

Gruppenangebote

Angeleitete Selbsthilfegruppe Essstörungen

Wir treffen uns 14-tägig mit einer Gruppe von Frauen*, die von Essstörungen betroffen sind. Darunter fallen Anorexie, Bulimie und die Binge Eating Störung. Aber auch wenn Sie sich bei keiner dieser Hauptgruppen einordnen, sich aber häufig mit dem Thema Essen beschäftigen, sind Sie herzlich willkommen. Die Gruppe bietet Raum für Austausch, Anregungen und Übungen zum Umgang mit der Erkrankung. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein vorangegangenes Einzelgespräch mit der Anleiterin.

Interaktive Ausstellung „Klang meines Körpers“ zum Thema Essstörungen für Gruppen buchbar!

Traumaisensible Stabilisierungsgruppe

Unsere neue traumaisensible Stabilisierungsgruppe startet am 9. Februar. Die feste Gruppe trifft sich 14-tägig, donnerstags von 10 – 12 Uhr im FrauenRaum. Die Gruppe bietet Raum für Austausch, Anregungen und Übungen zum Umgang mit der individuellen Herausforderung. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein vorangegangenes Einzelgespräch mit der Anleiterin.

Wanderausstellung der Vor!Sichtkarten für Gruppen buchbar!

Anmeldungen unter:

02043-66699

team@frauenberatungsstelle-gladbeck.de

Kontoverbindung:

Volksbank Ruhr Mitte eG

IBAN: DE39 4226 0001 0002 0431 00

BIC: GENODM1GBU

Die Angaben erfolgen nach den zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Hygieneregeln

Ansprechpartnerin:

Carla Wittenberg (sie/ihr)
Fachbereich Prävention

c.wittenberg@frauenberatungsstelle-gladbeck.de

FrauenRaum

Wilhelmstraße 46
45964 Gladbeck



Stark für und mit Frauen*

.....
Programmheft
1. Halbjahr 2023



Einmalige Angebote

Vortrag: Umgang mit Trennung und Scheidung

Ein Vortrag über die rechtlichen Aspekte von Trennung und Scheidung von der Fachanwältin für Familienrecht Frau Weber. Dem Vortrag schließt sich ein offener Austausch an, um auf individuelle Fragen einzugehen. Das Angebot richtet sich an Frauen* sowie Multiplikatorinnen*.

Wann: 18.01. von 16 - 18 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kosten: Spende von 1 – 10 Euro

One Billion Rising

Eve Ensler schuf mit One Billion Rising 2012 in New York eine Kampagne, die seither weltweit jährlich auf die Gewalt gegen Frauen* und Mädchen* aufmerksam macht. Wir sind online mit dabei. Verfolgt die Kampagne gern über Social Media

Wann: 14.02.

Internationaler Frauentag

Weltweit demonstrieren am 8. März Frauen* für Gleichberechtigung und gegen Diskriminierung der Frauen*. Auch in Gladbeck wird es Aktionen geben, wir halten Sie auf dem Laufenden.

Wann: 08.03.

Benefiz-Yoga

Paulina lädt zu einer Online-Yogastunde ein. Die Yogalehrerin bittet die Teilnehmerinnen* nach eigenem Ermessen den solidarischen Teilnahmebeitrag an die Frauenberatungsstelle Gladbeck e.V. zu spenden.

Wann: 10.03. von 19 - 20.30 Uhr

Wo: Online

Kosten: Spende von 5 – 25 Euro

Yoga-Intensiv

Achtsamkeit und tiefes Durchatmen findet im Alltag oft nicht genug Raum. An diesem Wochenende nehmen wir uns den Raum für Meditation, Yoga, Atemübungen. Wir nähern uns theoretisch und praktisch der Balance im Alltag.

Wann: 18. - 19.3. von 9 – 15 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kosten: 50 Euro zzgl 5 Euro Verpflegungspauschale

Say yes to myself

Wo sind meine Grenzen? Wie kann ich diese Grenzen kommunizieren? Was sind meine Ressourcen und wo kann ich mir Unterstützung holen? Wir FINTA-Personen nehmen uns die erste Osterferienwoche den FrauenRaum und Zeit, um uns in drei Tagen mal intensiv, aber spielerisch mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Der Workshop richtet sich an die Altersgruppe 10 bis 18 Jahren.

Wann: 03. - 05.04. jeweils von 10 - 15 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kosten: 15 Euro Verpflegungspauschale

Endometriose - Input und Austausch

Endometriose ist eine oft chronisch verlaufende, schmerzhaftes Erkrankung der Gebärmutter-schleimhaut. Wir möchten betroffenen Personen und ihren Angehörigen den Raum für Austausch bieten.

Wann: 20.04. von 16 – 17.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kosten: Spende von 1 – 10 Euro

Bei besonderen Lebenssituationen kann von den Preisen abgewichen werden. Sprechen Sie uns gerne an!

Museumstag für Multiplikator:innen

Die Ausstellung Vor!Sicht zum Thema Gewalt in Beziehungen arbeitet mit den Besuchenden die Warnsignale von gewaltvollem Umgang auf. Jetzt möchten wir Multiplikator:innen einladen sich die Ausstellung unverbindlich anzusehen und bei Gebäck und Kaffee Praxiserfahrungen auszutauschen.

Wann: 06.05. von 10 – 16 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Fehlt eine Veranstaltung, die Sie sich von der Frauenberatungsstelle Gladbeck wünschen würden? Melden Sie sich mit Anregungen gerne bei uns!

Elternabend: Digitale Gewalt

Die digitalen Medien sind längst fester Bestandteil unseres Alltags. Unsere Kinder sind viele Stunden des Tages über Social Media in Kontakt, leider nicht nur mit Freund:innen. Wie können Sie ihr Kind schützen und in die Kommunikation mit ihm:r dazu treten?

Wann: 08.05. von 18.30 – 20 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Starke Wanderung für Frauen* und Mädchen*

Wir gestalten uns eine circa 7 Kilometer lange Wanderung durch Gladbeck, mit Stationen zur Achtsamkeit und schauen uns diese schöne Stadt einmal von einer anderen Perspektive an.

Wann: 17.06. von 10 - 13.30 Uhr

Wo: Treffen am Wasserschloss Wittringen

Kosten: Spende von 1 – 10 Euro



Wiederkehrende Angebote

Kaffeeklatsch Ü55

Es gibt einen Kaffeeklatsch für Frauen* über 55 Jahren. Wir tauschen uns über die Themen aus, die uns aktuell beschäftigen.

Wann: 09.02. + 13.04. von 15.30 - 17.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

#wirmüssenreden #tabuthemen

Ein offener Austausch für Jugendliche ab 14 Jahren soll den Raum bieten sich über gesellschaftliche Tabuthemen auch zwischen diversen Geschlechts-identitäten offen austauschen zu können. Passiert dir das auch? Wie kann ich mein Verhalten ändern, damit du dich wohl fühlst?

Wann: 20.03. + 15.05. von 16 – 18 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Frühstück für die Seele

Das vegetarische Frühstück mit Achtsamkeits-impulsen richtet sich an alle Frauen*. Bei der Anmeldung können Sie angeben, was Sie Kulinarisches mitbringen möchten.

Wann: 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06. von 10 – 12 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Wiederkehrende Angebote

Kaffeeklatsch Ü55

Es gibt einen Kaffeeklatsch für Frauen* über 55 Jahren. Wir tauschen uns über die Themen aus, die uns aktuell beschäftigen.

Wann: 09.02. + 13.04. von 15.30 - 17.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

#wirmüssenreden #tabuthemen

Ein offener Austausch für Jugendliche ab 14 Jahren soll den Raum bieten sich über gesellschaftliche Tabuthemen auch zwischen diversen Geschlechts-identitäten offen austauschen zu können. Passiert dir das auch? Wie kann ich mein Verhalten ändern, damit du dich wohl fühlst?

Wann: 20.03. + 15.05. von 16 – 18 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Frühstück für die Seele

Das vegetarische Frühstück mit Achtsamkeits-impulsen richtet sich an alle Frauen*. Bei der Anmeldung können Sie angeben, was Sie Kulinarisches mitbringen möchten.

Wann: 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06. von 10 – 12 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Wiederkehrende Angebote

Kaffeeklatsch Ü55

Es gibt einen Kaffeeklatsch für Frauen* über 55 Jahren. Wir tauschen uns über die Themen aus, die uns aktuell beschäftigen.

Wann: 09.02. + 13.04. von 15.30 - 17.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

#wirmüssenreden #tabuthemen

Ein offener Austausch für Jugendliche ab 14 Jahren soll den Raum bieten sich über gesellschaftliche Tabuthemen auch zwischen diversen Geschlechts-identitäten offen austauschen zu können. Passiert dir das auch? Wie kann ich mein Verhalten ändern, damit du dich wohl fühlst?

Wann: 20.03. + 15.05. von 16 – 18 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Frühstück für die Seele

Das vegetarische Frühstück mit Achtsamkeits-impulsen richtet sich an alle Frauen*. Bei der Anmeldung können Sie angeben, was Sie Kulinarisches mitbringen möchten.

Wann: 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06. von 10 – 12 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Internationales Café

In Gladbeck kommen viele verschiedene Kulturen zusammen. Wir bieten einen Ort für sicheren Austausch. Ins Internationale Café sind Frauen* mit und ohne Migrationshintergrund eingeladen.

Wann: Dienstags von 13 – 15 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Internationales Café

In Gladbeck kommen viele verschiedene Kulturen zusammen. Wir bieten einen Ort für sicheren Austausch. Ins Internationale Café sind Frauen* mit und ohne Migrationshintergrund eingeladen.

Wann: Dienstags von 13 – 15 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Internationales Café

In Gladbeck kommen viele verschiedene Kulturen zusammen. Wir bieten einen Ort für sicheren Austausch. Ins Internationale Café sind Frauen* mit und ohne Migrationshintergrund eingeladen.

Wann: Dienstags von 13 – 15 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Tauschtreffen

Einer anderen Frau* bereiten eure ungeliebten Sachen Freude! Daher laden wir zum Tauschen ein. Bringt eure Sachen gerne mit: Kleidung, Bücher und Co. Übriggebliebenes bitte mitnehmen!

Wann: 16.02. + 04.05. von 16 - 17.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Tauschtreffen

Einer anderen Frau* bereiten eure ungeliebten Sachen Freude! Daher laden wir zum Tauschen ein. Bringt eure Sachen gerne mit: Kleidung, Bücher und Co. Übriggebliebenes bitte mitnehmen!

Wann: 16.02. + 04.05. von 16 - 17.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Tauschtreffen

Einer anderen Frau* bereiten eure ungeliebten Sachen Freude! Daher laden wir zum Tauschen ein. Bringt eure Sachen gerne mit: Kleidung, Bücher und Co. Übriggebliebenes bitte mitnehmen!

Wann: 16.02. + 04.05. von 16 - 17.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Feministischer Weinabend

Offener Austausch über den Feminismus in unserem Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wann: 11.01., 13.02., 08.03., 17.04., 17.05., 12.06. ab 18.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Feministischer Weinabend

Offener Austausch über den Feminismus in unserem Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wann: 11.01., 13.02., 08.03., 17.04., 17.05., 12.06. ab 18.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

Feministischer Weinabend

Offener Austausch über den Feminismus in unserem Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wann: 11.01., 13.02., 08.03., 17.04., 17.05., 12.06. ab 18.30 Uhr

Wo: FrauenRaum

Kostenlos

**Wir freuen uns auf Deine
Anmeldung!**

**Wir freuen uns auf Deine
Anmeldung!**

**Wir freuen uns auf Deine
Anmeldung!**