

Programm 2/2023



# GEMENSAM STARK MAGHEN





Frauenberatungsstelle Gladbeck e.V.



#### Liebe Leser:innen,

wir freuen uns Ihnen auch in diesem Halbjahr wieder zahlreiche, diverse Veranstaltungen anbieten zu können. Sicherlich ist für jede:n etwas dabei!
Wir sind dankbar für die tatkräftige Unterstützung von Ehrenamtlichen und Unterstützenden, die diese Vielfalt ermöglichen.

Sie haben ebenfalls Ideen für zukünftige Angebote?

Dann lassen Sie es uns gern wissen. Wir gestalten das

Programm mit Ihnen, für Sie.

## Feministische Grüße, das Team der Frauenberatungsstelle Gladbeck





Sternchen-Definition: Mit dem verwendeten Sternchen sprechen wir cis Frauen, trans Frauen sowie weiblich sozialisierte genderfluide, intergeschlechtliche und non-binäre Personen an.

## Regelmäßige Angebote

#### Mutter-Kind-Basteln

Der Kreativität setzen wir keine Grenzen! Gemeinsam, angereichert mit Bastelinputs von uns, verwandeln wir den FrauenRaum in einen farbenfrohen Kreativraum. Die Materialkosten belaufen sich auf 5 Euro.

11.10. + 25.10. + 22.11. I 15.30-17.30 Uhr I FrauenRaum

#### Kaffeeklatsch Ü55

Auf einen Plausch bei Kaffee, Tee und Kuchen? Wir sorgen für Getränke sowie Kekse und freuen uns über Kuchenspenden.

17.08. + 05.10. + 14.12. | 15.30-17.30 Uhr | FrauenRaum

#### **Schreibwerkstatt**

Die Gladbecker Autorin Brigitte Vollenberg lädt zum gemeinsamen Phantasieentdecken ein. Welche Kurzgeschichte schlummert in ihnen? Die erfahrene Schriftstellerin begleitet Sie im Schreibprozess und bietet Input zu den wichtigsten Werkzeugen.

Es muss keine Vorerfahrungen geben. Stifte und eine Kladde oder Heft sind selbst mitzubringen. Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro je Einheit.

16.08. + 04.10. + 15.11. I 17-18.30 Uhr I FrauenRaum

Für die Angebote wird aus
Planungsgründen um eine Anmeldung per
Telefon unter 02043-66699 oder E-Mail an
team@frauenberatungsstelle-gladbeck.de
gebeten

#### **Feministischer Abend**

Wir tauschen uns über diverse Themen und Meinungen aus. Vorkenntnisse zum Feminismus sind nicht notwendig. Alle sind herzlich eingeladen. Gerne bringt auch eure aktuellen Themen mit ein. Wir freuen uns über gemeinsam gelebten Feminismus in Gladbeck.

Jeden 2. Mittwoch im Monat I ab 18.30 Uhr I FrauenRaum

#### Frühstück für die Seele

Gemeinsam starten wir achtsam in den Tag. Bei einem leckeren Brötchen ist Raum für Austausch, drum herum gibt es Achtsamkeitsimpulse und -übungen. Wir freuen uns über einen Beitrag zum Buffet.

Jeden letzten Mittwoch im Monat I 10-12 Uhr I FrauenRaum



## Internationale Begegnung

#### Internationales Frauen\*Café

Hier im Café sind alle Frauen\* willkommen. Es ist ein Ort der Begegnung und des Austausches. Wir möchten das Verständnis füreinander und die Solidarität miteinander stärken. Kommen Sie gern einfach spontan dazu, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Projekt wird gefördert durch die Stadt Gladbeck.

ab 08.08. jeden Dienstag I
13-15 Uhr I FrauenRaum

NEUST ART
NEUST ART
NACH DEN
NACH DEN
SOMMERFERIEN

#### Schwimmkurs für Ü18

Der Nichtschwimmerinnen\*-Kurs ist für alle Gladbeckerinnen\* über 18 Jahren. In zehn Einheiten erfolgt das Schwimmtraining im Gladbecker Hallenbad. Für Kinderbetreuung während der Trainingszeiten wird gesorgt. Das Angebot ist konstefrei.

Eine Kooperation mit dem VfL Gladbeck, dem Gladbecker Kinderschutzbund und der Stadt Gladbeck.

montags + donnerstags | 20 - 20.45 Uhr | Einlass jeweils: ca. 19.45 Uhr | Hallenbad Gladbeck, Bottroper Straße Mitbringen: geeignete Badekleidung wie Badeanzug, Burkini oder Neoprenanzug

#### **Cashflow**

Cashflow ist ein spielerisches Training. Wir schulen das Denken, die Kommunikation und das Wahren des Überblicks über die Optionen und Ressourcen. Wir spielen auf ukrainisch, russisch und bei Bedarf auf englisch.

Das Projekt wird durchgeführt von Anna Vinytska. Um eine solidarische Spende wird gebeten.

13.08. + 24.09. + 29.10. + 11.11. + 17.12. | 12-17 Uhr | FrauenRaum



## Gruppen

#### Sicherheit im Hier & jetzt

Für mehr Sicherheit im Selbst - Eine Gruppe für mehr Selbstsicherheit. In einer festen Gruppe treffen wir uns alle zwei Wochen, ab September donnerstags von 10 bis 12 Uhr. Bei Anmeldung wird ein Termin zum Einzelvorgespräch vereinbart.

### Angeleitete Selbsthilfegruppe für Betroffene von Essstörungen

In einer festen Gruppe treffen wir uns alle zwei Wochen montags von 18 bis 19.30 Uhr. Bei Anmeldung wird ein Termin zum Einzelvorgespräch vereinbart.

## Weitere Veranstaltungen

# **AUGUST**

#### **Tauschtreffen**

Einer anderen Frau\* bereiten eure ungeliebten Sachen noch Freude. Wir laden zum Tauschen ein. Bringt alles mit: Kleidung, Bücher und Co.

24.08. I 16-17.30 Uhr I FrauenRaum

#### WenDo bei Seheinschränkung

Ein zweitägiger Selbstbehauptungskurs für Frauen\* mit Seheinschränkungen und ihre Begleitung. Es wird eine Verpflegungspauschale von 5 Euro erhoben.

26. + 27.08. | 10-15 Uhr | FrauenRaum

#### Musikalische Lesung

Zwischen Kaffeeklatsch und Tatort: Geschichten am Wegrand des Lebens. Eine musikalische Lesung mit Brigitte Vollenberg und Marianne Wüstefeld. Das Angebot ist für alle geöffnet.

10.09. I 17 Uhr I FrauenRaum I Spende

#### **Endometriose-Austausch**

Endometriose ist eine oft chronisch verlaufende, schmerzhafte Erkrankung der Gebärmutterschleimhaut. Wir möchten mit Betroffenen und ihren Angehörigen in Austausch kommen.

21.09. I 16-18.30 Uhr I FrauenRaum

# SEPTEMBER

#### Technik Fragezeichen?

In Kooperation mit dem ASB bieten wir eine offene Fragerunde an. Sämtliche Fragen zu Umgang mit Handy, Computer, Tablets etc. können gestellt werden. Bringen Sie gern Ihre Endgerät mit.

20.09. I 17-19 Uhr I FrauenRaum

# **OKTOBER**

# Ohne Perfektionismus durchs Leben

Der Anspruch auf Selbstoptimierung findet sich in vielen von uns wieder. Sich von diesem Streben zu lösen ist gar nicht so leicht. Wir möchten uns dem Perfektionismus in unserem Leben stellen, ihn hinterfragen und Abstand davon gewinnen. Ein einmaliges Gruppenangebot.

06.09. I 16.30-18.30 Uhr I FrauenRaum

#### **Vortrag: Scheidung**

Die Fachanwältin für Familienrecht Annelore Weber hält einen Vortrag über die rechtlichen Aspekte einer Scheidung. Individuelle Fragen können im Anschluss gestellt werden. Das Angebot richtet sich an Frauen\* und Multiplikator:innen.

18.10. I 18-20 Uhr I FrauenRaum

#### WenDo für Mädchen\*

Selbstbehauptung für Mädchen\* von 9 bis 13 Jahren. Der Kurs ist zweitägig. Wir erheben eine Verpflegungspauschale von 5 Euro pro Person.

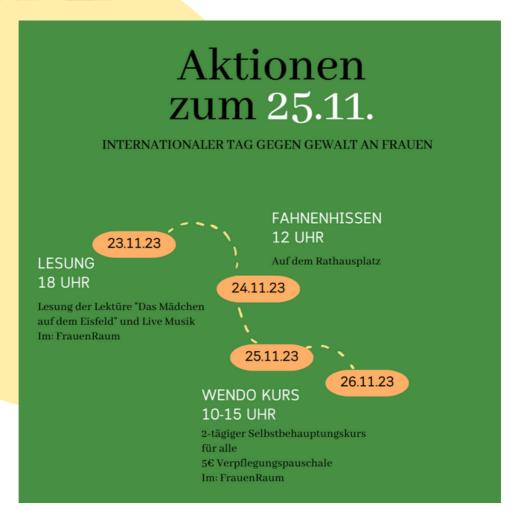
21. + 22.10. | 11-15 Uhr | FrauenRaum

#### Herbstferienprogramm - FLINTA\*-Workshop

Drei Tage intensiv Raum und Zeit nehmen für die Fragen: Wo sind meine Grenzen? Was ist mir zu viel und wo kann ich mit Unterstützung holen? Spielerisch setzen wir uns mit all den Themen auseinander, die euch gerade bewegen. Der Workshop ist für 10 bis 18-Jährige geöffnet. Es wird eine Verpflegungspauschale von 15 Euro erhoben.

02. - 04.10. I 10-15 Uhr I FrauenRaum

## NOVEMBER



## DEVIAMBER

#### Lichterfest

Wir feiern ein Lichterfest in Gestalt eines Weihnachtsbasars. Es kann an Ständen mit Allerlei im FrauenRaum gestöbert werden. Dabei gibt es Kakao, Glühwein und Kekse.

17 Uhr: Führung durch die Beratungsstelle

18 Uhr: Lichteraktion anlässlich der Femizide in NRW von 2023

19 Uhr: Entspannungsangebot in den Beratungsräumen

Die Standflächen können angemietet werden. Die Standgebühr liegt bei 15 Euro. Es gibt noch freie Standflächen!

01.12. I 16-20 Uhr I FrauenRaum



#### **Unser Service für Sie:**

Apotheken App · Online-Shop · Botendienst · Allergieberatung · Asthmaberatung Beratung zur Raucherentwöhnung · Beratung in der Schwangerschaft · Diabetesberatung Ernährungsberatung · Kosmetik- und Hautpflegeberatung · Venenberatung · Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen · Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessung

> Dorstener Straße 3 · 45966 Gladbeck Telefon 02043 / 95 71 90-0

www. holzwarth-apotheke-gladbeck.de





# ANMELDUNGEN & FEEDBACK

#### **Ansprechpartnerin:**

Carla Wittenberg (sie/ihr) Fachbereich Prävention

Telefonisch: 02043-66699

Per E-Mail: c.wittenberg@frauenberatungsstelle-gladbeck.de

Website: www.frauenberatungsstelle-gladbeck.de

# **KONTO VERBINDUNG**

Volksbank Ruhr Mitte eG

IBAN: DE39 4226 0001 0002 0431 00

**BIC: GENODEM1GBU** 

# FRAUENRAUM

Wilhelmstraße 46 45964 Gladbeck

Der FrauenRaum kann durch Externe angemietet werden, die Mieteinnahmen kommen der Arbeit der Frauenberatungsstelle zu 100% zugute





Jetzt Anzeige im Programm 1/2024 buchen!