



Frauen
helfen
Frauen e.V. Moers

Programm 2024/25

Treffpunkt und
allgemeine **Beratung**
bei aktuellen Lebensfragen

Fachstelle gegen häusliche
und **sexuelle** Gewalt



Jahresprogramm 2024/2025

Veranstaltungen und Vorträge im Überblick

Sie interessieren sich für eines unserer Angebote?

Melden Sie sich verbindlich an unter

Telefon: 02841-286 00 oder per

E-Mail: info@frauenhelfenfrauenmoers.de.

Die Veranstaltungen und Vorträge finden überwiegend in unseren Räumen statt:

Frauen helfen Frauen e.V.

Uerdinger Straße 23

in 47441 Moers



Informationen finden Sie auch unter

www.frauenhelfenfrauenmoers.de
oder auf unserer Facebookseite

Sie haben eine Idee für ein Gruppenangebot?

Wir haben den Raum dazu!

Sprechen Sie uns an!

Überblick 2024

AUGUST 24

**Mo 19.08.2024, 26.08.2024, 02.09.2024, 09.09.2024
16.09.2024**

Die Zügel fest in der Hand -

Reittherapeutisches Angebot für Frauen

Do 25.08.2024, 10.30 Uhr

Miteinander Frau sein - Stärkungsgruppe

Termin 1 von 4

SEPTEMBER 24

Di 03.09.2024, 09.15 Uhr

Gemeinsam aktiv in den Tag

Di 10.09.2024, 09.00 Uhr

Offene Sprechstunde -

Umgang mit Behördenangelegenheiten

Mi 18.09.2024, 17.00 Uhr

Trennung / Scheidung

Vortrag einer Rechtsanwältin

Mi 25.09.2024, 17.00 Uhr

Lesung + Gespräch mit Petra Seegers - Wilmsen
Aus Ihrem Buch: Pleiten, Pech und Parkinson –
Kurzgeschichten aus meinem (Über)Leben in der
Achterbahn

Do 26.09.2024, 10.30 Uhr

Miteinander Frau sein - Stärkungsgruppe
Termin 2 von 4

OKTOBER 24

Di 01.10.2024, 09.15 Uhr

Gemeinsam aktiv in den Tag

Fr 04.10.2024, 10.00-11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach
häuslicher Gewalt

1. Gruppenangebot: Informationsveranstaltung

Di 08.10.2024, 09.00 Uhr

Offene Sprechstunde -
Umgang mit Behördenangelegenheiten

Do 10.10.2024, 10.00 Uhr

Riegel vor! Sicher ist sicherer.
Vortrag Kriminalbeamter der Kreispolizeibehörde
Wesel, Kriminalprävention / Opferschutz

Do 10.10.2024, 17.00 Uhr

Pflege, Betreuung, Vollmachten und Nachlass
Vortrag Generationen Beratung Moers

Fr 11.10.2024, 10.00 -11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach
häuslicher Gewalt

1. Gruppenangebot Termin 1 von 4

Fr 25.10.2024, 10.00 -11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach
häuslicher Gewalt

1. Gruppenangebot Termin 2 von 4

Mi 30.10.2024, 17.00 Uhr

Trennung / Scheidung
Vortrag einer Rechtsanwältin

NOVEMBER 24

Di 05.11.2024, 09.15 Uhr

Gemeinsam aktiv in den Tag

Do 07.11.2024, 10.30 Uhr

Miteinander Frau sein - Stärkungsgruppe

Termin 3 von 4

Fr 08.11.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt

1. Gruppenangebot Termin 3 von 4

Di 12.11.2024, 09.00 Uhr

Offene Sprechstunde -

Umgang mit Behördenangelegenheiten

Mi 13.11.2024, 17.00 Uhr

Frauen & Rente

Vortrag durch die Knappschaft / Rentenberatung

Fr. 15.11.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt

1. Gruppenangebot Termin 4 von 4

Di 19.11.2024, 10 Uhr

Interaktiver Vortrag Frauenhaus

Mi 20.11.2024, 17.00 Uhr

Frau.Beruf.Arbeit, Interaktiver Vortrag durch die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Jobcenter/Fachstelle Frau und Beruf des Kreis Wesel

Mi 27.11.2024, 17.00 Uhr

Trennung / Scheidung

Vortrag einer Rechtsanwältin

DEZEMBER 24

Do 05.12.2024, 10.30 Uhr

Miteinander Frau sein – Stärkungsgruppe

Termin 4 von 4

Di 10.12.2024, 09.00 Uhr

Offene Sprechstunde –

Umgang mit Behördenangelegenheiten

Mi 11.12.2024, 18 - 20 Uhr

Das kleine 1 x 1 - Selbstcoachingtools für den Arbeitsalltag

Veranstaltungsjahr 2025

JANUAR 25

Fr 07.02.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt

2. Gruppenangebot: Informationsveranstaltung

Di 14.01.2025, 09.00 Uhr

Offene Sprechstunde –

Umgang mit Behördenangelegenheiten

Do 15.01.2025, 15.30 Uhr

Riegel vor! Sicher ist sicherer.

Vortrag Kriminalbeamter der Kreispolizeibehörde

Wesel, Kriminalprävention / Opferschutz-

Fr. 21.02.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt

2. Gruppenangebot Termin 1 von 4

FEBRUAR 25

Di 04.02.2025, 09.15 Uhr

Gemeinsam aktiv in den Tag

Di 11.02.2025, 09.00 Uhr

Offene Sprechstunde –

Umgang mit Behördenangelegenheiten

Mi 26.02.2025, 17.00 Uhr

Trennung / Scheidung

Vortrag einer Rechtsanwältin

Fr 28.02.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt

2. Gruppenangebot Termin 2 von 4

MÄRZ 25

Di 04.03.2025, 09.15 Uhr

Gemeinsam aktiv in den Tag

Fr 07.03.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt

2. Gruppenangebot Termin 3 von 4

Di 11.03.2025, 09.00 Uhr

Offene Sprechstunde –
Umgang mit Behördenangelegenheiten

Fr 14.03.2025, 10.00 -11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach
häuslicher Gewalt

2. Gruppenangebot Termin 4 von 4

Mittwoch, 19.03.2025, 18 bis 20 Uhr

Werden Sie Ihr eigener Mentalcoach-
Finden Sie Ihre Work-Health-Balance

Mi 26.03.2025, 17.00 Uhr

Trennung / Scheidung

Vortrag einer Rechtsanwältin

APRIL 25

Di 01.04.2025, 09.15 Uhr

Gemeinsam aktiv in den Tag

Mi 02.04.2025, 17.00 Uhr

Frauen & Rente

Vortrag durch die Knappschaft/Rentenberatung

Do 10.04.2025, 10.00 Uhr

Frau.Beruf.Arbeit, Interaktiver Vortrag durch die Be-
auftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des
Jobcenters/Fachstelle Frau & Beruf des Kreis Wesel

Mai 25

Di 06.05.2025, 09.15 Uhr

Gemeinsam aktiv in den Tag

Mi 07.05 2025

Interaktiver Vortrag Frauenhaus



Haagstraße 18

47441 Moers

info@kanzlei-jehner.de

☎ (02841) 88 34 800



KanzleiJehner

Vertrauen & Kompetenz in Familienrecht



Die Zügel fest in der Hand - Reittherapeutisches Angebot für Frauen

Training zur Besserung des Selbstwertgefühls

In der heutigen Zeit prägen oft Stress, Zeit- und Leistungsdruck unser Leben. Frauen, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden, z.B. nach einer unerwarteten Trennung oder einer Gewalterfahrung, haben oft das Gefühl ihr Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Oft haben sie ein geringes Selbstwertgefühl, sind verunsichert, haben Existenzängste oder können schlecht NEIN sagen.

Das Pferd als feinfühliges, sehr soziales Wesen dient dem Menschen als Spiegel. Es reagiert unmittelbar und authentisch auf Ausstrahlung, Emotionen und Gesten. Das hat den Vorteil, dass beim Training mit dem Pferd die eigene Wirkung erkannt und erlebt werden kann und nicht ausschließlich auf theoretischem Wissen basiert.

Sicherlich werden Pferde, schon auf Grund ihrer Größe und Statue, als stark angesehen. Ihre wahre Stärke basiert allerdings auf einem gut funktionierenden und überlebenswichtigen Kommunikationssystem. Pferde sind Experten darin, über Körpersprache zu kommunizieren.

In diesem Workshop kann das Pferd als Lebewesen erlebt werden, das Ihnen vorurteilsfrei und ohne spezifische Erwartungshaltung entgegentritt. Das Pferd reagiert nur auf eindeutige Kommunikation, also ein klares Zum-Ausdruck-Bringen eigener Bedürfnisse und Grenzen.

Die Beziehung, die Bewegung und der Körperkontakt mit dem Pferd wirken als Spiegel im sensorischen, emotionalen und sozialen Bereich. Nutzen Sie diesen Workshop zur besseren Selbsteinschätzung, lernen Sie Ihre Stärke wahrzunehmen. Haben Sie Spaß an neuen Erfahrungen und geben Sie sich die Möglichkeit ihre Fähigkeiten neu zu entdecken.

Vorkenntnisse im Reiten oder über das Pferd sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Referentin:

Kerstin Lümers, zertifizierte Reittherapeutin/An-
erkannt durch den Bundesverband für Therapeuti-
sches Reiten und Tiergestützte Therapie

Es finden 5 Termine jeweils montags von 9.00 bis 11 Uhr auf dem Reiterhof Lümers in Moers statt. Eine Anmeldung bezieht sich auf alle 5 Termine, da dies ein Angebot im Block von 5 Terminen ist.

Termine:

19.08.2024

26.08.2024

02.09.2024

09.09.2024

16.09.2024

Teilnehmerinnenzahl: max. 6

Um Anmeldung unter Tel: 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de wird gebeten bis zum 13.08.2024, für alle 5 Termine.

Das Angebot ist für Sie kostenfrei. Es wurde gesponsert vom Damen-Lions-Club Rheurdt/Niederrhein.

Das Tragen von festem Schuhwerk ist bei Teilnahme erforderlich. Strapazierfähige, wetterfeste Kleidung ist von Vorteil.





BEI UNS GIBT'S
GANZ VIEL GARTEN,
TRENDS & KOMPETENZ

WEITERE INFOS UND
ÖFFNUNGSZEITEN
FINDEN SIE AUF UNSERER
HOMEPAGE. VIEL SPASS
BEIM DURCHKLICKEN.



BLEIBEN SIE AUF
DEM LAUFENDEN

Trennung / Scheidung

Anwältinnen für Familienrecht informieren in einer Veranstaltungsreihe zum Thema Trennung / Scheidung.

Die Veranstaltungen finden mittwochs nachmittags in den Räumen der Frauenberatungsstelle, Uerdinger Str. 23 in Moers statt.

In diesen interaktiven Vorträgen gibt es die Möglichkeit nach einem kurzen Vortrag gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Jedoch beinhaltet der Vortrag keine individuelle rechtliche Beratung.

18.09.2024, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Isabel Sasse

Umgang und elterliche Sorge -
Was passiert mit den Kindern?

Anmeldung bis: 11. September 2024

30.10.2024, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Ulrike Jehner

Unterhalt, Zugewinn, Wohnungszuweisung,
Unterlassung

Anmeldung bis: 23. Oktober 2024

27.11.2024, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Isabel Sasse

Die rechtlichen Folgen von Trennung / Scheidung

Anmeldung bis: 20. November 2024

26.02.2025, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Ulrike Jehner

Unterhalt, Zugewinn, Wohnungszuweisung,
Unterlassung

Anmeldung bis: 19. Februar 2025

26.03.2025, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Isabel Sasse

Die rechtlichen Folgen von Trennung / Scheidung

Anmeldung bis: 19. März 2025

14.05.2025, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Ulrike Jehner

Unterhalt, Zugewinn, Wohnungszuweisung,
Unterlassung

Anmeldung bis: 07. April 2025

Kosten: 5,- € / ermäßigt 3,- €

Es müssen min. 5 Teilnehmerinnen sein, daher wird um Anmeldung unter Tel. 02841-28600 oder per Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten.

Offene Sprechstunde zum Thema Umgang mit Behördenangelegenheiten

In der offenen Sprechstunde haben Frauen die Möglichkeit ihre persönlichen Anliegen zu verschiedenen Behördenangelegenheiten zu besprechen sowie Hilfestellungen beim Ausfüllen von Anträgen zu erhalten.

Welche Anträge können gestellt werden?

Bei welcher Behörde werden sie gestellt?

Was gibt es zu beachten?

Wir informieren zudem über anschließende Hilfen und vermitteln an Einrichtungen.

Referentin: **Claudia Scheunemann**

B. Soz. Päd. - Frauen helfen Frauen e.V.

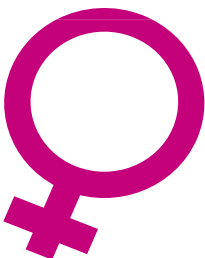
Termine

von September 2024 bis März 2025,
jeweils am 2. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Eine vorherige Anmeldung ist unter
Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an
info@frauenhelfenfrauenmoers.de
notwendig.

Es kann jedoch ggf. zu Wartezeiten kommen.



Gemeinsam aktiv in den Tag

Das Angebot „Gemeinsam aktiv in den Tag“ beinhaltet gemeinsames lockeres Gehen (gemeinsame Gespräche sind ausdrücklich erwünscht). Ideale Strecken für dieses Angebot sind Strecken in Parks und auf weniger befahrenen Straßen. Dies ist in der Stadt Moers sehr gut umsetzbar.

Das Angebot beinhaltet zudem einen gemeinsamen Austausch zum Thema Gehen und Bewegung im Alltag.

Wie können neue alltägliche Bewegungsmöglichkeiten integriert werden? Was können kleine Veränderungen im Alltag - hin zu mehr Bewegung sein?

In diesem Angebot steht der gemeinsame Spaß an der Bewegung und dem gemeinsamen Austausch im Vordergrund.

Referentin und Übungsleiterin:

Claudia Scheunemann

B. Soz. Päd. - Frauen helfen Frauen e.V.

Termine:

Jeweils der 1. Dienstag im September, Oktober und November 2024. Dann geht es weiter jeweils am 1. Dienstag im Februar, März, April und Mai 2025.

Uhrzeit 09.15 Uhr bis 10.30 Uhr

Treffpunkt:

Im Park direkt gegenüber von der Agentur für Arbeit in Moers, Straße: Kastell / Hanckwitzstraße

Für dieses Angebot benötigen Sie bequemes Schuhwerk. Eine Anmeldung ist vorab nicht erforderlich.



Miteinander Frau sein - Stärkungsgruppe

In dieser Gruppe haben Frauen die Möglichkeit abzuschalten, sich mit anderen Frauen auszutauschen, Entspannung zu finden und sich Zeit zu nehmen, für die eigenen Bedürfnisse.

Eine Sozialpädagogin der Frauenberatungsstelle leitet die Gruppe. Insgesamt finden 4 Treffen statt. Danach wird entschieden, ob und wie die Gruppe weitergeführt werden kann.

Begonnen wird mit einer Übung zum Ankommen, dies kann in Bewegung sein, in Stille oder einem gemeinsamen Impuls. Es gibt gemeinsame Zeit zum Austausch. Anschließend gibt es einen Impuls zu verschiedenen Themen u.a., wie Selbstfürsorge, Stärken erkennen und weiterentwickeln, Selbstakzeptanz. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Referentin:

Claudia Scheunemann

B. Soz. Päd. - Frauen helfen Frauen e.V. in Moers

Termine:

Donnerstag,

29. 08. 2024

26. 09. 2024

07. 11. 2024

05. 12. 2024

Jeweils von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr in der Frauenberatungsstelle

Unkostenbeitrag 5,- Euro.

Es müssen min. 5 Teilnehmerinnen sein, max. 8 Teilnehmerinnen; daher wird um Anmeldung bis 22.08.2024 unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten.



Lesung und Gespräch:

Pleiten, Pech und Parkinson - Kurzgeschichten aus meinem (Über) Leben in der Achterbahn von Petra Seegers-Wilmsen

Petra Seegers-Wilmsen hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich selbst und das Leben nicht allzu ernst zu nehmen. Auch oder gerade wegen ihrer Parkinson-erkrankung. Stattdessen nimmt sie uns in ihrem Buch „Pleiten, Pech und Parkinson - Kurzgeschichten aus meinem (Über-)Leben in der Achterbahn“ mit auf ihre Achterbahn des Lebens, bei der Humor, Zuversicht und auch Gänsehautmomente nicht zu kurz kommen.

Petra Seegers-Wilmsen schenkt uns Einblicke in ihr Buch und berichtet darüber, wie es möglich sein kann sich Begeisterung und Lebensfreude zu bewahren. Eine Einladung, das Leben mit allen Höhen und Tiefen immer neu lieben zu lernen, mit allen Herausforderungen, die das Leben schreibt.

Wir bieten die Möglichkeit, mit der Autorin ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen sowie einen belebten und humorvollen Abend zu verbringen.

Autorin: Petra Seegers-Wilmsen

Termin:

Mittwoch, 25.09.2024 um 17.00 Uhr

Es wird um Anmeldung bis zum 18.09.2024 unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten.

Petra Seegers-Wilmsen

Foto:
Lara Hein,
Fotografin



Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt

Wenn eine gewalttätige Ehe oder Partnerschaft zu Ende geht, können ambivalente Gefühle bei der betroffenen Frau zurückbleiben:

Die Angst vor dem Täter, schmerzhaftes Erinnerungen, Schuld, Scham, Trauer um den Verlust des Partners, Wut, Sehnsucht, die Hoffnung, dass doch noch alles gut wird. Zweifel an der eigenen Wahrnehmung, Ängste vor der Zukunft, Sorge um die Kinder -all diese Gefühle schwächen auf Dauer den menschlichen Organismus.

In diesem Gruppenangebot werden stabilisierende Übungen angeboten, die helfen können mit belastenden Emotionen und Erinnerungen nach erlebter Gewalt kontrollierter umzugehen.

Für die Teilnahme erforderlich ist der Besuch einer Informationsveranstaltung und die Akzeptanz von wenigen Gruppenregeln, deren Ziel es ist, die psychische Stabilität der Teilnehmenden während und nach den Angeboten zu gewährleisten.

Zielgruppe:

Frauen aus Moers, Rheinberg, Kamp-Lintfort, Neukirchen-Vluyn, Alpen, Sonsbeck und Xanten

Referentin: Dipl. Päd. Sabine Kellner (Fachberaterin für Psychotraumatologie)

Termine:

1. Gruppenangebot:

Informationsveranstaltung:

04.10.2024 10.00 -11.30 Uhr

4 Gruppentreffen:

11.10.2024 10.00 -11.30 Uhr

25.10.2024 10.00 -11.30 Uhr

08.11.2024 10.00 -11.30 Uhr

15.11.2024 10.00 -11.30 Uhr

2. Gruppenangebot:

Informationsveranstaltung

07.02.2025 10.00 -11.30 Uhr

4 Gruppentreffen

21.02.2025 10.00 -11.30 Uhr

28.02.2025 10.00 -11.30 Uhr

07.03.2025 10.00 -11.30 Uhr

14.03.2025 10.00 -11.30 Uhr

Es wird um Anmeldung unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten.

Für das 1. Gruppenangebot bis zum 27.09.2024

Für das 2. Gruppenangebot bis zum 30.01.2025



Nur wer sich auskennt, kann richtig für sich entscheiden: Pflege, Betreuung, Vollmachten und Nachlass

In unserem Vortrag werden wir auf anschauliche Weise die verschiedenen Aspekte von Pflege, Betreuung, Vollmachten und Nachlass beleuchten. Wir werden gemeinsam die Bedeutung eines fundierten Verständnisses dieser Themen für individuelle Entscheidungen und die Sicherstellung einer optimalen Versorgung herausarbeiten. Angefangen bei der Planung von Pflege- und Betreuungsmaßnahmen bis hin zur rechtlichen Absicherung durch Vollmachten und die Gestaltung des Nachlasses werden wir praxisnahe Einblicke geben und wertvolle Tipps für den Umgang mit diesen wichtigen Lebensbereichen geben

Referentin:

Kirsten Schade, GenerationenBeratung Moers

Termine:

Donnerstag, 10.10.2024 um 17.00 Uhr

Es müssen min. 5 Teilnehmerinnen sein, daher wird um Anmeldung bis zum 02.10.2024 unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauen-moers.de gebeten.



Riegel vor! Sicher ist sicherer.

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände kann ein schockierendes Erlebnis sein.

Die Verletzung der Privatsphäre, das verlorengegangene Sicherheitsgefühl oder auch tiefgreifende psychische Folgen, die nach einem Einbruch auftreten können, sind für viele Betroffene oft schwerwiegender als der rein materielle Schaden.

Durch richtiges Verhalten und die richtige Sicherungstechnik können jedoch viele Einbrüche verhindert werden.

Über ein Drittel der Einbrüche bleibt nicht zuletzt wegen sicherungstechnischer Einrichtungen oder auch

durch aufmerksame Nachbarn im Versuch stecken. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, wie Sie Ihr Zuhause wirkungsvoll schützen können und welche Sicherungstechnik geeignet ist. Erfahren Sie außerdem mehr zur staatlichen Förderung von Einbruchschutz und zum Thema Smart Home. (Quelle: Sicher wohnen – Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes)

Nach einem kurzen Vortrag gibt es für die Teilnehmerinnen die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die Veranstaltung bietet jedoch nicht den Rahmen für eine individuelle Beratung. Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich am besten an eine (Kriminal-) Polizeiliche Beratungsstelle. Hierzu können Sie nach der Veranstaltung Informationen erhalten.

Referent:

Kriminalhauptbeamter der Kreispolizeibehörde Wessel, Kriminalprävention / Opferschutz

1. Termin:

Donnerstag, 10.10.2024, 10.00 Uhr

2. Termin:

Mittwoch, 15.01.2025, 15.30 Uhr

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt auf maximal 10 Personen. Daher wird um Anmeldung unter Tel.: 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten.

Für den 1. Termin bis zum 02.10.2024

Für den 2. Termin bis zum 08.01.2025



Frauen & Rente - was ist wichtig?

Rentnerinnen leben in Deutschland oft unter der Armutsgrenze. Und dass, obwohl sie in ihrem Leben viel gearbeitet haben. Doch viele Frauen kümmern sich ausschließlich um die Kinder oder arbeiten jahrelang nur Teilzeit – der Lohnunterschied zwischen Männern und Frauen setzt sich ebenso bei den Renten fort. So fehlen Rentenzeiten auf dem Rentenkonto. Wie ist das mit der eigenen Rente und zusätzlicher Altersvorsorge? Was muss Frau beachten? Und wenn ich getrennt lebe, was bedeutet dieser sogenannte Versorgungsausgleich bei der Scheidung? Kann ich auch in späten Jahren noch gut vorsorgen und mein Rentenkonto aufstocken? Diese und viele andere Fragen sollen beantwortet werden.

Referent:

Jürgen de Fries/Jörg Wilczok

Deutsche Rentenversicherung Knappschaft Bahn See

1. Termin:

Mittwoch, 13.11. 2024, 17.00 Uhr

2. Termin:

Mittwoch, 02.04.2025, 17.00 Uhr

Es müssen min. 5 Teilnehmerinnen sein, daher wird um Anmeldung unter Tel. 02841-28600 oder per Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten.

Für den 1. Termin bis zum 06.11.2024

Für den 2. Termin bis zum 03.01.2024



Interaktiver Vortrag:

Das Frauenhaus des Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF) - Moers stellt sich vor!

Im Frauenhaus haben Frauen mit Ihren Kindern, die Gewalt erfahren haben, die Möglichkeit in einer angstfreien Atmosphäre Abstand zu gewinnen. Sie können dort in Ruhe nach Lösungsmöglichkeiten suchen, sowie Perspektiven für die Zukunft erarbeiten. Mitarbeiterinnen des Frauenhauses stehen den Frauen und Kindern zur Seite.

In dieser Veranstaltung werden Informationen zu folgenden Themen gegeben:

- Was ist genau ein Frauenhaus?
- Wie kommen Sie dorthin?
- Wie lange ist ein Aufenthalt möglich?
- Wie sieht das Leben im Frauenhaus genau aus, auch mit Kindern
- Welche Unterstützung erhalten Frauen dort?
- Was nehmen Sie mit?
- Wie wird der Platz in einem Frauenhaus finanziert?
- Wer arbeitet eigentlich dort?
- Können Tiere mit ins Frauenhaus genommen werden?

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Arbeit des Frauenhauses. Es gibt die Möglichkeit Fragen zu stellen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Zielgruppe: betroffene Frauen, Angehörige, Multiplikatorinnen, Frauen, die sich informieren möchten

Referentin:

Karina Eichhorn Leiterin des Frauenhauses in Moers

1.Termin:

Dienstag, 09.11.2024 um 10.00 Uhr

2.Termin:

Mittwoch, 07.05.2025 um 17.00 Uhr

Es wird um Anmeldung unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten.

Die eigene finanzielle Unabhängigkeit über den Beruf ist für Frauen oft der erste Schritt in's private Glück – wir unterstützen dabei!

Interaktiver Vortrag

Denn klar ist, wer beruflich auf sicheren Füßen steht, hat auch die private Zukunft in der Hand!

Frauen, die beruflich (wieder-)einsteigen oder sich (um-)orientieren möchten, können sich schnell und unkompliziert erste Informationen und Tipps einholen.

Fragen rund um den beruflichen (Wieder-)Einstieg, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Bewerbungsstrategien und Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten können besprochen werden.

Die Expertinnen machen auf Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam und vermitteln individuelle Lösungsansätze.

Es kann auch ein persönliches Beratungsgespräch zu einem späteren Termin abgesprochen werden.

Referentinnen:

Iris Verhülsdonk (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters)

Stefanie Werner (Fachstelle Frau und Beruf Kreis Wesel)

1. Termin:

Mittwoch, 20.11.2024, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

2. Termin:

Donnerstag, 10.04.2025, 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Weitere Infos:

Fachstelle Frau und Beruf im Kreis Wesel, Stefanie Werner, stefanie.werner@kreis-wesel.de

Tel. 0281/207-2201

Es müssen min. 5 Teilnehmerinnen sein, daher wird um Anmeldung unter Tel. 02841-28600 oder per Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten.

Für den 1. Termin bis zum 13.11.2024

Für den 2. Termin bis zum 03.04.2025



enni.

50.000

24/7 Kunden-
service – keine Zeit
vorbeizukommen?
Nutzen Sie unser
Kundenportal:
enni.de/kundenportal/

persönliche Kontakte in unseren drei
Kundenzentren zeigen: Enni ist in Ihrer Nähe
und Ihr starker Partner vor Ort.

enni. Weil wir von hier sind.

www.enni.de

ISABEL SASSE

RECHTSANWÄLTIN

SCHWERPUNKTE:

Opferschutz- & Familienrecht

Böningerstr. 37
47051 Duisburg

Tel.: 0203 - 29 878 620 • Fax: 0203 - 29 878 626 • E-Mail: info@kanzlei-sasse.de

www.kanzlei-sasse.de

(nähere Informationen stehen Ihnen auf meiner Homepage zur Verfügung)

Das kleine 1 x 1 - Selbstcoachingtools für den Arbeitsalltag

Füllen Sie Ihren eigenen Werkzeugkoffer und werden Sie aktiv!

Lernen Sie hier Neues über sich selbst und testen Sie Möglichkeiten, um mit Ihren persönlichen Anliegen einen besseren Umgang zu finden. Erarbeiten Sie effektive Lösungswege und entfalten Sie Ihr Potenzial.

Sie möchten:

- Ihre Persönlichkeit entfalten oder weiterentwickeln?
- Ihre konkreten Stressauslöser finden und einen gesünderen Umgang damit finden?
- eine Krise (privat/beruflich) erfolgreich überwinden?
- einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen finden?
- die Balance zwischen „Work“ und „Life“ finden?
- an Lebens-, Sinn- und Wertethemen arbeiten?
- mal über den Tellerrand schauen, neue Wege gehen?
- oder einfach nur kreative Impulse finden?

Sie erhalten einfache Selbstcoaching-Tools an die Hand, um Ihre Selbstmanagement zu stärken und (wieder) mehr Selbstwirksamkeit in Ihr Leben zu bringen, sich selbst besser zu verstehen, Hintergründe für Emotionen sowie ggf. körperliche Reaktionen und Handeln aufdecken. Mehr Selbstreflektion, mit dem Ziel eine geistige und körperliche Gesundheit zu unterstützen.

Inhalt:

Begriffsklärung: Was bedeutet Selbst-Coaching und wie kann es zum Einsatz kommen?

Welche Selbstcoaching Methoden gibt es? Und welche Anliegen können damit bearbeitet werden?

Praktische Übungen wie z.B. die Arbeit an den eigenen Glaubenssätzen, kleine Ressourcenstärkung, Magic Words u.v.m.

Referentin:

Nadine Diederichs / NADEI – Coaching

Zertifizierter Coach und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Mehr Informationen unter: www.nadei-coaching.de

Termine:

Mittwoch, 11.12.2024, 18.00 bis 20.00 Uhr

Kosten: 60,- Euro pro Teilnehmerin

Ort: Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V., Moers

Teilnehmerinnenzahl: min. 8

Es wird um Anmeldung unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten bis zum 02.12.2024.



Werden Sie Ihr eigener Mentalcoach-
Finden Sie Ihre Work-Health-Balance,
bauen Sie mit einfachen Tools spürbar
Ihren Stress ab und laden Ihre Energie
wieder auf!

Der Job fordert Ihren vollen Einsatz? Der Stapel an Arbeit wächst immer mehr, die Flut an E-Mails findet kein Ende, ein Kollege bittet Sie auch noch um einen Gefallen, Überstunden sammeln sich an. Veränderte Arbeitsbedingungen, Personalmangel und oftmals hohe Krankenstände sind zu einer zusätzlichen Belastung geworden?

Sie fühlen sich häufig müde, erschöpft und energie-los?

Zukunftsängste, negative Nachrichten zum Thema Wirtschaft, Klima oder Unruhen in der Welt belasten Sie?

Dann nutzen Sie jetzt die Chance und bauen Sie mit einfachen Tools aus dem Mentalcoaching Ihren Stress spürbar und nachhaltig ab. Lernen Sie, wie Sie Energie und Gelassenheit mit den täglichen Arbeitsaufgaben verbinden. Modernes Stressmanagement: alltagstauglich und leicht umzusetzen.

Einführung - Was ist Stress und wie zeigt er sich in unserem Körper und Geist? Welche Rolle spielt dabei das vegetative Nervensystem und wie können wir Einfluss darauf nehmen? Kenne Sie Ihre Energieräuber und -spender?

Stressmanagement und unser Mindset – Glauben Sie nicht alles, was Sie denken! Finden Sie Ihre inneren Antreiber und programmieren Sie Ihr Mindset neu.

Work-Health- Balance – Stress lass nach! – Profitieren Sie von praktischen und ganzheitlichen Tipps für Ihren Körper & Geist wie z.B. Stressbarometer, gesunde Pausenkultur & Gestaltung, Brain Food (natürliches „Gehirndoping“), Atem- & Achtsamkeitsübungen, Aktivierungs- & Entspannungsübungen. Erlernen Sie, wie Sie mit einfachen Tools ganz einfach (wieder) eine gesunde Balance für sich herstellen können. Kommen Sie raus aus Ihrer mentalen Erschöpfung & Ermüdung.

Referentin:

Nadine Diederichs / NADEI – Coaching

Zertifizierter Coach und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Mehr Informationen unter: www.nadei-coaching.de

Termin:

Mittwoch, 19.03.2025, 18.00 bis 20.00 Uhr

Kosten: 60,- Euro pro Teilnehmerin

Dieses Seminar findet online statt. Sie benötigen ein internetfähiges Gerät, um sich zum Seminar anzumelden. Der Link für das Seminar wird Ihnen zuvor mitgeteilt.

Teilnehmerinnenzahl: min. 8

Es wird um Anmeldung unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de gebeten bis zum 10.03.2025.



Duisburger Zoo – Einzigartig Wild

Tagesausflug - für Frauen mit Ihren Kindern

Am 14. Mai.1934 eröffnete der Duisburger Tierpark seine Pforten. So konnte der heutige Duisburger Zoo im Jahr 2024 seinen 90. Geburtstag feiern; er nimmt an über 60 Erhaltungszuchtprogrammen teil. Im Zoo leben Koalas, Löwen, Otter, Nasenbären, um einige Tierarten zu benennen.

Insgesamt leben dort über 4700 Tiere aus aller Welt. Der Duisburger Zoo lädt Familien ein, Tiere und deren Lebensräume zu entdecken und eine unbeschwer- te Zeit zu verbringen. Zudem bietet er viel Platz für Kinder zum Spielen und Entdecken. Neben einem Streichelzoo gibt es Spielplätze, ein Piratenschiff und einen Niedrigseilparcours.

Durch eine großzügige Spende der Business Chixx – starkes Frauennetzwerk aus Moers, möchten wir Frauen und Ihren Kindern gemeinsame unbeschwer- te Zeit schenken, gemeinsam lachen, neue Dinge entdecken und dies in der Umgebung von Tieren.

Zugleich haben Sie die Gelegenheit, andere Frauen mit Ihren Kindern kennenzulernen; kurzum: einen schönen gemeinsamen Tag zu verbringen!



Jede Familie erhält vor der Veranstaltung ein Willkommensschreiben der Business Chixx mit den wichtigsten Daten zur Veranstaltung. Der Tagesausflug beginnt um 11 Uhr. Wer möchte kann zunächst an einer 2-stündigen Rallye durch den Zoo teilnehmen. Haben Sie Lust auf einen erlebnisreichen Tag im Duisburger Zoo? Dann melden sie sich an.

Termin: Samstag, 26.04.2025

Treffpunkt: Eigenanreise, Haupteingang

„Zoo Duisburg“ (Mülheimer Str. 273, 47058 Duisburg)

Uhrzeit: 11 Uhr bis Ende offen

Es ist zu empfehlen, dass Sie für diesen Ausflug ein Lunchpaket mitbringen und für witterungsfeste Kleidung sorgen. Bei Unwetter wird entschieden, ob der Tagesausflug stattfinden kann. Über einen möglichen Ersatztermin wird dann entschieden.

Dieser Tagesausflug ist kostenlos und wird gesponsert, sowie organisiert durch die Business Chixx – starkes Frauennetzwerk aus Moers.

Die Teilnehmerinnenzahl für den Tagesausflug ist begrenzt. Aus diesem Grund bitten wir um Anmeldung, bis zum 14.04.2025 unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de.



Lesben im Leben angekommen

Der Lesbentreff existiert jetzt seit 18 Jahren. Lesben aus Moers und Umgebung kommen hier zusammen. Die Gruppe versteht sich nicht als klassische Selbsthilfegruppe, sondern vielmehr als Anlaufpunkt, um sich kennen zu lernen, Spaß zu haben, über private und politische Themen zu reden und etwas zu unternehmen. Jede kann Ideen mitbringen. Neue Frauen sind willkommen!

Jeden 2. Mittwoch im Monat
Beginn: 19.00 Uhr

Gruppe für Frauen mit Depressionen

Langjährige Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen. Neue Frauen sind willkommen.

Jeden 1. Montag im Monat
Beginn: 19.00 Uhr

Nehmen Sie bei Interesse Kontakt auf zur Frauenberatungsstelle unter Tel. 02841-28600 oder per E-Mail an info@frauenhelfenfrauenmoers.de

Ehrenamt

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und einen Teil Ihrer Zeit – in unterschiedlichem Umfang – für eine sinnvolle Tätigkeit zur Verfügung stellen?

Wir suchen Frauen, die Interesse daran haben bei Veranstaltungen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit mitzuwirken, Frauen bei Amtsgängen zu begleiten und solche, die handwerkliches Geschick haben. Wir bieten ein interessantes Arbeitsfeld in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre, Kontakt zu anderen Menschen, eine sinnvolle Tätigkeit und Ersatz für Aufwendungen.

Sprechen Sie uns an.

Grundsätze unserer Arbeit

Wir unterstützen Frauen dabei, ihre Fähigkeiten und Stärken deutlicher wahrzunehmen und ihren eigenen Weg zu finden, um selbstbestimmt, offensiv und selbstbewusst zu leben.

Die Frauenberatungsstelle ist Anlaufstelle für Frauen mit psychosozialen Problemen, die nicht alleine gelöst werden können.

In der Frauenberatungsstelle werden Frauen grundsätzlich von Frauen beraten.

Die Beratung ist freiwillig, kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Sie können uns als Referentinnen anfragen:

- Fortbildung für pädagogische Fachkräfte
- Informationsveranstaltungen
- Präventionsveranstaltungen

Allgemeine Beratung

Wir beraten Sie, wenn Sie Fragen Ihres Lebens besprechen wollen:

- Allgemeine Lebenskrisen und Probleme
- Partnerschaft
- Trennung / Scheidung
- Häusliche Gewalt
- Körperliche, psychische und sexuelle Gewalt
- Gestörtes Essverhalten
- Coming out

Dies sind nur einige Beispiele des Beratungsangebotes. Sie können auch mit anderen Problemen zu uns kommen. Wir informieren über Hilfen und vermitteln ggf. an weiterführende Einrichtungen.

Wir machen Mut! Ihre Spende noch mehr!

Ihre Spenden aus den Veranstaltungen in unserem Jahresprogramm 2024/2025 kommen direkt der Frauenberatungsstelle zugute. Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Ihre Spenden sind steuerlich absetzbar.

Spendenkonto:

Postbank Essen

IBAN: DE82 3601 0043 0289 1984 37

BIC: PBNKDEFF

Wir machen Mut!



Ihre Spende noch mehr!



Anschrift

Frauen helfen Frauen e.V.

Uerdinger Str. 23

47441 Moers

Tel: 02841- 28600

Fax: 02841- 28458

info@frauenhelfenfrauenmoers.de

www.frauenhelfenfrauenmoers.de

Öffnungszeiten

Mo. bis Do. 09.00 bis 12.00 Uhr

Beratungen erfolgen in der Regel nach Terminvergabe.

Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. ist als gemeinnützig anerkannt.

Spendenkonto:

Postbank Essen

IBAN: DE 8236 0100 4302 8919 8437

BIC: PBNKDEFFXXX

So finden Sie uns

Die Uerdinger Straße befindet sich in direkter Nähe (Fußweg zwei Minuten) der Haltestelle „Königlicher Hof“ im Moerser Zentrum.

