



## Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Leserinnen und Leser,

gerade im Herbst ist es wichtig, sich um die Gesundheit zu kümmern. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, an Ihrer gesundheitlichen Vorsorge zu arbeiten. Kennen Sie schon die Gesundheitskurse der Pro Arbeit? Nutzen Sie die kostenlosen Angebote, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen.

Vielleicht brauchen Sie jetzt im Herbst neue warme Kleidung. Passend dazu bieten wir Ihnen im aktuellen Kundennewsletter Adressen für Kleiderkammern, bei denen Sie preisgünstig einkaufen können.

Sie möchten mehr über die Angebote wissen, die wir von der Pro Arbeit für Sie bieten? Wir stellen Sie Ihnen heute vor.

Was man mit einer guten Motivation erreichen kann, erzählen wir Ihnen in einer spannenden Erfolgsgeschichte.

Schauen Sie rein.

Ihr Team vom Kundennewsletter!

Sollten Sie keinen Kundennewsletter mehr von der Pro Arbeit erhalten wollen, so können Sie sich mit dem Button am Ende der E-Mail von dem Newsletter abmelden.



Grafik@freepik

## Angebote der Pro Arbeit

Sie suchen Unterstützung bei den Themen Ausbildung, Arbeit oder Coachingangebote. Diese finden Sie ab sofort auf unserer Homepage unter:

[ProArbeit Maßnahmenseite \(proarbeit-kreis-of.de\)](https://proarbeit-kreis-of.de)

**Sie möchten z.B. Ihre digitalen Kompetenzen erweitern. Dann finden Sie unter dem Bereich „Ich möchte mich qualifizieren“ das Angebot der Maßnahme „DigiTalent“ und eine genaue Beschreibung der Inhalte.**

Und natürlich finden Sie auch viele weitere Angebote. Schauen Sie einfach mal rein und suchen Sie sich aus, was für Sie passend ist und wo sie die für Sie beste Unterstützung erhalten.

## Maßnahme "Job-Parcours"

Sie wissen noch nicht wohin Ihr beruflicher Weg gehen soll. In der Maßnahme „Job-Parcours“ haben Sie die Möglichkeit sich in verschiedenen Berufsfeldern auszuprobieren und Ihre Stärken zu finden.

Sie werden in realitätsnahen Arbeitsumgebungen ganz neue Möglichkeiten entdecken und Sie lernen Einsatzmöglichkeiten und Unternehmen kennen. Das Beste ist, dass Sie von Ihrem persönlichen Coach begleitet werden und Hilfe in beruflichen Fragen und im Alltag erhalten.

Und:

im besten Fall schließen Sie einen Arbeitsvertrag schon während der Teilnahme am „Job-Parcours“ ab.



Grafik@freepik.de

Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage unter den Angeboten der Pro Arbeit:

[ProArbeit Maßnahmenseite \(proarbeit-kreis-of.de\)](https://www.proarbeit-kreis-of.de)

Oder schauen Sie sich das Maßnahmevideo an:

[gaetan Jobparcours Kelsterbach - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=gaetan).

Hinweis: Wenn Sie auf diesen Link klicken, werden zu Youtube weitergeleitet.

Einzelheiten können Sie unserer Datenschutzerklärung s.u. entnehmen.



Grafik@Canva

## Erfolgsgeschichte

2017 kam Frau Y. mit ihren Kindern als Flüchtlinge nach Deutschland. Sie ist 39 Jahre alt und hat in ihrer Heimat Syrien in einem kleinen Dorf auf einem Bauernhof gelebt. Dort haben sie verschiedene Tiere, u.a. auch Bienen, gehalten und Gemüse angebaut. Außerdem hat sie eine Ausbildung als Schneiderin absolviert. Ihre Geschichte über das Ankommen, ihre Erfahrungen und ihre Erfolge möchte sie gerne berichten und somit anderen Menschen Mut machen.

„Weil Krieg in meinem Land ist, wollte ich meine Familie davor schützen, deshalb bin ich mit meinen drei Kindern, die zu dieser Zeit 8, 6 und 2 Jahre alt waren, aus meiner Heimat Syrien geflüchtet. Zum Teil sind wir gelaufen und zum Teil mit dem Auto gefahren. Unsere erste Station war Griechenland, und dort blieben wir für ein Jahr. Mein Ehemann war in Deutschland; damit unsere Familie wieder zusammen ist, bin ich mit den Kindern weiter zu ihm geflüchtet.

Zunächst waren wir in Gießen in der Flüchtlingsunterkunft und dann in Kassel. Nachdem wir dort unseren Aufenthaltstitel bekommen haben, sind wir weiter nach Dreieich Sprendlingen gegangen, weil mein Ehemann dort lebte. Er war dort im Lerncafé, hat die deutsche Sprache gelernt und bereits soziale Kontakte geknüpft. Auch für mich war es wichtig, ganz schnell die Sprache zu lernen. Wenn ich in diesem Land lebe, ist es ganz wichtig, die Sprache der Menschen zu sprechen. Aus diesem Grund bin ich auch in das Lerncafé gegangen. Dort habe ich eine hilfsbereite und nette Frau kennengelernt, die mir sehr geholfen hat, in einem fremden Land zurechtzukommen.

Ich habe mich ganz schnell zum Integrationskurs angemeldet, um noch schneller Deutsch lernen zu können. Mein Grundsatz ist ‚Ich wohne und ich lebe hier, deshalb muss ich die Sprache lernen‘. Zum einen, weil ich das unbedingt wollte und zum anderen, weil das auch für meine Kinder wichtig ist. Das Deutschlernen war am Anfang recht schwierig. Am ersten Tag im Integrationskurs habe ich geweint. Aber dann ging es sehr schnell immer besser. Das Schöne

war, dass ich viele Leute kennengelernt habe und auch gemerkt habe, dass es mir nicht alleine so geht. Das hat mir Mut gemacht. Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich schneller lerne als meine Kolleg\*innen. So konnte ich dann auch den anderen helfen und ich war sehr stolz darauf. Als Ergebnis habe ich B2 zum Teil geschafft. Täglich bin ich mit dem Bus gefahren. Den Bus hat eine sehr freundliche und nette Frau gefahren. Sie hatte immer ein Lächeln und war beim Verkauf der Fahrkarte auch immer höflich. Da ich sehr gerne mit Menschen arbeite, habe ich mir überlegt, den Busführerschein zu machen. Eigentlich wollte ich als Krankenschwester arbeiten, aber hierzu fehlten mir die schulischen Anforderungen. Aber der Beruf als Busfahrerin ist cool und ich dachte mir, das möchte ich auch machen.

Mit meiner Idee bin ich zu meinem Jobcoach gegangen, die mich gut auf meinem Weg unterstützt hat. Dann ging alles ganz schnell. Wir sind gemeinsam zum Arbeitgeberservice, dort haben wir die Schwierigkeiten besprochen, die es hätte geben können und ganz schnell konnte ich nach einem Praktikum die Weiterbildung beginnen. Mit großer Freude habe ich die Weiterbildung mit einem Zertifikat abgeschlossen. Direkt danach habe ich eine Stelle bei einem Busunternehmen in Rödermark gefunden. Mein Chef war sehr zuvorkommend und hat bei der Einteilung der Arbeitsschichten Rücksicht auf die Betreuungszeiten meiner Kinder genommen.

Ich bin dankbar für die ganze Hilfe, die ich erhalten habe.

Allen Menschen, egal von welchem Land sie kommen und so viel Hilfe hier bekommen, sollte es wichtig sein, wieder etwas gut zu machen. Es ist wichtig, die Sprache zu lernen und arbeiten zu gehen. Man darf nicht einfach zu Hause sitzen bleiben. Arbeit ist wichtig für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Dies möchte ich gerne allen Menschen mit auf den Weg geben.“

Wir bedanken uns ganz herzlich für die Bereitschaft, dass Frau Y ihre Erfolgsgeschichte mit uns geteilt und sich für das Interview zur Verfügung gestellt hat. Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute!

## Wussten Sie schon...

.... dass die Pro Arbeit **Gesundheitskurse** anbietet?

Sie leiden an ständigen Verspannungen und Blockaden? Dann nutzen Sie doch das Angebot **Qi Gong**:

Durch langsame und bewusste Bewegungen können diese unangenehmen Beeinträchtigungen abgebaut werden.

Oder haben Sie mehr Lust gemeinsam mit anderen zu singen, Yoga zu machen oder in der Gruppe spazieren zu gehen?

Die **Pro Arbeit** bietet **verschiedene kostenlose Gesundheitskurse** an, manche online andere in präsent.

Hier eine Übersicht:

**Qi Gong:** Fließende Bewegungen in Zeitlupe..

**Life Kinetik:** Spaßige Bewegungen und Denksport, zur Aktivierung von Körper und Geist.

**Yoga:** Durch Bewegungsübungen entspannter, beweglicher und ausgeglichener werden.

**Rücken-Aktiv:** Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Stärkung des Rücken .

**Entspannung:** Mit Achtsamkeitsübungen entspannt durch den Alltag.

**Spaziergeh-Treff** für Bürger\*innen aus Dietzenbach: Gemeinsam spazieren gehen und danach einen Kaffee bei guter Unterhaltung genießen.

**Selbstbestimmter leichter leben:** Ernährungsberatung, Stressmanagement, Bewegung. Neun Monate, zusammen in der Gruppe, mit Spaß und Erfolg.

**Chor:** Gemeinsam singen für mehr Zusammenhalt und im lockeren Austausch.

Fragen Sie doch mal Ihren Jobcoach. Und wer sich nicht entscheiden kann und Spaß an unterschiedlichen Kursen hat: Man darf auch an mehreren Kursen teilnehmen!



Grafik@freepik

## Sozialkaufhäuser und Kleiderkammern

Im Folgenden finden Sie einige Adressen, wo Sie preisgünstig Kleidung, Geschirr, Kleinmöbel und anderen Hausrat erhalten können.

### Bunte Kiste Seligenstadt

Steinheimer Straße 68

63500 Seligenstadt

Öffnungszeiten:

Montag 15:00 bis 18:00 Uhr

Dienstag geschlossen

Mittwoch 15:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr und 16:00 bis 19:00 Uhr

Jeden ersten und dritten Samstag im Monat 10:00 bis 13:00 Uhr

### Sozialkaufhaus Dreieich

Voltastraße 4

63303 Dreieich

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 9:00 bis 16:00 Uhr

Freitag bis Samstag 9:00 bis 14:00 Uhr

Unter dem Link der DRK finden Sie weitere Kleiderläden im Kreis Offenbach.

[Unsere DRK-Kleiderläden - DRK KV Offenbach e.V. \(drk-of.de\)](https://www.drk-of.de)

## Ausblick auf die nächste Ausgabe

In der nächsten Ausgabe stellen wir Ihnen das neue Schlichtungsverfahren vor. Es ist eine der zentralen Neuerungen des Bürgergeld-Gesetzes und hilft wenn es zu einem Konflikt bei der Erstellung eines Kooperationsplans kommt. Ein weiteres Thema wird das neue Beratungskonzept der Pro Arbeit sein.

Hinweis:

Brevo (ehemals Sendinblue) versendet Newsletter-Kampagnen rechtssicher und DSGVO-konform.

Die Datenschutzinformationen von Brevo finden Sie hier:

<https://www.brevo.com/de/datenschutz-uebersicht/>

<https://www.brevo.com/de/dsgvo/>

<https://www.brevo.com/de/wp-content/uploads/sites/3/2022/08/Pru%CC%88bescheinigung-Datenschutz-v1.1.pdf>

[Datenschutzerklärung Pro Arbeit - Kreis Offenbach](#)

### Kontakt:

Pro Arbeit - Kreis Offenbach  
Max-Planck-Straße 1-3, 63303 Dreieich  
newsletter@proarbeit-kreis-of.de  
Hotline 06074 8058 100  
Mo - Do 9:00 - 17:00 Uhr  
Fr 9:00 - 14:00 Uhr

### Sie suchen Arbeit?

Rufen Sie den Arbeitgeberservice an: 06074 8058 114

### Abmeldung vom Newsletter:

**[Unsubscribe](#)**

### Impressum:

Pro Arbeit – Kreis Offenbach – (AöR)  
Kommunales Jobcenter  
Vorstand  
Herr Boris Berner  
Max-Planck-Straße 1-3  
63303 Dreieich  
Telefon: 06074 / 8058 - 100  
E-Mail: office-vorstand@proarbeit-kreis-of.de