



## Projektwoche macht Mütter „fit & schön“

Alleinerziehende Mütter mit Kleinkinder stehen täglich vor vielen Herausforderungen, die sie, meist ganz auf sich gestellt, unter hohem Zeitdruck und zudem mit geringen finanziellen Mitteln irgendwie bewerkstelligen müssen. Die Achtsamkeit der Mütter sich selbst gegenüber kommt dabei leider oft zu kurz. Doch gerade der erste Eindruck zählt, wenn es um eine Bewerbung um einen Kita-Platz für das Kind, für einen Arbeitsplatz oder um eine neue Wohnung geht.



Das Weraheim bietet Müttern nicht nur einen Ort der Zuflucht, sondern unterstützt sie auch darin, Zukunftsperspektiven zu entwickeln und ihren Kindern Geborgenheit sowie Fürsorge geben zu können. Ein wertvolles Angebot an die Mütter ist deshalb die Projektwoche „fit & schön“. Hier lernen die Mütter, sich gesund zu ernähren, sich mit alltagstauglicher Kurzgymnastik körperlich fit zu halten und zudem mehr auf ihr äußeres Erscheinungsbild zu achten.

So wird im Kurs beispielsweise Kosmetik kostengünstig selbst hergestellt, aber auch das Make-up typgerecht auf die jeweilige Alltagssituation angepasst. Denn ein freizeittauglicher Auftritt dient eben noch lange nicht für den Gang zum Sozialamt oder zum Bewerbungsgespräch.

Beim gemeinsamen Kochen entdecken die Mütter einerseits, wie lecker frisches Obst und Gemüse schmecken kann und dass sich andererseits im

Team vieles leichter bewältigen lässt. Ganz nebenbei wird aus der einen oder anderen Kochanleitung das neue Lieblingsrezept, das Mama und Kind gleichermaßen mögen. Und wenn Sie nun selbst Appetit bekommen haben, dann probieren Sie doch einfach mal unseren Frischkäse-Dip auf der Rückseite aus.



„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst“, erkannte bereits François de La Rochefoucauld. Kein Wunder also, dass beim gemeinsamen Kochen nicht nur viel Wert auf frische, gesunde Zutaten, sondern auch auf das Anrichten der Speisen gelegt wurde. So lernen auch die Mütter gerne genießen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Dank Ihrer treuen Unterstützung konnten wir viele unserer Vorhaben für das Weraheim in die Tat umsetzen. Ihre Spendengelder setzen wir effizient ein und wir wollen Sie gerne an unserer Arbeit teilhaben lassen.

Neben den vielen kleinen und großen Aufgaben, die der Betrieb des Weraheims mit sich bringt, haben wir uns in den letzten Monaten intensiv den neuen Konzepten für unsere Mütter und Kinder gewidmet.

Besonders am Herzen liegt uns die Persönlichkeitsentwicklung unserer Mütter – sie ist der Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein und letztendlich auch zu mehr Selbstständigkeit. Die Projektwoche „fit & schön“ brachte unseren Müttern viele neue Impulse.

Dank Ihrer Spenden konnten wir auch endlich unsere Trainingsküche erweitern. Der Anbau eines Wintergartens schaffte einen lichtdurchfluteten Raum – ideal zum Kochen wie auch zum gemeinsamen Essen.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

*Carola Strauß*

Carola Strauß, Sprecherin des Vorstandes

# Sommerfest



Beim traditionellen Sommerfest, zu dem auch Familie, Freunde und die ehemaligen Bewohnerinnen mit Kindern geladen sind, stellen die Mütter ihr Organisationstalent unter Beweis.

Die gemeinsame Planung und Ausführung des Festes ist für die Bewohnerinnen eine positive Erfahrung, das tolle Buffet und begeisterte Gäste die Belohnung dafür.



# Wintergarten

Im Rahmen der Sanierung 2014 konnten wir endlich unsere Trainingsküche erweitern. Ein heller Wintergarten bietet Platz für die Bewohnerinnen, die dort gemeinsam lernen, preisbewusst leckeres und gesundes Essen zuzubereiten. Aber auch die Freude am Essen und die Tischkultur werden in dem hellen, sonnigen Anbau gepflegt, beispielsweise beim „französischen Kochtag“ mit Crêpes. Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns mit Spenden unterstützt haben.



Es ist zugleich ein schöner Abschluss der Projektwoche und spätestens nach dem Kinderschminken sind Groß und Klein gleichermaßen „fit & schön“.



# Spielgeräte und Schirme



Die Umgestaltung unseres Spielplatzes vom Zwergennest ist noch für dieses Jahr geplant. Wir haben hochwertige Spielgeräte ausgewählt, die auf die Bedürfnisse unserer Kleinkinder abgestimmt sind.

Neben einer Spielkombination, bestehend aus Holzhäuschen, Steg und Rutsche, ist auch ein Wasserspielplatz vorgesehen.

Durch die Erweiterungsbauten für die Kinderbetreuung wurden große, alte Bäume gefällt. Es wird viele Jahre dauern, bis die Neuanpflanzungen den Kindern Schatten spenden können. Bis dahin brauchen wir aber sechs große, stabile Sonnenschirme, die den Vorgaben für den öffentlichen Bereich entsprechen müssen. Den Kauf dieser Schirme finanzieren wir komplett aus Spenden.



# Lieblingsrezept

So macht Kindern Rohkost Spaß: Ermutigen Sie Ihr Kind, den Geschmack und auch die Geräusche, die beim Kauen der einzelnen Gemüsesorten entstehen, zu erforschen. Auch das Ausprobieren der Finger gehört dazu. So wird das Essen zu einem besonderen Erlebnis.

## Tomaten-Frischkäse-Dip mit Gemüsestreifen

- 200 g Frischkäse
- 1 EBI Sahne
- 1 EBI Ketchup
- 1 Spritzer frische Zitrone
- 1 Spritzer Sojasoße
- 2 EBI Schnittlauch oder andere frische Kräuter der Saison
- 2 Tomaten, fein gewürfelt

Für die Beilage sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Karotte, Gurke, Paprika, Sellerie, Pellkartoffel...

Impressum: V.i.S.d.P. Carola Strauß  
Rechtsträger des Weraheims ist die kirchliche Stiftung „Zufluchtsstätten in Württemberg“. Diese ist Mitglied im Diakonischen Werk Württemberg und arbeitet in enger Kooperation mit verschiedenen regionalen Partnern der sozialen Arbeit.

**Unser Spendenkonto:**  
Landesbank Baden-Württemberg  
IBAN: DE68 6005 0101 7820 0126 35  
BIC: SOLADEST600



weraheim  
haus für mutter und kind

Weraheim  
Haus für Mutter und Kind

Oberer Hoppenlauweg 2 - 4  
70174 Stuttgart  
Fon 0711 - 162 63-0  
Fax 0711 - 162 63-35

www.weraheim.de  
info@weraheim.de

