

PROGRAMM

Juli - Dezember 2023

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 freitags 8:30 - 12:30 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
und geförderten Lebensberatungsstellen.

gefördert von:

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
0800 - 116 111
Elterntelefon
0800 - 111 0 550

TERMINÜBERSICHT

THEMENABENDE

SEITEN

- Wie geht es weiter?
Unterhaltsregelung nach Trennung **Mo 04.09.2023** 5
- Altersvorsorge- und Geldanlage-
tipps von Frau zu Frau **Di 12.09.2023** 6
- Märchenabend
Ein Märchenabend besonderer Art **Mo 20.11.2023** 7

GRUPPENANGEBOTE

- Lesegruppe zu Romantischer Liebe **ab**
Di 15.08.2023 8
- Ressourceninsel - auf dem Weg
zu Stabilisierung und Selbstfürsorge **ab**
Mi 25.10.2023 9

TAGESSEMINARE

- Frühstückstreff für Alleinerziehende **Sa 19.08.2023** 10
- Selbstbewusstes Auftreten **Sa 18.11.2023** 11

FRÜHSTÜCK

jeden ersten Mittwoch im Monat **9:30 - 11:00 Uhr** 12

ANMELDUNG

Tel. 02273 - 98 15 11

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Wie geht es weiter? Unterhaltsregelungen nach Trennung

Mit der Trennung ergibt sich eine völlig neue Lebenssituation, auch in finanzieller Hinsicht. Frauen sollten über Ihre Rechte informiert sein, um ihre Finanzen entsprechend planen zu können.

An diesem Abend liegt der Themenschwerpunkt daher auf Unterhalt: Begriffe wie Kindesunterhalt, Düsseldorfer Tabelle, Unterhaltsvorschuss sowie Trennungsunterhalt und unterhaltsrelevantes Einkommen werden erläutert und besprochen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Nina Restemeyer**
Rechtsanwältin

Termin: **Montag, 04.09.2023**
18:30 - 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- € (Ermäßigung möglich)**

Altersvorsorge- und Geldanlagetipps von Frau zu Frau

Folgende Fragen rund um das Thema Geld und Finanzen sollen an diesem Abend beantwortet werden:

- 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...)?

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Ursula Haas
Vermögensberaterin

Termin: Dienstag, 12.09.2023
18:00 - 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)

Märchenabend

Ein Märchenabend besonderer Art:

Zeit einmal abzuschalten und sich auf die Adventszeit „anders“ einzustimmen. Bei Musik, Kerzenschein und Tee möchten wir mit Ihnen eine Reise in die bunte Welt der Märchen unternehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Ute Zimmermann

**Termin: Montag, 20.11.2023
19:30 - 21:00 Uhr**

Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)

Lesegruppe zu Romantischer Liebe

Das Romantische ist für Viele Bestandteil einer erfüllten Partnerschaft. Es ist in unseren Vorstellungen von Liebe fest verankert.

- Doch was ist die romantische Liebe überhaupt?
- Welche Ursprünge hat sie?
- Und ist sie nur Illusion?

In dieser Gruppe nähern wir uns dem Wesen romantischer Liebe, indem wir uns mit philosophischen Texten beschäftigen. Im gemeinsamen Gespräch soll ein Austausch darüber stattfinden.

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

Referentin:	Huda Morad Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.) Philosophin (M.A.) Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle
Termin:	ab Dienstag, 15.08.2023 22.08., 29.08. und 05.09.2023 jeweils 17:00 - 18:30 Uhr
Kostenbeitrag:	20,- € (Ermäßigung möglich)

Ressourceninsel – auf dem Weg zu Stabilisierung und Selbstfürsorge

Manchmal ist es schwierig, in belastenden Situationen den Kontakt zu unseren eigenen Ressourcen, also allem was stärkt und gut tut, nicht zu verlieren. Das Ziel der Ressourceninsel ist, die eigenen Kräfte zu erkennen und zu erweitern.

Mit kleinen Übungen und Raum für Austausch zur Stressbewältigung, Stabilisierung und Selbstfürsorge gibt es an diesen Abenden die Möglichkeit, einfach mal durchzuatmen und sich mit dem zu beschäftigen, was gut tut.

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

Referentin: **Julia Soiron**
Psychologin M.Sc.
Traumazentrierte Fachberaterin ib
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **ab Mittwoch, 25.10.2023**
08.11., 15.11. und 22.11.2023
jeweils 17:00 - 18:30 Uhr

Kostenbeitrag: **20,- € (Ermäßigung möglich)**

Frühstückstreff für Alleinerziehende

In einem hektischen und stressigen Alltag ist es oft schwer, neue Kontakte zu finden und sich zu vernetzen. Gerade Frauen, die ihre Kinder alleine erziehen, profitieren davon, wenn sie sozial gut eingebunden sind.

Sie haben Lust sich mit anderen Frauen auszutauschen, die ihre Kinder alleine erziehen?

Dann können Sie sich bei diesem gemeinsamen Frühstückstreff in lockerer Atmosphäre austauschen.

Während des Frühstückstreffs werden Kinder ab 2 Jahren bei Bedarf betreut.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentinnen: **Jelena Langen-Stegh**
Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin (B.A.)
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Andrea Zamara
Dipl. Sozialarbeiterin
Systemische Therapeutin DGSP
Leiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **Samstag, 19.08.2023**
11:00 - 13:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- € (Ermäßigung möglich)**

Selbstbewusstes Auftreten

Wie wirkt sich meine Körperhaltung auf meine Gefühle aus und wie schaffe ich es, in belastenden Situationen sicher und gestärkt aufzutreten?

Durch gezieltes Körpersprachetraining können Sie in dieser Gruppe üben, selbstbewusst aufzutreten, Ihre Durchsetzungsfähigkeit zu erproben und eine Stärkung des Selbstwertgefühls zu erlangen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Sabine Blank**
Dipl. Sozialpädagogin
Theaterpädagogin

Termin: **Samstag, 18.11.2023**
11:00 - 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: **20,- € (Ermäßigung möglich)**

Frühstück

Dieses Angebot ist für Frauen gedacht, 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.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

Begleitung: **Christina Lavreysen**
Kauffrau für Büromanagement
Anmeldung und Büro
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

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:

Andrea Zamara

Leiterin der Beratungsstelle

Dipl. Sozialarbeiterin

Systemische Therapeutin DGSP

Jelena Langen-Stegh

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Julia Soiron

Psychologin M.Sc.

Traumazentrierte Fachberaterin ib

Huda Morad

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.

Philosophin M.A.

Jule König

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement

Anmeldung und Sekretariat