

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

Frauenhaus Rhein-Erft-Kreis e.V.

Tel.: 0 22 37 - 76 89

www.rundertisch-rek.de

Runder Tisch gegen häusliche Gewalt an
Frauen und deren Kindern im REK

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

THEMENABENDE		SEITEN
• Altersvorsorge & Geldanlagetipps von Frau zu Frau	Mo 16.03.2026	5
• Bescheid bekommen – und jetzt?	Mo 11.05.2026	6

GRUPPENANGEBOTE

• Trennung – Austausch, Perspektiven & Neuanfang	ab Do 21.05.2026	7
• Yoga	ab Di 20.01.2026	8

TAGESSEMINAR

• Kleine Kräuterwanderung	Sa 25.04.2026	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: 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.

Referentin: **Beatrix Debus**
Ehemalige Richterin am
Sozialgericht

Termin: **Montag, 11.05.2026**
18:00 – 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- € (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

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