

PROGRAMM

Januar - Juni 2025



Die Frauenberatungsstelle
„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“
bietet für jede Frau bei psychosozialen und
rechtlichen Fragen zu unterschiedlichen Themen
Beratung und Information an.

**Die Beratungen sind
vertraulich und kostenfrei.
Termine sind vor- und nachmittags
kurzfristig vereinbar,
Sie erreichen uns am besten**

**montags bis donnerstags 8:30 - 14:30 Uhr
freitags 8:30 - 13:30 Uhr**

**Im vertraulichen Gespräch erhalten Sie
fachliche Hilfe z.B. bei Problemen und Fragen
im Zusammenhang mit:**

- Lebenskrisen
- Beziehungskonflikten
- Trennung und Scheidung
- Konflikten in der Familie
- Häusliche Gewalt/Gewalt
in Beziehungen
- Psychischen Belastungen
- Zukunfts- und
Lebensplanung
- Existenzfragen
- Ausgrenzungs- und
Diskriminierungs-
erfahrungen

„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“
ist ein freier Träger und gemeinnütziger Verein.
Die Frauenberatungsstelle gehört zu den
vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannten

gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



WICHTIGE ADRESSEN

Frauenberatungsstelle

Hauptstr. 167
50169 Kerpen - Horrem
Tel.: 0 22 73 - 98 15 11
www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Frauenhaus Rhein-Erft-Kreis e.V.

Tel.: 0 22 37 - 76 89

www.gegef.de

Runder Tisch gegen häusliche Gewalt an
Frauen und deren Kindern

www.hilfetelefon.de

116 016
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Kostenlose Beratung in mehreren Sprachen
rund um die Uhr

Polizeilicher Opferschutz

Kommissariat Kriminalprävention
Marita Dias Monteiro
Tel.: 0 22 33 - 52 48 13
Reinhold Hollemann
Tel.: 0 22 33 - 52 48 12

www.Telefonseelsorge.de

0800 - 111 0 111
0800 - 111 0 222

www.bke-beratung.de

Onlineberatung für Jugendliche und Eltern

www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon
116 111
Elterntelefon
0800 - 111 0 550

TERMINÜBERSICHT

THEMENABEND

• Altersvorsorge- & Geldanlagetipps **Di 25.03.2025** 5

GRUPPENANGEBOT

• Yoga **ab**
Do 13.02.2025 6

• Trennung - Austausch,
Perspektiven & Neuanfang **ab**
Do 08.05.2025 7

Walk & Talk **Fr 13.06.2025** 8

TAGESSEMINAR

• Kleine Kräuterwanderung **Sa 12.04.2025** 9

FRÜHSTÜCK

jeden ersten Mittwoch im Monat **9:30 - 11:00 Uhr** 10

ANMELDUNG

Tel. 02273 - 98 15 11

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Altersvorsorge- und Geldanlagetipps von Frau zu Frau

Wie funktioniert die gesetzliche Rente, worauf muss frau dabei besonders achten?

Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Altersvorsorge gut abzusichern?

Welche Geldanlagen gibt es, wie funktionieren sie und was soll frau am besten machen (Aktienfonds, ETF, Gold, Silber, Krypto...)?

Diese und Ihre persönlichen Fragen rund um das Thema Geld und Finanzen sollen beantwortet werden.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Ursula Haas
Vermögensberaterin

Termin: Dienstag, 25.03.2025
17:30 - 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)

Yoga

In dieser Gruppe praktizieren wir in vier Terminen jeweils 90 Minuten lang Yoga im Sivananda-Stil. Das bedeutet: Wir verbleiben lange in den verschiedenen Asanas (Körperhaltungen), um eine tiefe Verbindung zu unserem Atem und Körper aufzubauen. Bei dieser Praxis wird die Flexibilität gefördert und werden Verspannungen gelöst. Es geht darum, im eigenen Tempo zu üben und auf die eigene Wahrnehmung zu hören.

Das Angebot richtet sich an Anfängerinnen sowie Teilnehmerinnen mit mittlerer Yoga-Erfahrung, die körperlich mobil sind. Bei Unsicherheiten oder besonderen Anliegen können Sie sich gerne vorab melden.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, etwas zu trinken und bringen Sie eine Yogamatte mit. Bitte beachten Sie auch, dass die Gruppentermine aufeinander aufbauen!

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin:	Elena Engster Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A. Yogalehrerin (RYT 500), Mitarbeiterin der Beratungsstelle
Termin:	ab Donnerstag, 13.02.2025 13.03., 27.03. und 10.04.2025 jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
Kostenbeitrag:	20,- € (Ermäßigung möglich)

Trennung - Austausch, Perspektiven & Neuanfang

Gruppe

Nach einer Trennung kann es zu unterschiedlichen Gefühlen und Gedanken kommen. Die neue Lebenslage kann sich fremd und ungewohnt anfühlen. An der ein oder anderen Stelle müssen sich neue Abläufe und Routinen im Alltag etablieren und einrücken. Die Trennungssituation kann Fragen aufwerfen und den Wunsch nach Austausch mit Frauen in ähnlichen Lebensumständen wecken.

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, Fragen bzgl. der veränderten Lebenssituation zu besprechen und sich im Dialog in der Gruppe mit den eigenen Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen. Gemeinsam kann nach Perspektiven gesucht werden, um trotz hoher Belastung, die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.

Bitte beachten Sie, dass die Gruppentermine aufeinander aufbauen! Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Jelena Langen-Stegh
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)
Leiterin der Beratungsstelle

Termin: ab **Donnerstag, 08.05.2025**
15.05., 22.05 und 05.06.2025
jeweils 18:00 - 19:15 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € (Ermäßigung möglich)

Walk & Talk - ein gesprächiger Spaziergang

Beim Gehen an der frischen Luft können Frauen sich austauschen und einander kennenlernen.

Die Bewegung in der Natur hat Vorteile gegenüber dem Austausch beim Sitzen in einem Raum und soll die Kreativität und Konzentration fördern. So können entspannte und intensive Gespräche ohne Ablenkung entstehen.

Wir treffen uns an der Hauptstraße 167 in Horrem. Von dort aus spazieren wir gemeinsam ganz entspannt „Am Kalkofen“ entlang der kleinen Erft in Richtung „Alte Eisenbahnbrücke“ und kommen dann wieder zurück für einen gemeinsamen Ausklang. Es sind keine Erfahrungen oder Kenntnisse zu einem bestimmten Thema notwendig. Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

Um Anmeldung wird gebeten.

- Begleitung:** **Christina Lavreysen & Huda Morad**
Mitarbeiterinnen der
Beratungsstelle
- Termin:** **Freitag, 13.06.2025**
15:00 - 16:30 Uhr
- Treffpunkt:** Hauptstraße 167
50169 Kerpen-Horrem
- Kostenbeitrag:** **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Kleine Kräuterwanderung

Entdecken Sie die Welt der Wildkräuter und Pflanzen. Lernen Sie das sichere Bestimmen und Verarbeiten der Pflanzen.

Gemeinsam besprechen wir mögliche Anwendung für die Küche und die Wiesenapotheke. Hierbei liegt der Fokus auf einem gesunden und nachhaltigen Leben.

**Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung!
Um Anmeldung wird gebeten.**

- Referentin:** **Michelle Busch**
Biologin, Zertifizierte Kräuterpädagogin
- Termin:** **Samstag, 12.04.2025**
11:30 - ca. 14:00 Uhr
- Treffpunkt:** Innenhof der Gymnicher Mühle
Gymnicher Mühle 1
50374 Erftstadt
- Kostenbeitrag:** **15,- €** (Ermäßigung möglich)

Frühstück

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Frauen gemeinsam frühstücken, Gespräche führen oder einfach einmal neue Frauen kennen lernen möchten.

Das Frühstück findet regelmäßig **jeden ersten Mittwoch im Monat** von 9:30 - 11:00 Uhr statt und wird von einer Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle begleitet.

Es wird um Anmeldung gebeten.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

Begleitung: Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

ANMELDUNG

Kostenbeiträge können bar bezahlt oder auf folgendes Konto überwiesen werden:

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE51 3702 0500 0007 0839 00
BIC: BFSWDE33XXX

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen informiert werden?

Dann senden Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und schreiben Sie in die Betreffzeile: Programm

SPENDEN

Wir freuen uns über Spenden, die auf folgendes Konto gezahlt werden können:

Verein zur Förderung der Frauenberatungsstelle
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0343 00
BIC: BFSWDE33XXX

FRAUENBERATUNGSSTELLE

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.

Hauptstraße 167

50169 Kerpen

Tel: 0 22 73 - 98 15 11

Fax: 0 22 73 - 98 15 10

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Jelena Langen-Stegh

Leiterin der Frauenberatungsstelle
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Nicole Dannheisig

Psychologin M.Sc.

Huda Morad

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.
Philosophin M.A.

Elena Engster

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Johanna Meiers-Daher

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.
(Elternzeitvertretung)

Andrea Zamara

Freie Mitarbeiterin
Dipl. Sozialarbeiterin
Systemische Therapeutin DGSP

Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement
Anmeldung und Sekretariat