

Vielfältiges Programm

Begegnung und Austausch beim Internationalen Frauentag in Meppen

Von Adelheid Schmitz



*Frauen verschiedenster Nationen trafen sich zum gemeinsamen Kochen, Tanzen und Entspannen.
(Foto: Adelheid Schmitz)*

Meppen. Unter dem Motto „Ein Tag für uns“ hat in der Volkshochschule Meppen (VHS) der Internationale Frauentag stattgefunden. Ein buntes Programm mit vielen Workshops zum Wohlfühlen, Genießen und Austauschen.

Organisiert wurde die Veranstaltung von der VHS und Elisabeth Mecklenburg, Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragte der Stadt Meppen, in Kooperation mit dem Meppener Frauenforum und den internationalen Migrationsorganisationen ZKM (Zusammenkunft der Kulturen) und Tala (Selbsthilfegruppe für philippinische Migranten).

Neun Workshops

Sieben Dozenten haben neun verschiedene Workshops aus den Bereichen Ernährung, Traditionen anderer Kulturen und Bewegung angeboten. Jeder Kurs war auf eine Dauer von einer Stunde angelegt, sodass alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit hatten an drei unterschiedlichen Workshops teilzunehmen.

Großes Interesse

Auf großes Interesse stieß der Vortrag zu internationalen Hochzeitsbräuchen von Nesrin Abdelrazik (ZKM). Sie berichtete über Sitten und Gebräuche aus dem asiatischen, orientalischen und russischen Raum.

Wohlthuende sanfte Übungen für den gesamten Körper gab es beim Yin-Yoga und beim Kurs: Do In-Übungen aus dem Qi Gong. Stehend beziehungsweise liegend wurden Muskeln gedehnt und gelockert. Im Workshop „Körpersprache in der Gewaltprävention“ wurde sicheres Auftreten mit Pezzibällen und kleinen Sandsäckchen trainiert und wie Arme und Hände in schlangenförmigen Bewegungen zur Musik eingesetzt werden können, vermittelte der Kurs: Orientalischer Tanz.

Fast alle Teilnehmer besuchten zumindest einen der beiden Kochkurse. Bei Kardamomtee und gefüllten Datteln wurden orientalische Rezepte besprochen und anschließend zubereitet. Es gab Humus (Kichererbsen Dip), Joghurt Salat und einen aufgewickelten Nachtisch, versetzt mit Rosenwasser.

Smoothies zubereitet

Smoothies lautete das Thema des zweiten Kurses, hier wurden sieben verschiedene grüne Smoothies zubereitet. Je nach Rezept wurden Datteln, Blaubeeren, Birnen, Ingwer oder Zimt zum Salat hinzugefügt.

Rita Janssen und Katharina Tschritter vom SkF (Sozialdienst katholischer Frauen) nutzten die Veranstaltung, um für eine ehrenamtliche Tätigkeit als Familienpate oder Flüchtlingsfamilienpate zu werben, diese stehen den Familien begleitend zu Seite.

Die Veranstaltung endete nach gut vier Stunden mit einem Reihentanz (Sirtaki-Schritte) zu orientalischer Musik und einem vielfältigen internationalem Buffet.

(aus: Meppener Tagespost, 13.03.2018, Bericht: Adelheid Schmitz)