** ZKSP6003

## Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)

### Kurse für Frauen von Frauen

**Ref.** Dorte Carls und Ina Stallkamp  
**Umfang** dienstags und donnerstags, je 09:00 – 12:00 Uhr  
**Beginn** Dienstag, 10.11.2026, 09:00 Uhr  
**Ende** Donnerstag, 17.12.2026, 11:00 Uhr  
**Ort** Diakonie Osnabrück Stadt und Land,  
Sandweg 1, 49324 Melle  
**Kosten** kostenlos  
**Kurs-Nr.** ZKSP6004

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:

[www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)

## Anmeldung (auch online möglich unter info@keb-os.de)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs in Melle:  
Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)

- o Kursnummer: ZKSP6003
- o Kursnummer: ZKSP6004

Name

Vorname

Strasse und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon

E-Mail

Herkunftsland

Geburtsort

aktueller Aufenthaltsstatus

Alter

Geburtsdatum

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich  
zum Zwecke der Kursverwaltung gespeichert werden.

Datum      Unterschrift