

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 unserem 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\*

Kurs A: Mittwoch · Beginn 18.00 Uhr

Kurs B: Freitag · Beginn 16.30 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 Internationales 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 1. HALBJAHR 2020



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

1. HALBJAHR

## VERANSTALTUNGEN 2020

Liebe Frauen und Mädchen,

wir als Frauenberatungsstelle setzen uns für die Selbstbestimmung von Frauen und Mädchen und ihr Recht auf ein gewaltfreies Leben ein. Mit der Aktion **ONE BILLION RISING** möchten wir uns positionieren und auf diese Ungerechtigkeit aufmerksam machen.

### MACHT ALLE MIT!

**Eine Milliarde (one billion) tanzender Frauen. Das ist eine Revolution!**

**ONE BILLION RISING** ... ist ein globaler Streik, eine Einladung zum Tanz als Ausdruck unserer Kraft, ein Akt weltweiter Solidarität, eine weltweite Demonstration der Gemeinsamkeit.

**ONE BILLION RISING** ... das bedeutet, ins öffentliche und ins individuelle Bewusstsein zu rufen, womit Frauen sich tagtäglich auseinandersetzen müssen.

**ONE BILLION RISING** ... zeigt, wie viele wir sind, die sich weigern, Gewalt gegen Mädchen und Frauen als unabänderliche Tatsache hinzunehmen.

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

## ONE BILLION RISING 2020 NEIN ZU GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN



FR. 14. FEBRUAR 2020 · BEGINN: 17.00 UHR

**Ort:** Vor dem Rathaus in Coesfeld  
**Adresse:** Markt 8, 48653 Coesfeld

Eine von drei Frauen auf der Erde wird im Laufe ihres Lebens geschlagen oder vergewaltigt. Das sind weltweit eine Milliarde Frauen, die Gewalt erleben. Mit der Aktion **ONE BILLION RISING** möchten wir uns positionieren und auf diese Ungerechtigkeit aufmerksam machen. Wir fordern ein Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen und setzen uns für Gleichberechtigung ein. Am 14. Februar 2020 werden an zahlreichen Orten auf der ganzen Welt Frauen für ihre Rechte auf die Straße gehen und tanzen für ein gewaltfreies Leben. Wir zeigen der Welt unsere kollektive Stärke und unsere globale Solidarität über alle Grenzen hinweg. Kommt und tanzt mit uns auf dem Marktplatz vor dem Rathaus in Coesfeld. Mehr Infos auf: [www.onebillionrising.org](http://www.onebillionrising.org)

## SIMONE FLECK – MACH MIR DEN PRINZ KABARETT

DO. 20. FEBRUAR 2020 · BEGINN: 20.00 UHR

**Eintritt:** 18,- Euro  
**Ort:** PZ, Pädagogisches Zentrum im Schulzentrum Coesfeld  
**Adresse:** Holtwicker Straße 6, 48653 Coesfeld



Simone Fleck fletscht als „Oma Wally“ wieder ihre dritten Zähne und rappt mit Krückstock durch den aberwitzigen Alltag. Sie seziert gnadenlos mundgerecht frische Trends: Ecstasy-Disco Ü70, Burnout bei Haustieren, oder Ausweisungspflicht für den CO2 Abdruck? Wie viel Zuwendung verträgt unser Nachwuchs wirklich, wer versteht auf Mallorca noch Spanisch und macht „Golfen“ tatsächlich sexy? Im Fragen- und Antwortkatalog lauern die Thesen: „Sportliche Brüste steigern die Lebenserwartung und eine gesunde Darmflora ist nicht nur was für fidele Gartenfreunde. Existiert ein Glück zu zweit oder ist man eigentlich nur doppelt allein?“ Im flotten Wechsel erleben sie Simone Flecks Lieblingscharaktere von ihrer bissigen Seite. Von Zahnlosigkeit noch keine Spur!

## FRAUENKAMPFTAG 2020 FRAUEN\*STREIK



FR. 08. MÄRZ 2020

**Infos:** [www.frauenstreik.org](http://www.frauenstreik.org)

Am 8. März ist Internationaler Frauentag. Schon seit über 100 Jahren streiken, streiten und kämpfen wir für unsere Rechte und gegen jede Unterdrückung. Ständig werden wir diskriminiert, unterdrückt und ausgebeutet. Wir werden tagtäglich mit verletzenden Witzen, Kommentaren, Übergriffen und körperlicher Gewalt klein gemacht. Unsere Arbeit wird geringgeschätzt und noch immer verdienen Frauen in Deutschland im Schnitt 22% weniger als Männer. Zudem übernehmen wir zu Hause unzählige Stunden an Erziehungs-, Haushalts- und Pflegearbeit. Es wird von uns erwartet, dass wir diese Arbeit klaglos, unbeachtet und wie selbstverständlich erledigen – wir streiken.

**Verbreitet alle diesen Termin!**

## WIR MACHEN UNS AUF DEN WEG BERKELWANDERUNG FÜR FRAUEN

SO. 26. APRIL 2020 · 11.00 – 15.00 UHR

**Start:** Reiningmühle Coesfeld  
**Ankommen:** Rathaus Gescher  
**Kosten:** 5,- Euro

Das Buch „Berkel – mein Leben als Fluss“ ist eine Liebeserklärung an den heimischen Fluss von der Coesfelder Autorin Doris Röckinghausen und der Grafik-Designerin Doris Vogt. Sie beschreiben darin die Sehnsucht, den Fluss zu begleiten, um an das Meer zu gelangen. Gemeinsam starten wir an der Reiningmühle in Coesfeld und gehen an der Loburg vorbei, durch Stockum bis zum Landhaus Capellen (Steins Landhaus) in Tungerloh Capellen. Dabei gehen wir so nah wie möglich, aber möglichst auf befestigten Wegen, die Strecke von 12 km entlang der Berkel. 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

## KLEIDERRAUSCH STÖBERN & ENTDECKEN



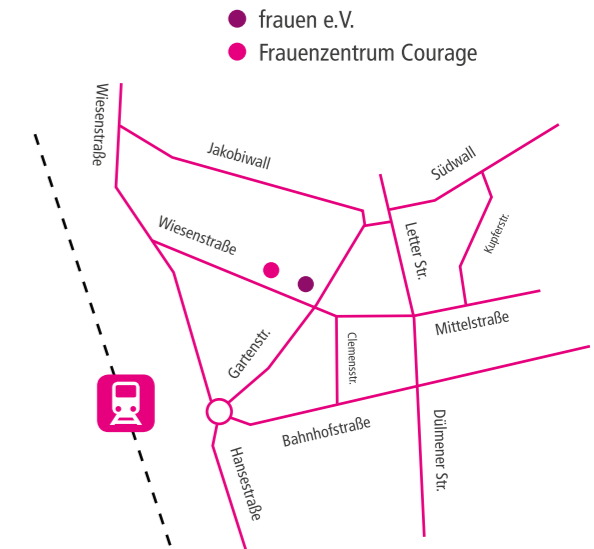
SA. 21. MÄRZ 2020 · 14.00 – 17.00 UHR

**Eintritt:** 2,- Euro  
**Ort:** PZ, Pädagogisches Zentrum im Schulzentrum Coesfeld  
**Adresse:** Holtwicker 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 27. Februar 2020 von 17.00 – 19.00 Uhr und Freitag 28. Februar 2020 von 10.00 – 12.00 Uhr an und sichern sich ihre Verkaufsfläche.

» Anmeldung erforderlich



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

Gartenstr. 12 · 48653 Coesfeld  
Telefon 02541 970620  
[info@frauen-ev.de](mailto:info@frauen-ev.de) · [www.frauen-ev.de](http://www.frauen-ev.de)



**Frauenzentrum Courage**  
Wiesenstr. 14 · 48653 Coesfeld  
Telefon 02541 970620  
[info@frauen-ev.de](mailto:info@frauen-ev.de) · [www.frauen-ev.de](http://www.frauen-ev.de)