

willkommen · welcome  
bienvenue · benvenuto  
karşilama · ترحيب  
powitanie · خوش آمد  
bun venit ...



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



## OFFENES FRAUENFRÜHSTÜCK

1. Mittwoch im Monat · Beginn 9.00 Uhr

Wenn Du gerne mit anderen Frauen ins Gespräch kommen möchtest, laden wir Dich herzlich zu unserm Frauenfrühstück ein. Hier können wir in entspannter Atmosphäre frühstücken, andere Frauen treffen und neue Kontakte schließen. Es besteht die Möglichkeit einmalig oder auch regelmäßig teilzunehmen. Wir freuen uns auf Dich!

## KRISE ALS CHANCE\*

Gesprächskreis · Trennung & Scheidung

2. und 4. Dienstag im Monat · Beginn 19.00 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 18.00 Uhr

Kosten: 5,- Euro pro Termin

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 zum Fließen zu bringen.

» Anmeldung erforderlich



## TREFFPUNKT · AUSTAUSCH · AKTIVITÄTEN

Das Frauenzentrum Courage dient als Anlaufstelle und Treffpunkt für alle Frauen, gleich welcher Nationalität, Herkunft und Religionszugehörigkeit. Hier können Frauen Deutsch lernen, sich Hilfe und Rat holen, andere Frauen treffen. Es ist ein Treffpunkt für gemeinsamen Austausch und Aktivitäten. Ein Begegnungsort für geflüchtete Frauen, Migrantinnen, Nachbarinnen, ehrenamtliche Helferinnen und alle neugierigen Frauen.

### Frauenzentrum Courage

Wiesenstr. 14 · 48653 Coesfeld

Telefon 02541 970620

info@frauen-ev.de · www.frauen-ev.de



## CAFÉ COURAGE\* OFFENER TREFFPUNKT

Jeden 3. Donnerstag: 16.00 – 18.00 Uhr

Bei unserem Internationalen Frauen-Café kannst du Frauen aus unterschiedlichen Ländern kennenlernen, Freundinnen finden und Solidarität erfahren. Wir trinken gemeinsam Kaffee und Tee, essen leckeres Gebäck aus unterschiedlichen Ländern und unterhalten uns. Kinder sind herzlich willkommen.

## EMPOWERMENT\* STÄRKENDES GRUPPENANGEBOT

Unser Gesprächskreis im Frauenzentrum Courage ist von und für geflüchtete Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund. Wir tauschen uns aus über das Leben und den Alltag in einer noch offenen Zukunft. Wir besprechen, wie Belastungen die vor, während und nach der Flucht oder Migration entstanden sind, gut gemeistert werden.

» Anmeldung erforderlich

## SPRACHTREFF\* MITEINANDER REDEN

Du brauchst individuelle Unterstützung, um dich sicherer im Umgang mit der deutschen Sprache zu fühlen. In deinem eigenen Tempo kannst du bei uns unter Gleichgesinnten deine Deutschkenntnisse in einer vertrauten Atmosphäre erweitern und deinen Wortschatz ausbauen!

» Anmeldung erforderlich

## WORKSHOPS\* NÄHEN & STRICKEN

Nähen: Mo. 10.00 – 12.00 Uhr · Stricken: Do. 18.00 – 20.00 Uhr

Wir frischen unsere Handarbeitskenntnisse auf oder lernen das Nähen und Stricken neu in diesen Kursen. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gibt es Tipps und Tricks, um das Lieblingsstück zu verwirklichen.

» Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen  
2. HALBJAHR 2019

 frauen e.V.

Beratungsstelle für Mädchen und Frauen  
Fachstelle gegen Gewalt im Kreis Coesfeld  
Frauenzentrum Courage

Liebe Frauen und Mädchen,

wir als Beratungsstelle setzen uns seit über 20 Jahren für die Selbstbestimmung von Mädchen und Frauen und für ihre Rechte und Teilhabe in unserer Gesellschaft ein.

Aus diesem Grund freuen wir uns auf unsere verschiedenen Veranstaltungen zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen. Mit den Filmen „In Search“ und „Female Pleasure“ möchten wir auf die unterschiedlichen Gewaltformen aufmerksam machen, unter denen auch heute noch Mädchen und Frauen weltweit leiden. Wir laden dazu ein, für Solidarität und ein gewaltfreies Leben von Mädchen und Frauen einzustehen.

Wir hoffen euer Interesse geweckt zu haben und freuen uns darauf gemeinsam mit euch etwas zu bewegen.

**Euer frauen e.V.-Team**

## WIR MACHEN UNS AUF DEN WEG\* BERKELWANDERUNG FÜR FRAUEN

SO. 29. SEPTEMBER 2019 · 11.00 – 15.00 UHR

**Start:** Bahnhof Billerbeck

**Ankommen:** Rathaus Coesfeld

**Kosten:** 5,- Euro



Das Buch, Berkel – mein Leben als Fluss, ist eine Liebeserklärung an das verträumte Flüsschen von der Coesfelder Autorin Doris Röckinghausen und der Fotografin Doris Vogt. Sie beschreiben darin die Sehnsucht, den Fluss zu begleiten, um an das Meer zu gelangen. Gemeinsam starten wir in Billerbeck und gehen von der Berkelquelle aus über Lutum bis nach Coesfeld an der Berkel entlang. Beim Wandern erfahren wir wissenswertes über den Fluss und seine Geschichte. In den Pausen nehmen wir uns die Zeit, um in Ruhe mit der Natur in Einklang zu kommen und die Schönheiten am Berkelufer zu genießen

» **Anmeldung erforderlich**

## VORTRÄGE ZUM THEMA TRENNUNG UND SCHEIDUNG\*

DI. 29. OKTOBER 2019 · BEGINN: 19.00 UHR

**Ort:** frauen e.V.

**Adresse:** Gartenstr. 12, 48653 Coesfeld

Trennung und Scheidung ist ein Thema, das oft unvermittelt in das Leben von Frauen tritt. Es wirft viele Fragen auf und die neue Lebensphase kann Ängste und Verunsicherungen auslösen. Sind die Erfahrungen der Frauen auch unterschiedlich, so ergeben sich doch letztendlich ähnliche Situationen und neue Herausforderungen. Bei unserer Informationsveranstaltung greifen wir zwei Themen auf:

### Mediation

Das Mediationsverfahren ist eine Form der einvernehmlichen Konfliktlösung im Fall von Trennung und Scheidung. Die in der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle tätige Mediatorin **Petra Küpers** wird die Voraussetzungen, den Verlauf sowie Chancen und Grenzen dieses Verfahrens erläutern.

## Trennungs- und Scheidungsfolgevereinbarungen

Die Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht **Ulrike Hemker** stellt die sogenannten Trennungs- und Scheidungsfolgevereinbarungen als Alternative zu den häufig nervenzehrenden und kostspieligen gerichtlichen Auseinandersetzungen vor. Geregelt werden in dieser Vereinbarung zum Beispiel die Belange gemeinsamer Kinder, Unterhaltsregelungen, Nutzung und Verwertung des Familienheims und weitere Vermögensfragen.

## KLEIDERRAUSCH STÖBERN & ENTDECKEN

SA. 02. NOV. 2019 · 14.00 – 17.00 UHR

**Eintritt:** 2,- Euro

**Ort:** PZ, Pädagogisches Zentrum im Schulzentrum Coesfeld

**Adresse:** Holtwickter Straße 6, 48653 Coesfeld

Wir laden alle **Schnäppchenjägerinnen** zum Secondhand-Kleiderrausch ein (Größe 34 – 66). Wer stöbern, entdecken und kaufen will, kann dies hemmungslos tun!

**Verkäuferinnen** melden sich bei frauen e.V. persönlich am Donnerstag 10.10.2019, 17.00 – 19.00 Uhr und Freitag 11.10.2019, 10.00 – 12.00 Uhr an und sichern sich ihre Verkaufsfläche.

## ZUM INTERNATIONALEN TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

MO. 25. NOVEMBER 2019 · 16.00 – 18.00 UHR

**Treffen:** Fußgängerzone Süringstraße/Schuppenstraße in Coesfeld

**Solidarität zeigen für ein gewaltfreies Leben  
von Mädchen und Frauen!**

Die häufigsten Menschenrechtsverletzungen in der Welt entstehen durch Diskriminierung und Gewalt gegen Frauen. Weltweit wird jede 3. Frau im Laufe ihres Lebens Opfer von Gewalt, wurde geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder misshandelt. Wir treffen uns zu einer gemeinsamen Aktion und zünden Kerzen an, die aufleuchten sollen für ein gewaltfreies Leben von Mädchen und Frauen.

## KINO

MO. 25. NOVEMBER 2019 · BEGINN 19.30 UHR

**Eintritt:** 7,- Euro

**Ort:** Cinema Coesfeld

## IN SEARCH – Eine Reise zur Weiblichkeit Dokumentarfilm, mehrsprachig mit deutschem Untertitel Regisseurin: Beryl Magoko

Eine mutige und entschlossene junge Frau spricht über ihre Erfahrungen bei der weiblichen Genitalverstümmelung und den Wunsch einer rekonstruktiven Operation ihrer Genitalien. Beryl dachte als junges Mädchen, als sie in einem ländlichen Dorf in Kenia aufwuchs, dass alle Frauen in der Welt „beschnitten“ werden, indem sie „Female Genital Mutilation/Cutting“ (FGM/C) über sich ergehen lassen müssen. Deshalb ertrug auch sie dieses Initiationsritual – sie wusste nichts über die Folgen von FGM/C. Viele Jahre später erfährt sie, dass es eine neue Operationsmethode gibt, die verspricht das zurückzugeben, was damals verloren ging.

DI. 26. NOVEMBER 2019 · BEGINN 19.30 UHR

**Eintritt:** 7,- Euro

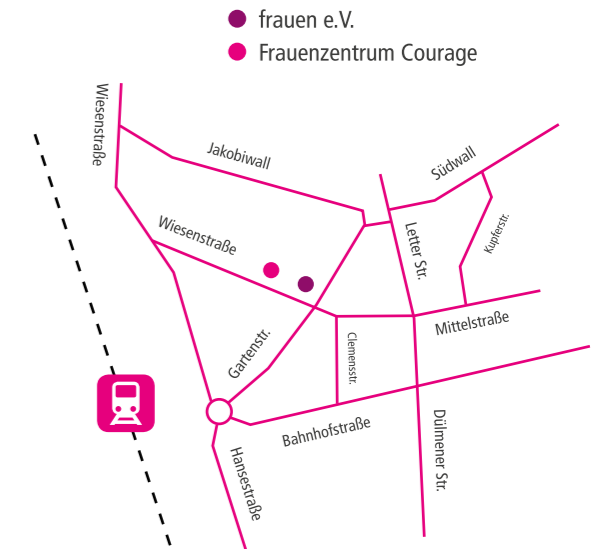
**Ort:** Cinema Dülmen

## #FEMALE PLEASURE

Dokumentarfilm, Regisseurin: Barbara Miller

## Fünf Frauen, fünf Kulturen, eine Geschichte

Fünf mutige, kluge und selbstbestimmte Frauen stehen im Zentrum von Barbara Millers Dokumentarfilm #FEMALE PLEASURE. Sie brechen das Tabu des Schweigens und der Scham, das ihnen die Gesellschaft oder ihre religiösen Gemeinschaften mit ihren archaisch-patriarchalen Strukturen auferlegen. Mit einer unfassbaren positiven Energie und aller Kraft setzen sich Deborah Feldman, Leyla Hussein, Rokudenashiko, Doris Wagner und Vithika Yadav für sexuelle Aufklärung und Selbstbestimmung aller Frauen ein, hinweg über jedwede gesellschaftliche sowie religiöse Normen und Schranken.



Beratungsstelle für Mädchen und Frauen  
Fachstelle gegen Gewalt im Kreis Coesfeld  
Frauenzentrum Courage

Gartenstr. 12 · 48653 Coesfeld

Telefon 02541 970620

info@frauen-ev.de · www.frauen-ev.de



**Frauenzentrum Courage**

Wiesenstr. 14 · 48653 Coesfeld

Telefon 02541 970620

info@frauen-ev.de · www.frauen-ev.de