



PROGRAMM

2. HALBJAHR 2017



Anlauf- und Beratungsstelle
für Frauen und Mädchen im Kreis Coesfeld

Liebe Frauen,

wir laden Sie herzlich ein unser vielfältiges Angebot von Vorträgen, Lesungen und Gesprächskreisen durchzuschauen und diese für sich zu entdecken.

Als Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle im Kreis Coesfeld ermutigen und unterstützen wir Frauen und Mädchen dabei selbstbestimmt und achtsam ihren Lebensweg zu beschreiten.

Für die persönliche Begleitung bieten wir Ihnen Einzelgespräche an. Melden Sie sich gerne, um einen Termin zu vereinbaren.

frauen e.V.

Kleiderrausch

Sa. 14. Oktober 2017 • 13 – 16 Uhr

Wir laden alle Schnäppchenjägerinnen zum secondhand Kleiderrausch ein!



Wer stöbern, entdecken und kaufen will, kann dies hemmungslos tun!

Eintritt 2,- €

Verkäuferinnen melden sich bei uns persönlich an:

Gartenstraße 12, 48653 Coesfeld

Do. 21.09.2017 von 17 – 19 Uhr

Fr. 22.09.2017 von 10 – 12 Uhr

www.frauen-ev.de



Ort: PZ, Pädagogisches Zentrum

ehem. Aula der Anne Frank-Hauptschule
Holtwicker Straße 8 • 48653 Coesfeld

Literatur-Salon *

So. 05. November 2017 • 14 – 18 Uhr

Herzlich eingeladen sind alle Freundinnen des gedruckten Wortes. An diesem Nachmittag dreht sich alles ums Lesen, Schmökern, Eintauchen in fremde Welten und inspirierende Gedanken. Wir freuen uns auf die Lesung der Billerbecker Schriftstellerin **Evelyn Barenbrügge**, die ihren im März erschienenen Afrikathriller „Schwesternkind“ vorstellen wird.

Eine spannende Auswahl an Frauenliteratur wird von **Margret Holota** (Buchhandlung Akzente, Hamm) präsentiert. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen.

In Kooperation mit dem SI-Club Coesfeld



Australische Buschblüten in der Homöopathie *

Do. 16. November 2017 • 19 Uhr

Die Heilpraktikerin und Homöopathin **Angelika Hoppe** wird an diesem Abend theoretische und praktische Einblicke geben, in die vielseitige Anwendung und positive Wirkung der australischen Buschblüten für Frauen.

Schreibimpulse * (vierzehntägig)

Mo. 09. Okt. – 18. Dez. 2017 • 19 Uhr

Eingeladen sind alle Frauen, die Lust haben sich mit dem geschriebenen Wort auszudrücken und ihre Gedanken festzuhalten. Der Vorgang des Schreibens mit unterschiedlichsten Formen kreativer Techniken, ist ein Erfahrungsfeld, das uns erstaunt, bereichert und reifen lässt. *Anmeldung erforderlich*

Zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen

24. November 2017 • 16 – 18 Uhr

Die häufigsten Menschenrechtsverletzungen in der Welt sind Diskriminierung und Gewalt gegen Frauen. Wir treffen uns zu einer gemeinsamen Aktion und zünden Kerzen an, die aufleuchten sollen für ein gewaltfreies Leben von Frauen und Mädchen.

**Treffen: Fußgängerzone
Süringstraße/Schüppenstraße**

Hexenführung *

24. November 2017 • Beginn 19 Uhr

Über die Geschichte der Coesfelder Frauen, die dem Hexenwahn zum Opfer gefallen sind, erfahren wir mehr von **Anne Grütters**.

Treffen: Rathaustreppe, Kosten 3,- €
Anmeldung erforderlich

Miteinander Stärken entdecken!

Fr. 01. Dez. 2017 • 17 – 19 Uhr und

Sa. 02. Dez. 2017 • 10 – 14 Uhr

Dieses Selbstbehauptungstraining wird angeboten für Mütter und ihre Töchter von 7-10 Jahren. Das Ziel des zweitägigen Kurses ist die Stärkung des Selbstbewusstseins mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen. Durch Rollenspiele werden eigene Handlungsalternativen entwickelt, um im Alltag mit Grenzüberschreitungen und ‚blöden Sprüchen‘ besser umgehen zu können. Leicht zu lernende Abwehrtechniken, der Einsatz von Stimme und Körpersprache und das eigene Rollenverhalten werden hier miteinander spielerisch erprobt.

Veranstaltungsort:
Familienbildungsstätte Coesfeld
Marienring 27, 48653 Coesfeld
Anmeldungen: www.fbs-coesfeld.de

Wissensimpulse *

1. Mittwoch im Monat

ab 9 Uhr offenes Frauenfrühstück

ab 10 Uhr Wissensimpulse

Frauen, die haupt- und ehrenamtlich in unterschiedlichen Institutionen im Kreis Coesfeld tätig sind, berichten über ihre Arbeit. Gemeinsam erhalten wir spannende Einblicke in die Strukturen und die vielfältigen Angebote verschiedener Einrichtungen.

Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch und gute Gespräche.

* Diese gekennzeichneten Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit frauen e.V. durchgeführt.



Krise als Chance *

2. und 4. Dienstag im Monat

Gesprächskreis • Trennung/Scheidung

Beginn 19 Uhr

Mit einem Mal verändert sich nach einer schmerzhaften Trennung nicht nur der Alltag, sondern auch der gesamte Lebensplan. Um neue Wege beschreiten zu können, beschäftigen wir uns mit der eigenen Biografie und ihrer Auswirkung auf unser Leben.

Wir unterstützen uns gegenseitig durch Anteilnahme und Wertschätzung. Sorgen und Ängste bekommen hier Raum, ebenso findet Austausch über wertvolle Informationen statt.

Anmeldung erforderlich

Yoga *

Jeden Mittwoch

Beginn 19 Uhr

Im oft hektischen und belastenden Alltag ist Yoga eine gute Möglichkeit, um mehr Ruhe und Gelassenheit zu gewinnen. Durch gezielte Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung können wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

In diesem Kurs werden Übungen vermittelt, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern. Körperliche Verspannungen werden gelöst, um die Lebensenergien wieder in den Fluss zu bringen.

Anmeldung erforderlich