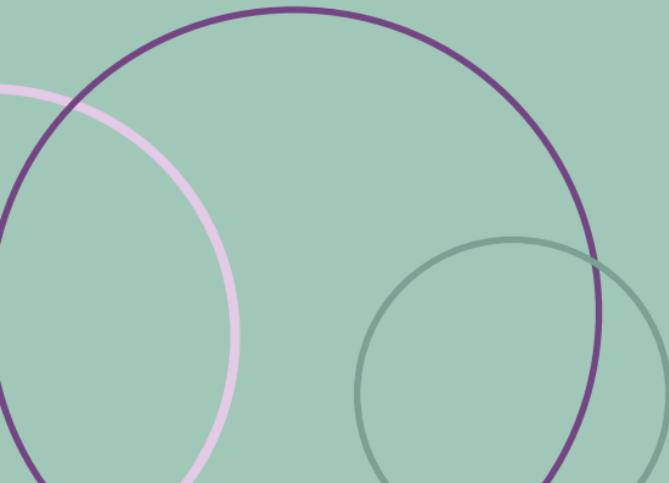


# PROGRAMM

Januar – Juni 2026



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 von 8:30 – 14:30 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  
Diskriminierungserfahrungen

„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 durch:

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



# WICHTIGE ADRESSEN

**Frauenberatungsstelle  
Frauen helfen Frauen im REK e.V.**  
Hauptstr. 167  
50169 Kerpen - Horrem  
Tel.: 0 22 73 - 98 15 11  
[www.frauenberatungsstelle-kerpen.de](http://www.frauenberatungsstelle-kerpen.de)

**Frauenhaus Rhein-Erft-Kreis e.V.**  
Tel.: 0 22 37 - 76 89

**[www.rundertisch-rek.de](http://www.rundertisch-rek.de)**  
Runder Tisch gegen häusliche Gewalt an  
Frauen und deren Kindern im REK

**[www.hilfetelefon.de](http://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](http://www.telefonseelsorge.de)**  
0800 - 111 0 111  
0800 - 111 0 222

**[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)**  
Onlineberatung für Jugendliche und Eltern

**[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)**  
Kinder- und Jugendtelefon  
116 111  
Elterntelefon  
0800 - 111 0 550

# TERMINÜBERSICHT

THEMENABENDE		SEITEN
• Altersvorsorge & Geldanlagetipps von Frau zu Frau	<b>Mo 16.03.2026</b>	5
• Bescheid bekommen – und jetzt?	<b>Mo 11.05.2026</b>	6
<b>GRUPPENANGEBOTE</b>		
• Trennung – Austausch, Perspektiven & Neuanfang	<b>ab Do 21.05.2026</b>	7
• Yoga	<b>ab Di 20.01.2026</b>	8
<b>TAGESSEMINAR</b>		
• Kleine Kräuterwanderung	<b>Sa 25.04.2026</b>	9
<b>FRÜHSTÜCK</b>		
jeden ersten Mittwoch im Monat	<b>9:30 –11:00 Uhr</b>	10

## ANMELDUNG

Tel. 02273 - 98 15 11

[kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de](mailto: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:** Montag, 16.03.2026  
17:30 – 19:30 Uhr

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

## Bescheid bekommen – und jetzt?

Viele Frauen erhalten Post vom Jobcenter oder einer anderen Behörde und sind unsicher, was sie bedeuten. An diesem Themenabend wird einfach und verständlich erklärt, woran man einen Verwaltungsakt erkennt, wann ein Bescheid gültig ist und was man tun kann, wenn er falsch erscheint.

Es wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, sich zu wehren – zum Beispiel durch einen Widerspruch – und welche Fristen wichtig sind.

Es gibt Raum für Fragen sowie praktische Beispiele aus dem Alltag. (Keine individuelle Rechtsberatung)

**Um Anmeldung wird gebeten.**

<b>Referentin:</b>	<b>Beatrix Debus</b> Ehemalige Richterin am Sozialgericht
<b>Termin:</b>	<b>Montag, 11.05.2026</b> <b>18:00 – 19:30 Uhr</b>
<b>Kostenbeitrag:</b>	<b>5,- €</b> (Ermäßigung möglich)

## Trennung – Austausch, Perspektiven & Neuanfang

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.

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

- Referentin:** Jelena Langen-Stegh  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)  
Leiterin der  
Frauenberatungsstelle
- Termin:** ab **Donnerstag, 21.05.2026,  
28.05., 11.06. und 18.06.2026**  
jeweils **18:00 – 19:30 Uhr**
- Kostenbeitrag:** 20,- € (Ermäßigung möglich)

## Yoga

In dieser Yoga-Session praktizieren wir im Sivananda Yoga Stil, orientiert an der Rishikesh-Reihe, und halten die Asanas etwas länger, um eine tiefe Verbindung zu unserem Atem und Körper aufzubauen. Dabei können die Flexibilität gefördert und Verspannungen gelöst werden. Eine wohltuende Endentspannung bringt Ruhe und Erholung. Bei dieser Praxis geht es vor allem darum, im eigenen Tempo zu üben und auf den eigenen Körper 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.

**Denken Sie an bequeme Kleidung, eine Wasserflasche und bringen Sie bitte Ihre eigene Yogamatte mit. Bitte beachten Sie, dass die Termine aufeinander aufbauen. Um Anmeldung wird gebeten.**

- Referentin:** **Elena Engster**  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)  
Yoga Lehrerin (RYT 500)
- Termin:** **ab Dienstag, 20.01.2026,  
03.02., 24.02., 10.03., 24.03.  
und 21.04.2026**  
**jeweils 17:45 – 19:15 Uhr**
- Kostenbeitrag:** **30,- € (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 Anwendungen für die Küche und die Wiesenapotheke. Hierbei liegt der Fokus auf einem gesunden und nachhaltigen Leben.

**Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit. Die Wanderung findet auch bei Regen statt.**

**Um Anmeldung wird gebeten.**

- Referentin:** **Michelle Busch**  
Biologin, Zert. Kräuterpädagogin
- Termin:** **Samstag, 25.04.2026**  
**16:00 – ca. 18:00 Uhr**
- Treffpunkt:** **Innenhof der Gymnicher Mühle**  
Gymnicher Mühle 1  
50374 Erftstadt-Gymnich
- 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.

**Um Anmeldung wird 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](mailto:kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de)

[www.frauenberatungsstelle-kerpen.de](http://www.frauenberatungsstelle-kerpen.de)

---

## **Ihre Ansprechpartnerinnen sind:**

### **Jelena Langen-Stegh**

Leiterin der Frauenberatungsstelle  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

### **Johanna Meiers-Daher**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.

### **Leonie Munz**

Psychologin M.Sc.

### **Nadja Cimpeanu**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

### **Andrea Zamara**

Freie Mitarbeiterin  
Dipl. Sozialarbeiterin  
Systemische Therapeutin DGSF

### **Christina Lavreysen**

Kauffrau für Büromanagement  
Anmeldung und Sekretariat