



### März 2022

Liebe Freiwillige, Unterstützer und Kooperationspartner,

seit unserer letzten SonnenZeitung überschlugen sich die Ereignisse. Wer hätte gedacht, dass es in Europa zu einem Krieg kommt?

Um Doppelstrukturen zu vermeiden, verweisen wir auf andere Hilfsangebote in der nachfolgenden Seite. Wir suchen Freiwillige für

- ✓ ANkommensPatenschaften
- ✓ SprachANgebote
- ✓ Sprachkurse
- ✓ KinderANgebote
- √ FrauenANgebote

Die Eyberstraße 87 wird unser Koordinierungszentrum für Hilfsangebote. In diesen Räumlichkeiten finden die Beratungs-, Vermittlungs- und Begegnungsangebote für Hilfesuchende und Freiwillige statt.

Ilona Schnieders und Tarik Coskun sind unsere Ansprechpartner vor Ort.

Sie möchten sich engagieren und helfen, dann rufen Sie uns an unsere Mitarbeiter\*innen informieren sie gerne. Zuerst werden wir Ihre Hilfsangebote sammeln, damit wir bei Bedarf schnell reagieren können.

Wir stellen unsere Räumlichkeiten in der Eyberstraße 87 für andere Beratungs- oder Hilfsangebote in der aktuellen Situation nach Absprache zur Verfügung. Bitte sprechen Sie Frau Bogenreuther an. (info@sonnenzeit-ansbach.de).

Ab 11. April 2022 sind wir in der Neustadt 25 mit unserem neuen Angebot.

"Ein Für Familien" vor Ort. In unserem Lädchen können Sie einkaufen, damit unterstützen Sie unsere Arbeit. In unserem TreffPunkt bieten wir neben Getränken auch einen kleinen Imbiss. Nach einer Anlaufzeit bieten wir einen wöchentlich wechselnden Mittagstisch, Frühstück und nachmittags Kaffee, Tee und Kuchen an. Zudem planen wir verschiedene Veranstaltungen und solidarische Hilfsangebote für Familien, Alleinerziehende und Kinder.

Mit den Einnahmen unterstützen wir insbesondere Familien, Kinder, aber auch Senioren, mit geringen Einkommen.

Sie möchten sich im Lädchen oder im TreffPunkt engagieren? Am 7. April um 10 Uhr laden wir Sie zu unseren Vorbereitungsgesprächen in die Neustadt 25 ein.

Für unser Lädchen suchen wir noch Kreative, die ihre Produkte bei uns verkaufen möchten. Ihre Fragen beantwortet Frau Bogenreuther.

Aufgrund einer noch ausstehenden Genehmigung, insbesondere wegen des noch zu erstellenden Brandschutzes im 1. OG, werden wir vorerst die Räumlichkeiten im Erdgeschoss nutzen.

### Hilfsangebote "Ukraine"

Informationen der Stadt Ansbach finden Sie unter

https://www.ansbach.de/?opt3=&NavID=2595.522&qs=ukrainehilfe

Nachfolgende Sachspenden organisiert Denise Kapp in Ansbach:

# HILFSAKTION FÜR DIE UKRAINE

Gemeinsam mit Slings for Refugees und Mama Nisla rockt sammeln wir **Baby Bags** für Mütter auf der Flucht. **Die Baby Bags** (bis Gr. 80) sollten folgendes enthalten:

1 Jacke oder gefütterter Anzug, 1 Mütze warm 1 Mütze dünn, 1 Halstuch/Lätzchen, 2 Strampler 1 Hose, 2 Bodys, 2 Pullis 1x Socken warm, 1x Socken normal 1x Schühchen

1x Seifenstück (am besten Sensitiv Seife von dm, diese sind besonders klein und gut verträglich)

1x Packung Binden, 1x Packung Feuchttücher (gerne Sensitiv)
5x Windeln in der entsprechenden Größe

1-2 Zipperbeutel, hier dürfen gerne die Windeln rein getan werden 1x Socken Größe 38-42, Ein Paket Masken

Gerne etwas für die Mütter wie Schokolade, Traubenzucker und ein paar liebe und aufmunternde Worte

Der Beutel sollte ein Gewicht von 4kg nicht überschreiten.

Auch Tragehilfen und Tücher sind super.

Kontakt: nisla@mama-nisla-rockt.de





# HILFSAKTION FÜR DIE UKRAINE

Außerdem freuen wir uns über **Kids Bags**. Hierfür bitte kleine durchsichtige
Zip-Beutel verwenden und diese mit
Kleinigkeiten wie Jojo, Spielzeugauto,
Traubenzucker, Buntstifte, u.a. füllen.

Weiterhin sind wir dringend auf der Suche nach **Notfall Medical Bags** für Ärzte im Einsatz.

Alle weiteren Infos unter www.facebook.com/MamaNislarockt und per E-Mail: nisla@mama-nisla-rockt.de





Sie haben eine Idee für ein Hilfsangebot, sprechen Sie uns an, wir unterstützen Sie bei der Realisierung ihrer Idee.

### Neuigkeiten

#### IT-Woman



Am 05.02.2022 startete unser Kurs "IT-Woman". In diesem Grundkurs befassen sich Migrantinnen, die keine oder wenig Vorkenntnisse besitzen mit dem Computer. Sie haben die Möglichkeit, Einblicke in die Computertechnik zu erhalten und die Windows-Grundfunktionen kennen zu lernen. Es werden die Themen Hard- und Software, Dateiverwaltung, Sicherheit und Internet behandelt. Die Teilnehmerinnen sind mit großem Interesse und Spaß dabei.

### Wir suchen ...

#### Berufliche Mitarbeiter:

#### Koordination UkraineHilfen (m/w/d)

Sie unterstützen unsere Koordinatoren, vor allem mit ukrainischen Sprachkenntnissen bei Beratung der Hilfesuchenden mit ca. 4 Stunden pro Woche.

Einstellungsbeginn ab sofort

#### Koordination Kinder- und Elternangebote (m/w/d)

Sie unterstützen unsere Kinder- und Familienangebote. Freiwillige werden von Ihnen geschult. Gerne können Sie auch eigene Ideen einbringen.

Voraussetzungen: Sozialpädagoge / Erzieher / Pädagoge (auch Ruheständler), 4 bis 8 Stunden pro Woche, Grundkenntnisse PC, Einstellung ab sofort.

#### Koordination Alltagshilfen (w/m/d)

Sie bauen unser Netzwerk rund um die nachbarschaftlichen Hilfen auf, erweitern dieses um Alltagshilfen und weitere Unterstützungsangebote für Angehörige. Das Einzugsgebiet Stadt Ansbach wird erweitert um Teile des Landkreises Ansbach.

Voraussetzungen: Pflegerische Ausbildung (Heilerziehungspfleger, Krankenpfleger, Altenpfleger, etc.), 4 bis 8 Stunden pro Woche, Führerschein für PKW, Grundkenntnisse PC, bzw. Bereitschaft sich hier weiterzubilden, Einstellungsbeginn voraussichtlich ab 01.9.2022.

### Freiwillige:

Titel	Beschreibung	
Übersetzter und Dolmetscher	Ukrainische und deutsche Sprachkenntnisse im Rahmen eines Freiwilligendienstes mit einer Unkostenerstattung	
Leihoma/Leihopa oder Paten gesucht	Eine kleine Familie aus Ansbach sucht für ihre zwei Jungs (4 und 6 Jahre alt) eine liebevolle Leihoma/Leihopa oder Paten. Die junge berufstätige Mutter braucht dringend Hilfe. Sie haben morgens Zeit, um ein Kind zum Kindergarten zu bringen, können Werte vermitteln, Geschichten erzählen und haben Humor. Die Familie freut sich auf Sie.	
Begleitung für Senioren	Sie kümmern sich gerne um ältere Menschen, möchten sie begleiten, eventuell beim Einkaufen unterstützen, mit Ihnen einen Kaffee trinken oder einfach nur einen kleinen "Plausch" halten. Es gibt viele Senioren, die sich freuen würden.	
FSJ - Freiwilliges Soziales Jahr	Wir suchen für einen Netzwerkpartner FSJler. Sie wollen durch Ihre Arbeit anderen Menschen helfen? Nach langer Kopfarbeit mal etwas Praktisches tun? Orientierung für die berufliche Zukunft? Die Wartezeit auf einen Studien- oder Ausbildungsplatz sinnvoll überbrücken?	
Backbegeisterte	Sie backen gerne? Wir suchen Personen, die für unseren TreffPunkt Kuchen oder Torten backen. Die Unkosten können erstattet werden.	
Kochbegeisterte	Sie kochen gerne? Wir suchen Helfer, die für unseren offenen Treff ein Mittagessen zubereiten. Zudem können weitere Aktionen geplant werden, wie zum Beispiel interkulturell kochen und gemeinsam essen.	
Kursleiter/in Honorarkräfte	Sie sind engagiert und können ihr Wissen an andere weitergeben? Sie haben ein spannendes Hobby und möchten andere daran teilhaben lassen? Sie sind kreativ oder handwerklich begabt? Sie sind versiert am Computer? Dann können Sie sich bei uns für und mit anderen engagieren, wir freuen uns auf Sie!	
DigitalPaten	Sie können WhatsApp erklären? Sie können beim Einrichten eines Smartphones oder der Installation von APPs helfen? Sie beherrschen Word oder Excel? Oder sie sind technikaffin?	
Fahrdienste	Wir suchen Personen, die Fahrdienste übernehmen? Bei Bedarf können wir ein Fahrzeug zur Verfügung stellen.	

## TERMINE

Titel	Tag Uhrzeit	Infos
MITeinander Sprechen	Montags 17-18 Uhr Donnerstags 17-18 Uhr	Alltagssprache, wir unterhalten uns über alles Mögliche. Dabei üben Sie die deutsche Sprache und werden sicherer im Umgang mit anderen.
Digitale Sprechstunde / Handy Hotline	Freitags 10.00-11.00 Uhr	Sie haben die Möglichkeit, telefonisch oder auch online Unterstützung bei Fragen zur Handynutzung u.ä. zu bekommen.
IT- Woman für Migrantinnen (ausgebucht)	Samstag, 05.03.2022 9.00 - 12.00 Uhr Weitere Termine folgen	PC - Weiterbildung von Frauen für Frauen, für Migrantinnen, in Kleingruppen und an Ihre Wünsche angepasst. Melden Sie sich bitte bei uns an.
IT-Women- Sprechstunde	Dienstags 10.00 - 12.00 Uhr; Bitte Termin vereinbaren	Wir helfen Frauen bei Fragen rund um ihr Smartphone, Laptop oder Tablet. Machen Sie einen Termin mit uns aus, wir sind gerne für Sie da.
AnDi Ansbacher Digitalpaten	Terminvereinbarung per Telefon unter 0981 9538778	Junge Technikfreunde helfen Menschen am PC und Smartphone.
Internet-Café	Ab Frühjahr 2022 in der Neustadt 25	Sie möchten im Internet surfen? Sie müssen eine Bewerbung schreiben und ausdrucken? Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.
Vorlesestunde für Kinder (eventuell digital)	Ab Frühjahr 2022 in der Neustadt 25	Den Kindern wird vorgelesen und die Eltern entspannen bei Kaffee / Tee und Kuchen.
DU bist DU - komm dazu	Termine werden veröffentlicht	Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll.
SeniorenAktiv	Termine nach Vereinbarung	Seniorentreff mit Aktivitäten wie Gedächtnisübungen, Sitztanz, Spielen usw.
Interkultureller Projektchor	Termine nach Vereinbarung	Gemeinsam andere Länder erkunden, durch Singen und Musizieren.

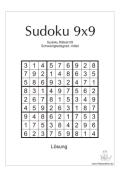
Kreativ Flohmarkt	Ab Frühjahr 2022 in der Eyberstraße 87	Verkauf von Handwerkskunst bei Kaffee und Kuchen.
Kinderferien - Betreuung	Termine werden veröffentlicht	Kreative und kostengünstige Aktionen mit Kindern (gerne in Begleitung der Eltern).
Kinder Aktivitäten	Termine werden veröffentlicht	Kreative Aktivitäten für Kinder

### Rätselecke

Wir haben die beiden Gewinner unseres Rätsels aus der ersten Dezember Ausgabe unserer SonnenZeitung "ermittelt".

Das Lösungswort ist -LEBKUCHENHAUSund gewonnen haben Herr Knut Bergmann und Herr Claus Bork. Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner, rechts finden Sie die Auflösung.

Hier die Auflösung aus unserer zweiten Dezember Ausgabe



### Ehrenamtskarte

Das Bayerische Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst informiert, dass für alle Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte der Eintritt zur bayerischen Landesausstellung kostenfrei ist. https://www.ansbach.de/Freizeit-G%C3%A4ste/Kunst-Kultur/Bayerische-Landesausstellung/

Der Integrationsbeirat der Stadt Ansbach



Wir hatten eine feierliche Ehrenamtskartenübergabe bei uns in der SonnenZeit für die Mitglieder des Integrationsbeirates geplant. Diese mussten wir leider aufgrund der aktuellen Corona-Situation kurzfristig absagen. Ihre Ehrenamtskarten bekommen die Mitglieder trotzdem. Wir nutzen die Gelegenheit und stellen Ihnen die Funktion des Integrationsbeirates vor.

Der Integrationsbeirat der Stadt Ansbach ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt und vertritt die Belange der in Ansbach lebenden Ausländer, Spätaussiedler und Flüchtlinge gegenüber der Stadtverwaltung und dem Stadtrat. Er setzt sich dafür ein, dass kein Mensch wegen seiner

Staatsangehörigkeit, seiner Sprache und Herkunft, seiner religiösen oder politischen Anschauung bevorzugt oder benachteiligt wird. Der Integrationsbeirat bereitet unter anderem die jährlich stattfindende Interkulturelle Woche vor. Seit 2008 übt Frau Savchenko, die Integrationsbeauftragte der Stadt Ansbach, das Amt der Geschäftsführerin des Integrationsbeirates aus. Die SonnenZeit ist seit 2010 beratendes Mitglied im Integrationsbeirat der Stadt Ansbach.

Wir bedanken uns bei den Mitgliedern des Beirates für ihr gesellschaftliches Engagement und wünschen ihnen weiterhin viel Freude am Ehrenamt.

### Unsere Netzwerkpartner

# Ausgegrenzt: Lebensbedingungen geflüchteter Kinder in Deutschland

**Digitaler Fachtag** 

Termin: 11.03.2022

Uhrzeit: 9:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Veranstaltet von: Bayerischer Flüchtlingsrat

Projekt "We talk! Gewaltschutz von geflüchteten Kindern und Müttern"



Geflüchtete Kinder und ihre Eltern müssen oft jahrelang, auch unabhängig von ihrem Aufenthaltstitel, in Sammelunterkünften leben. Diese sind Orte der strukturellen, aber auch der psychischen und physischen Gewalt – und für die gesunde Entwicklung und Stabilisierung von geflüchteten Kindern nicht geeignet. Kinder erleben Abschiebungen, leiden unter den Ängsten der Eltern und haben häufig selbst mit den psychischen Auswirkungen von erlebten Traumatisierungen zu kämpfen. Sie sind von Isolation betroffen und haben kaum Rückzugsmöglichkeiten oder Räume zur Freizeitgestaltung, die für ihre gesunde Entwicklung nötig wären. Insbesondere Kinder, die gemeinsam mit ihren Eltern oder Betreuungspersonen in Deutschland ankommen, sind gefangen in einem Aufnahmesystem, das nicht auf ihre Bedarfe eingerichtet ist. Sie gelten in erster Linie als Geflüchtete, die Tatsache, dass sie Kinder sind, ist dabei sekundär.

Doch selbstverständlich sind sie Kinder und Teil unserer Gesellschaft. Sie wollen spielen, sich entwickeln und gehen in Schulen, Kindergärten und Freizeiteinrichtungen. Vielen dort tätigen Menschen sind die prekären Lebensverhältnisse von geflüchteten Kindern nicht bekannt oder stellt sie vor besondere Herausforderungen im Umgang mit den Kindern.

Mit dem Fachtag wollen wir auf die Lebenssituation von geflüchteten Kindern im bayerischen Aufnahmesystem aufmerksam machen, für die vielfältigen Belastungen geflüchteter Kinder sensibilisieren und Handlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen.

Der Fachtag wendet sich u.a. an Träger des Kinder- und Jugendschutzes, an Erzieher:innen, Lehrer:innen, Vertreter:innen von NGOs aus den Bereichen Asyl und Kinderrechte sowie an Ehrenamtliche.

Anmeldungen unter: frauen@fluechtlingsrat-bayern.de







9:00 Uhr

Begrüßung und Programmvorstellung

9:15 Uhr

(Begleitete) Kinder im Aufnahmesystem

Durch Flucht- und Gewalterfahrungen vielfach belastet kommen Kinder in Deutschland an. Was erwartet sie hier in Deutschland? - Ein kurzer Überlick über das bayerische Aufnahmesystem.

Simone Eiler und Nadine Kriebel | Projekt "We talk! Gewaltschutz für geflüchtete Kinder und Mütter" - Bayerischer Flüchtlingsrat

9:30 Uhr

"Living in a box – Psychosoziale Folgen des Lebens in Sammelunterkünften für geflüchtete Kinder"

Besonders gefährdet in dem von Gewalt, Angst und Instabilität geprägten Klima in den Anker-Zentren sind Kinder. – Vorstellung der BAfF-Studie "Living in a box" (2020) Lisa vom Felde | Bundesweite Arbeitsgemeinschaft Psychosozialer Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer - BAfF e.V.

10:30 Uhr

Machen Unterkünfte krank? Psychosoziale Folgen auf Kinder: Berichte aus der Praxis

Viele geflüchtete Kinder und Jugendliche leiden unter Traumafolgestörungen wie auch anderen psychischen Erkrankungen. Unangemessene Versorgungsstrukturen können hierbei zu einer Verschlimmerung oder Chronifizierung der Erkrankung beitragen. Im Vortrag werden theoretische Hintergründe wie auch Praxisbeispiele erläutert.

Dr. med. Guido Terlinden | Kinder- und Jugendpsychiater, Traumatherapeut (DeGPT) Refugio München e.V.

11:30 Uhr

Pause

12:00 Uhr

Sexualisierte Gewalt an Kindern in Unterkünften: Gefährdungspotenziale, Auswirkungen, Handlungsmöglichkeiten

Kinder in Massenunterkünften sind besonders von sexualisierter Gewalt bedroht. Welche Präventions- und Handlungsmöglichkeiten haben die Eltern, aber auch Berater:innen und Ehrenamtliche?

Parvaneh Djafarzada | AMYNA e.V. - Institut zur Prävention von sexuellem Missbrauch

13:00 Uhr

Geflüchtete Kinder und das bestehende Schutzsystem: Unterstützungsmöglichkeiten und Zugangsbarrieren

Welche Maßnahmen sind für den besseren Schutz von geflüchteten Kindern notwendig, welche Unterstützungsmöglichkeiten des Kinder- und Jugendhilfesystems gibt es, wo bestehen Zugangsbarrieren? – Berichte aus der Praxis

Karlotta Brietzke | Diakonie München und Oberbayern, Unterstützungsangebote KiJuFa - Integrationsarbeit mit geflüchteten Kindern, Jugendlichen und Familien in Unterkünften

14:00 Uhr

Abschlussrunde und Fazit

14:30 Uhr

Ende

### IT-Fachwissen

AUSGABE 22/01

MÄRZ 2022

# IT-WOMEN

Ein Service der

SonnenZeit Freiwilligenagentur Mehrgenerationenhaus

#### RAM

#### ARBEITSSPEICHER

Random Access Memory

= KURZZEITSPEICHER, DER BEIM AUSSCHALTEN DER STROMVERSORGUNG ALLE DATEN WIEDER LÖSCHT.

GRÖSSE UND
GESCHWINDIGKEIT
HABEN EINFLUSS AUF DIE
GESCHWINDIGKEIT DES
COMPUTERS.

#### TERMIN-TIPP

23.03.2022 Informationssicherheit am Arbeitsplatz meistern

VERANSTALTER: IHK

### THEMA DER NÄCHSTEN AUSGABE:

WUNSCHTHEMEN KÖNNEN GERNE PER EMAIL EINGEREICHT WERDEN:

VERWALTUNG@SONNENZEIT-ANSBACH.I

### Wie gehe ich richtig mit Passwörtern um?

Ein Passwort ist wie ein Schlüssel für das Zuhause. Unsere Daten, Fotos und Kontoinformationen müssen vor ungewollten Zugriffen geschützt werden! Oft hören wir, dass ein regelmäßiger Wechsel unserer Passwörter wichtig ist um Cyberkriminalität vorzubeugen.

Wer soll sich jedoch so viele und - im Idealfall - verschiedene Passwörter merken?

Grundsätzlich gilt, für <u>jeden genutzten Account ein eigenes Passwort</u>! Am besten so kompliziert wie möglich, aber leicht zu merken. Folgende Eselsbrücke kann hierfür verwendet werden:

Titel des Lieblingsbuchs (nur ersten drei Buchstaben) +
Sonderzeichen + Zahl + Sonderzeichen + Name des Autors (ersten 3
Buchstaben)

Beispiel mit Harry Potter von J.K. Rowling:

#### HarPor!58!Row

Schon haben wir auch alle Regeln bzw. Tipps des BSI befolgt:

- · Mind. 10 Zeichen lang
- · Groß und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen
- Keine bloße Zahlenfolge, Buchstabenfolge (1234, abcd), Umlaute
- · Keine Wörter aus dem Duden

Wird das Passwort schon verwendet, kann für den nächsten Account die oben genannte Eselsbrücke nach Belieben geändert werden und zum Beispiel statt des Buchtitels und Autors der Lieblingssong und Sänger verwendet werden.

Eine weitere Möglichkeit wäre die Anschaffung eines Passwortmanagers. Einige gute, benutzerfreundliche und kostenlose Möglichkeiten finden sich im Internet. Einmal heruntergeladen und installiert, kann man auch schon loslegen. Es gibt nur ein Passwort das sich der Nutzer merken muss: den Masterkey! Das ist der Zugang zum Manager, alle anderen Passwörter werden in den Manager gespeichert und können jederzeit abgerufen werden. So muss man sich nicht jedes Passwort merken und kann sie ohne Probleme jederzeit aktualisieren.

#### Goldene Regeln zum Umgang:

- Passwörter unter Verschluss halten
- Passwörter spätestens bei Verdacht auf Missbrauch ändern
- Voreingestellte Passwörter ändern
- · Passwörter nicht an Dritte oder per Email versenden

Weitere Informationen zum sicheren Umgang und zur Zwei-Faktor-Authentifizierung gibt es auch unter:

https://www.bsi-fuer-buerger.de/Passwoerter

• Im Idealfall die Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren

· Keine einheitlichen Passwörter verwenden





#### Ein Service der

#### SonnenZeit Freiwilligenagentur Mehrgenerationenhaus

Habt ihr euch schon immer gefragt was IT bedeutet oder was WLAN, SMS, Google,

... sind und wo der Computer und das Internet eigentlich herkommen?

Dann seid ihr hier genau richtig! Lasst euch überraschen und taucht ein in die spannende Welt der IT!



Testet euer Wissen und versucht alle Fragen zum Thema Computer zu beantworten. Seid ihr schon Computer Experten? Die Auflösung gibt es in der nächsten Ausgabe!

Viel Spaß!!

1. Wofür steht die Abkürzung "PC"?

2. Wie heißt die längste Taste auf der Tastatur?

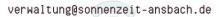
3. Warum befindet sich ein Huckel auf den Buchstaben "F" und "J" auf unserer Tastatur?

4. Welche wichtigen Geräte braucht man um einen Computer nutzen zu können?

5. Wo werden die Daten eines Computers gespeichert?



Ihr habt Themen die euch brennend interessieren oder spannende Ideen? Dann schreibt uns eine E-Mail mit eurem Wünschen und Ideen - wir versuchen sie umzusetzen!





https://sonnenzeit-ansbach.de/

https://www.facebook.com/freiwilligenagentur.sonnenzeit

https://www.instagram.com/sonnenzeit.ansbach/

https://mgh-lnw-bayern.de/