

Sonstiges

„Kleidertauschbörse“

» **Samstag, 24. Juni, 10 bis 13 Uhr**

Ihr Kleiderschrank ist auch voll mit „Ich hab´ nichts anzuziehen“ oder hat sich Ihr Körper im Laufe der Zeit verändert und es ist an der Zeit, die Garderobe zu wechseln? Im Sinne der Nachhaltigkeit wollen wir Kleidern, Blusen, Hosen, Pullovern, Röcken, Jacken, aber auch Schuhen, Taschen, Tüchern, Schmuck, etc. ein „neues Leben“ ermöglichen. Die Idee dahinter, alles wechselt kostenlos die Besitzerin.

Es ist möglich, Dinge nur abzugeben, weil frau evtl. genug zuhause hat. Es ist möglich, nur mitzunehmen, was frau gebrauchen kann. Es ist möglich, etwas mitzubringen und etwas mitzunehmen. Dabei ist die Anzahl völlig egal. Wir vertrauen darauf, dass sich jede nur mitnimmt, was sie gebrauchen kann. Am Ende des Tages wäre es klasse, wenn alles die Besitzerin gewechselt hat und jede zufrieden nach Hause geht.

Eventuell Übriggebliebenes werden wir dann spenden.

Mögliche Abgabe der Kleidung, etc. direkt am 24. Juni oder vorweg am 20. Juni von 10 bis 13 Uhr oder am 21. Juni von 15 bis 18 Uhr

Weihnachtsbasteln

» **Dienstag, 21. November, 18 bis 20 Uhr**

Referentin: *Uta Suhr, Erzieherin, Sozialpädagogin*

In gemütlicher Atmosphäre wollen wir gemeinsam weihnachtliche Kleinigkeiten herstellen. Entweder für uns selbst oder zum Verschenken. Es gibt die Möglichkeit, Windlichter/Kerzengläser mit Salz und Dekoration zu gestalten, kleine Engel aus Märchenwolle und Perlen herzustellen oder Fröbelsterne zu falten. Sie können alles ausprobieren oder sich für eine Sache entscheiden.



Wir sorgen für das Bastelmaterial und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Egal, ob erfahrene Bastlerin oder Neuling zwischen Kleber und Glitzer. Materialkosten 5€

Gruppenangebote

Mutter sein – Frau bleiben

» **Einmal im Monat, mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr**
18.Jan/15. Feb/15. März/19. April/10. Mai/14. Juni/23. Aug/13. Sep/11. Okt/15. Nov/13. Dez

Leitung: *Uta Suhr, Erzieherin, Sozialpädagogin*

Immer mehr Mütter kämpfen tagtäglich zwischen Kindern, Haushalt und Beruf am Rande der Überforderung. Das Bild der modernen Mutter, die Familie, Haushalt und evtl. einen Job problemlos meistert und zudem immer adrett gekleidet und stets gut gelaunt durch den Alltag kommt, ist eine große Illusion. Durch diese dauernde Präsenz bleiben wir Frauen auf der Strecke. Auch wir Mütter haben ein Recht auf Zufriedenheit und Ausgleich. Auch Mütter sind Menschen mit eigenen Bedürfnissen und nicht nur Organisatorinnen der Familienangelegenheiten. Wir müssen unsere Grenzen sehen und akzeptieren. Unsere Kraft muss auch für unser Wohlbefinden reichen.

In der Gruppe ermutigen Sie sich gegenseitig, wieder mehr Verantwortung für sich und Ihre Wünsche zu übernehmen. Gemeinsam sammeln wir Erfahrungen und Tipps, die für die Einzelne evtl. schon funktionieren und suchen nach Ideen, um auch das eigene Wohl in den Blick zu nehmen. „Ich Sorge für mich selbst, dann müssen die Kinder das nicht tun!“

Teilnahme kostenlos - *Neuanmeldung jederzeit möglich*

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

„Verlieren macht einen alle!“ (Ausspruch einer 8-jährigen)

» **Zweimal im Monat, mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr**
Das erste Treffen findet am 11. Jan statt. Die folgenden Termine werden jeweils bei den Treffen bekannt gegeben.

Leitung: *Uschi Scharnhorst, Diplompädagogin, Psychodramatikerin*

Trennungen sind einschneidende Lebensereignisse. Oft versuchen Frauen ihre Beziehung zu retten, um die Familie zu erhalten. Manchmal trennen sich die Frauen nicht aus Angst vor der psychischen oder physischen Gewalt des Partners. Andere durchaus begründete Ängste sind: Zukunfts- und Existenzangst, Angst vor dem Alleinsein, Angst zu versagen. Auch nach einer Trennung können Frauen wieder lernen, ein eigenständiges Leben zu führen. Die starken Kränkungen müssen verarbeitet und Einsamkeit überwunden werden.

Egal, ob die Trennung noch bevorsteht oder bereits vollzogen ist, ist frau in einer Lebensphase des Umbruchs, oft geprägt von Trauer, Wut, Enttäuschung, widersprüchlichen Gefühlen zwischen Verzweiflung und Hoffnung. Im geschützten Rahmen der Gruppe, in einer Atmosphäre der Wertschätzung, haben Frauen Gelegenheit, sich auszutauschen, Erfahrungswerte an andere weiter zu geben und über ihre Ängste, Wut aber auch Zukunftswünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte sprechen.

Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit der Gruppenleiterin.

Teilnahme kostenlos

Vorschau Gruppenangebot 2024

Wen Do - Selbstbehauptung für Frauen

» **8 Termine wöchentlich montags 18 Uhr bis 20 Uhr.**
22. Jan/29. Jan/5. Feb/12. Feb/19. Feb/26. Feb/4. März/11. März 2024

Leitung: *Ira Morgan, WEN DO-Trainerin, Sportwissenschaftlerin*

WEN DO ist ein ganzheitliches, speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm. Gleichermaßen werden die innere Haltung und Stärke als auch die körperliche Selbstverteidigung trainiert. Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele und intensive Gespräche bieten die Gelegenheit Fragen zu stellen und alte Rollenzuweisungen zu überprüfen. Gemeinsam werden dann neue Verhaltensstrategien entwickelt und ausprobiert.

Das Kennenlernen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen ist eine wichtige Voraussetzung dafür, individuelle Stärken ausbauen zu können und individuelle Selbstbehauptungsstrategien zu entwickeln. Die Selbstverteidigungstechniken werden den Teilnehmerinnen entsprechend ausgewählt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnahmegebühr: 50€

(Bitte frühestens am 1. Jan. 2024 überweisen.)



Die Frauenberatungsstelle Neustadt

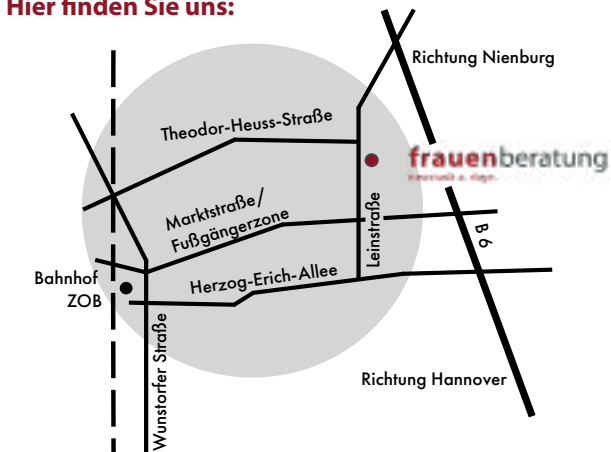
Allgemeine Frauenberatungsstelle

Die Frauenberatungsstelle ist für alle Frauen Ansprechpartnerin. Sie können sich mit allen Themen an uns wenden. Die Wartezeit auf Termine beträgt in der Regel nur wenige Tage. Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle unterliegen der Schweigepflicht. Beratungen sind immer kostenlos und freiwillig und auf Wunsch anonym. Sie können sich telefonisch, persönlich oder über unsere Online-Beratung an uns wenden.

Fachstelle zu häuslicher Gewalt

Die Frauenberatung ist zudem Fachstelle zum Thema häusliche Gewalt. Für pädagogische Fachkräfte bieten wir Fachberatungen an. Regelmäßig organisieren wir Fachveranstaltungen.

Hier finden Sie uns:



Konto des Vereins

Frauenberatungsstelle Neustadt
Sparkasse Hannover
IBAN: DE26 2505 0180 0910 4824 70
BIC: SPKHDE2HXXX

Die Frauenberatungsstelle Neustadt a. Rbge. wird gefördert durch:



Niedersachsen Region Hannover



Stadt
NEUSTADT
am Rübenberge

frauenberatung

neustadt a. rbge.



Jahresprogramm

Leinstraße 34 A
31535 Neustadt am Rübenberge

Telefon: 05032 78 98
E-Mail: mail@frauenberatungneustadt.de
Internet: www.frauenberatungneustadt.de

Offene Sprechzeiten:

Dienstags 10 Uhr bis 13 Uhr
Mittwochs 15 Uhr bis 18 Uhr

Online-Beratung:

www.frauenberatungneustadt.online



Liebe Frauen,

wir freuen uns auch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches Programm an Vorträgen, Workshops und Gruppenangeboten anbieten zu können.

Im Mittelpunkt stehen die Selbstbestimmung und die eigene Handlungsfähigkeit, sowie der achtsame Umgang mit Körper und Psyche, aber auch die Möglichkeit fürs Zusammensein, miteinander ins Gespräch kommen und das gemeinsame Erleben.

Die fortlaufenden Gruppenangebote finden Sie am Ende des Flyers. Einmal im Monat trifft sich eine Gruppe für Mütter und zweimal im Monat findet die Gruppe für Frauen in Trennungssituationen statt.

Bitte beachten Sie auch die Vorankündigung für den Selbstbehauptungskurs Wen Do, der im Januar 2024 beginnt. Die Teilnahme an fast allen Angeboten ist kostenlos. Für alle Veranstaltungen sind vorherige Anmeldungen entweder per Telefon oder per E-Mail erforderlich. Wir benötigen dazu Ihren Namen und eine Telefonnummer oder eine E-Mail-Adresse.

Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Herzliche Grüße

Ihr Team der Frauenberatungsstelle Neustadt

Foto: B. Wolter

Jahresüberblick

18. Jan bis 13. Dez	Mutter sein – Frau bleiben GRUPPENANGEBOT
11. Jan bis 20. Dez	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen GRUPPENANGEBOT
21. März	Ich setz mich für mich ein! Bedürfnisse formulieren – Grenzen setzen WORKSHOP
26. April	Yoga und Achtsamkeit WORKSHOP
9. Mai	Was hat das - was dir passiert - mit dir zu tun? WORKSHOP
13. Juni	Mein Leben in eigener Regie gestalten, geht das - will ich das? VORTRAG
24. Juni	„Kleidertauschbörse“
29. August	Plötzlich und unerwartet – Vortrag zum Thema Erbrecht VORTRAG
5. September	Qi Gong WORKSHOP
21. November	Weihnachtsbasteln WORKSHOP
5. Dezember	Entspannung WORKSHOP
22. Jan bis 11. März 2024	Wen Do – Selbstbehauptung für Frauen GRUPPENANGEBOT 50€ Teilnahmegebühr

Dieser Flyer wurde klimaneutral gedruckt.
Layout: Leinegrafik - Illustration & Grafikdesign

Vorträge

Mein Leben in eigener Regie gestalten, geht das - will ich das?

» **Dienstag, 13. Juni, 18 bis 21 Uhr**
Referentin: Heike König, Beraterin, Supervisorin, Transaktionsanalytikerin

Wir lesen viel über Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit. Auf der anderen Seite erleben Frauen ihren Lebensalltag als ein Funktionieren und evtl. fremdbestimmt mit: care-Arbeit, sich kümmern (müssen), Pflege, Organisation der Familie, Geld verdienen, Karriere machen, usw.

Wo bleibt da die individuelle Gestaltung des eigenen Lebens?

In einem kleinen Vortrag möchte ich Ihnen die Konzepte der Grundbedürfnisse und Stroke (aus der Transaktionsanalyse) vorstellen danach den praktischen Umgang damit; dazu gehört der respektvolle Umgang mit der eigenen Person (wieder) zu erlernen, sich respektvoll abzugrenzen und zur erwachsenen Gestalterin über die Umstände des eigenen Lebens zu werden.

Dies kann mit Austausch, sich Unterstützung oder Begleitung zu suchen gut gelingen. Neugierig? Wenn nicht jetzt, wann dann...?

Teilnahme kostenlos

Plötzlich und unerwartet – Vortrag zum Thema Erbrecht

» **Dienstag, 29. August, 18:30 bis 20:30 Uhr**
Referentin: Alexandra Buch – Heine, Fachanwältin für Familienrecht

Wenn die Partnerin/der Partner plötzlich verstirbt oder man selbst handlungsunfähig wird, steht neben der emotionalen Ausnahmesituation häufig die wirtschaftliche Existenz der Familie auf dem Prüfstand.

Die Referentin gibt in diesem Vortrag einen Überblick über allgemeine Fragen des Erbrechts, der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung. Auch auf Besonderheiten des Erbrechts zum Thema Patchworkfamilien und Lebensgemeinschaften wird eingegangen.

Teilnahme kostenlos

Workshops

Ich setz' mich für mich ein! Bedürfnisse formulieren - Grenzen setzen

» **Dienstag, 21. März, 18 bis 20:30 Uhr**
Referentin: Anna-Mareike Muus, Übersetzerin und Medienlinguistin

Die eigenen Grenzen sind für jeden Menschen so wichtig, wie individuell unterschiedlich. Insbesondere wir Frauen begegnen ihnen im Alltag dann, wenn wir oder jemand anderes sie überschreiten. Darum widmen wir diesen Workshop unseren ganz persönlichen Grenzen. Anhand einiger Übungen und Methoden wollen wir folgenden Fragen nachgehen: Wie setze ich Grenzen und wie nehme ich sie überhaupt wahr? Welche Rolle spielen Bedürfnisse dabei? Im Austausch mit der Gruppe wollen wir außerdem klären, welche Werkzeuge und Strategien wir dafür schon mitbringen.

Teilnahme kostenlos



Yoga und Achtsamkeit

» **Mittwoch, 26. April, 18:30 bis 20:30 Uhr**
Referentin: Anette Gerhold, Yoga Lehrerin

An mehreren Projekten gleichzeitig arbeiten? Zahlreiche Dinge parallel erledigen? Alles kein Problem heutzutage, oder?

Wir finden uns fortwährend in Planungs- und Gedanken-schleifen wieder und können uns dem kaum mehr entziehen. Geist und Körper sind einer steigenden Stressbelastung ausgesetzt.

Diese Belastung spiegelt sich individuell in uns wieder. Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen sind z. B. häufige Anzeichen dafür. Yoga und die Lehren der Achtsamkeit erlauben es uns, die Symptome frühzeitig zu erkennen und zu lindern oder sogar sie zu verhindern, bevor sie entstehen. Darüber möchte ich informieren und ein wenig mit Ihnen üben.

Teilnahme kostenlos

Bitte beachten, anderer Veranstaltungsort:

Yogaschule, Siemensstraße 18, Neustadt

Was hat das - was dir passiert - mit dir zu tun?

» **Dienstag, 9. Mai, 18 bis 20:30 Uhr**
Referentin: Birgid Hinke, zertifizierte Lifecoachin

In diesem Workshop erfahren Sie, dass Ihre Gedanken in Bezug auf das Leben, auf Sie selbst, auf Ihre Partnerschaft und Liebe Ihre Realität gestalten.

Sie lernen zu verstehen, warum Sie sich so verhalten, wie Sie es tun, und — was Sie verändern dürfen, um Ihre Ziele zu erreichen, auch in finanzieller Hinsicht.

Die meisten können genau sagen, was sie nicht wollen, aber nicht, was sie wirklich wollen. Welche Ziele haben Sie? Was sind Ihre Wünsche? Und warum stehen Sie an genau dieser Stelle in Ihrem Leben? Welche Blockaden dürfen Sie auflösen und umwandeln? Wir finden gemeinsam Ihre inneren Verhaltensmuster und Überzeugungen heraus und schauen uns an, wie Sie diese verwandeln können um endlich ein selbstbestimmtes, glückliches Leben zu führen.

Teilnahme kostenlos

Qi Gong

» **Dienstag, 5. September von 18:30 bis 20 Uhr**
Leitung: : Jutta Wienand, Qi-Gong-Kursleiterin

„Um im Körper zuhause zu sein,
reicht nicht ein gelegentlicher Besuch.“
(Claus Fischer, Micheline Schwarze)

Wir können uns Qi Gong vorstellen als eine Verbindung von Meditation, Atmung, Achtsamkeit und Körperbewegung. Beim Qi Gong wird die innere, stille Ebene genauso geübt wie die äußere Form.

Die Übungsformen wirken positiv und produktiv auf das Immunsystem und den Stoffwechsel, auf die körperliche Aufrichtung und das Atemvolumen und auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Anspannung und Stress werden reduziert. Wir begegnen den Anforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und Kraft.

Teilnahme kostenlos

Entspannung

» **Dienstag, 5. Dez, 18 bis 21 Uhr**
Referentin: Claudia Stehmann, Heilpraktikerin

An diesem Abend möchte ich verschiedene Entspannungs-, Atem-, und Meditationsmethoden vorstellen. Die Übungen wirken sich positiv auf die Selbstheilungskräfte aus und bringen Sie zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst. Das Ziel: Mehr innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erreichen.

Teilnahme kostenlos

