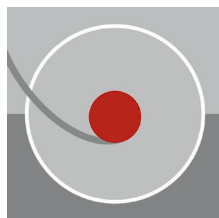


Frauenberatung Pinneberg

Pinneberger **Frauen**netzwerk e.V.



Veranstaltungsprogramm 1. Halbjahr 2019

1 Interkulturell – weiblich – bewegt ... Jeden Montag 17.00 – 18.30 Uhr

Integration braucht Nähe, gemeinsame Aktivitäten und manchmal auch Musik. Dafür bieten wir ein wöchentliches Bewegungsangebot aus Pilates, Yoga und Fitness an. Das offene Angebot richtet sich an Frauen aller Altersklassen und Nationalitäten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bequeme Kleidung wäre schön, Yogamatten sind vorhanden.

ORT: im HAFEN Pinneberg, Am Rathaus 10, im ersten Stock.

Leitung: **Savina Schlüter**, Kontakt: Tel. 0157 / 896 281 42

Kostenfrei | Anmeldung ist nicht erforderlich

2 Vortrag: Neustart mit 60 – erfolgreich mit 80 Jahren – wenn „Altwerden“ ganz anders ist... Donnerstag, 28. Februar 2019 18:30 Uhr

Für viele ist „Altwerden“ - unbewusst automatisch - mit Begriffen wie Schwäche, Verwirrtheit, Verlust, Verfall, und Unselbständigkeit verbunden. Das Alter kann aber auch eine der spannendsten und beflügeltesten Zeit des Lebens sein, in dem Altes losgelassen und kraftvoll Neues und lang ersehnte Träume (nun endlich) verwirklicht werden können.

An diesem Abend nimmt **Monika Richter**, freiberufliche Referentin, Sie mit auf eine inspirierende, spannende und kraftvolle Reise in die vergnügliche Welt des Alters.

Kostenbeitrag: 5 Euro | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

3 Internationaler Frauentag, Veranstaltung: Ein Beitrag zur Sichtbarkeit von Frauen! Freitag, 8. März 2019, 15:00 – 17:30 Uhr

Wir werden intim und laden Sie zu einer Begegnung ein, in der wir dem Unaussprechlichen begegnen wollen – in Wort und Bild – ...lustvoll, komisch, traurig und berührend.

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

4 Workshop: „Wie wir unseren Ängsten die Macht nehmen können“ Sonntag, 17. März 2019, 12.30 – 15.00 Uhr

Lernen Sie mit **Lisa Schnelten**, Gestalt- und Hypnose-, sowie Trauma-Therapeutin / EMDR, in der geschützten Atmosphäre der Frauenberatungsstelle die Ursachen von Angst kennen. Nach einer thematischen Einführung können sie vier Übungen erfahren, die es Ihnen ermöglichen werden, mit mehr Gelassenheit zu leben. Diese Übungen stammen aus den Bereichen der Hypnose, dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und des Mentaltrainings.

Kostenbeitrag: 5 Euro | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

5 Berufliche Beratung durch „Frau und Beruf“ Mittwoch, 20. März 2019, 9.00 – 15.30 Uhr

„Was kann ich? Wo will ich hin? Wie erreiche ich dieses Ziel?“ Das sind immer wiederkehrende und ganz zentrale Fragen, mit denen sich Frauen auf ihrem Weg des beruflichen (Wieder-) Einstiegs oder Umstiegs beschäftigen. Das Beratungsangebot richtet sich an Wiedereinsteigerinnen und an von Arbeitslosigkeit bedrohte Frauen. Mit **Beraterinnen von FRAU & BERUF** können Sie in den ca. ein- bis anderthalbstündigen Gesprächen Antworten auf diese Fragen finden. Die Themenfelder reichen von der beruflichen Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, beruflicher Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikte am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen der Weiterbildung und Existenzgründung (Vorfeldberatung).

Die Beratungen erfolgen individuell und vertraulich. Sie werden in Einzelgesprächen durchgeführt.

Kostenfrei | Terminvereinbarung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

6

Vortrag: Kleiner rechtlicher Leitfaden für Frauen in Trennungssituationen

Donnerstag, 4. April 2019 18:30 – 20:30 Uhr

Wovon soll ich leben? Was wird aus unserer Wohnung? Bei wem bleiben die Kinder? Wie sieht es mit Unterhalt aus? Die **Fachanwältin für Familienrecht Gül Aydin** wird sie darüber informieren, worauf bei Trennung und Scheidung geachtet werden sollte. Sie wird ebenfalls Fragen zum Unterhaltsrecht und Umgangsrecht beantworten.
Kostenbeitrag: 5 Euro | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

7

Workshop: Innere Klarheit macht stark!

Samstag, 4. Mai 2019, 11.00 – 14.30 Uhr

Wer sich traut, anderen Menschen mit einem klaren ehrlichen „Nein“ oder mit einem eindeutigen „Ja“ zu begegnen, fühlt sich stark und ist mit der eigenen Kraft in guter Weise verbunden.

Judith Newerla, Körpertherapeutin (HPP) und Psychodramatikerin, wird in diesem Workshop mit Techniken aus der Körperarbeit, dem Theater und mit Achtsamkeitsübungen Techniken vermitteln, um einen klaren Standpunkt zu erlangen und diesen im Außen zu vertreten. Gespräche und Wahrnehmungsübungen runden den Workshop ab.

Bitte bequeme Kleidung anziehen. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Kostenbeitrag: 10 Euro | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

8

Impulsvortrag: „Wer gut schläft hat mehr vom Leben!“

Donnerstag, 16. Mai 2019, 18.30 – 20.30 Uhr

„Ein erholsamer Schlaf ist Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Ein auf Dauer unruhiger Schlaf führt nicht nur zu Tagesmüdigkeit, sondern auch zu ernsthaftem Leistungsabfall und Folgeerkrankungen. **Sergine Dupont-Lauter, Präventologin, Schlafexpertin und Entspannungspädagogin** wird in diesem Vortrag wissenschaftliche Informationen über die Struktur des Schlafes vermitteln. Es geht u.a. um die Bedeutung des Tiefschlafanteils für die Gesundheit sowie Empfehlungen zur Schlafumgebung und Schlafhygiene. Sie erfahren außerdem, wie Sie anhand kleiner Techniken ihren Stress reduzieren, Entspannung aktiv herleiten und somit Ihren Schlaf verbessern können.

Kostenbeitrag: 5 Euro | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

9

Kommunikationsvortrag: „Der inneren Klarheit einen äußeren Ausdruck verleihen“

Donnerstag, 23. Mai 2019, 18:30 – 20:30 Uhr

Kennen Sie Situationen, in denen es Ihnen einfach nicht gelingt, richtig verstanden zu werden? Sie wissen, welche Botschaft Sie vermitteln möchten, aber diese kommt nicht bei Ihrem Gegenüber an? Möchten Sie verstehen, welche Gründe zu Missverständnissen in der Kommunikation führen können?

Dipl.-Kffr. Stefanie Oeverdieck, Trainerin, Coach und systemisch psychologische Beraterin wird Ihnen auf unterhaltsame Weise die wesentlichen Faktoren gelungener Kommunikation vorstellen. Sie lernen durch Übungen und anhand von Anwendungsbeispielen die wichtigsten Aspekte in der zwischenmenschlichen Kommunikation kennen und bekommen Tipps, wie Sie zukünftig Missverständnissen entgegenwirken.

Kostenbeitrag: 5 Euro | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

Frauencafé – Von Frauen für Frauen

Jeden Mittwoch 15:00 – 18:00 Uhr geöffnet

In angenehmer Atmosphäre treffen Sie sich bei Kaffee, Tee und Kuchen mit anderen Frauen.

Über uns

Als Frauenberatungsstelle engagieren wir uns für die gesellschaftliche Gleichberechtigung von Frauen. Unsere Angebote richten sich an Frauen ab 18 Jahren sowie an private und professionelle UnterstützerInnen.

In der **Frauenberatung Pinneberg** können Sie sich auch einzeln beraten lassen. Beratungsschwerpunkte sind u.a. Gewalt in Beziehungen, sexualisierte Gewalt, Trennung / Scheidung, Bewältigung krisenhafter Lebenssituationen und allgemeine Lebensberatung. Mehr dazu auf unserer Webseite: www.frauennetzwerk-pinneberg.de

Unsere Sprechzeiten:

Montag	10:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	16:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr
Freitag	9:00 – 11:00 Uhr

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei und wir vereinbaren einen Termin.

Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

**„Wir können jederzeit etwas Neues lernen,
vorausgesetzt, wir glauben, dass wir es können.“**

Virginia Satir

Frauenberatung Pinneberg

Pinneberger **Frauennetzwerk e.V.**

Rübekamp 5 • 25421 Pinneberg
Tel. 04101 / 51 31 47 • Fax 04101 / 83 59 24

info@frauennetzwerk-pinneberg.de • www.frauennetzwerk-pinneberg.de
Spendenkonto Förderverein • IBAN: DE08 2305 1030 0003 9840 28

Sie finden die Frauenberatung im 2. OG. Die Räume sind leider nicht barrierefrei.



In Kooperation mit:



Frauen helfen Frauen in Not e.V./
Frauentreff Elmshorn

