



FRAUENTREFFPUNKT PROGRAMM 2020

**GEMEINSAM NEUES LERNEN
GEMEINSAM NEUES ERLEBEN
GEMEINSAM NEUE WEGE GEHEN**



INHALT

REGELMÄSSIGE GRUPPENANGEBOTE	4
Café am Mittwoch	4
Frauenfrühstück	4
„Von der (Mutter-)Rolle“ – Müttergruppe im hexenhaus	5
Handcraft Makers	6
smARTkid	7
Café Montag	8
Monatlicher Ausflug mit dem Café Montag	8
Kreativ- und Handarbeitstreff	9
Shuttle-Service Minden	10
Shuttle-Service Lübbecke	11
Internetplatz Minden	11
FRAUENHAUS-HELPLINE	12
BESONDERE ANGEBOTE	13
Februar 2020	
Rechtsvortrag: Gut vorbereitet in die Trennung	14
März 2020	
Kreativ sein macht Spaß	15
April 2020	
„Ein Tag in Bremen“ – Tagesausflug	16
Mai 2020	
Frauenfrühstück – Die Frauenberatungsstelle kennen lernen	17
Juni 2020	
9. Interkulturelles Frauenfrühstück	18
Juli 2020	
Bienenwachstücher selber machen	19

September 2020

Workshop Selbstbehauptung für Frauen 20

Oktober 2020

Alles für die Spielküche und den Kaufmannsladen 20

November 2020

In der Weihnachtsbäckerei ... 21

Dezember 2020

Mutter – Tochter Angebot 22

ONLINEBERATUNG IM HEXENHAUS

23

Hinweise zur Onlineberatung

ANWALTICHE BERATUNG IM HEXENHAUS

23

**DIE ANMELDUNG FÜR ALLE ANGEBOTE IST AB
SOFORT MÖGLICH!**



CAFÉ AM MITTWOCH

Wir laden Sie herzlich ein, in netter Atmosphäre mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen. Bei Kaffee und Kuchen wird geplaudert, gelacht oder gespielt. Regelmäßig unternehmen wir auch Ausflüge in die Region. Ihre Kinder sind dabei immer willkommen. Dieses Angebot ist kostenlos für Sie.

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 15.00 bis 16.30 Uhr.
(08.01., 05.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07., 05.08., 02.09., 07.10., 03.11. und 02.12.)

Schweidnitzer Weg 21, Espelkamp, im Gruppenraum der
Einrichtung ALLEINE LEBEN LERNEN

Kosten: keine

Ansprechpartnerinnen: Jacqueline Baumgart
Tanja Unruh

Anmeldung und Infos: ☎ 05772 936666

FRAUENFRÜHSTÜCK

Wir sind eine Gruppe von Frauen, deren Kinder der Grundschule entwachsen sind und zum Teil das Elternhaus bereits verlassen haben. Bei unseren wöchentlichen Treffen beschäftigen wir uns mit Themen rund um Lebensgestaltung, Familie, Kinder und Beruf.

Jeden Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr
Frauenberatungsstelle hexenhaus, Schweidnitzer Weg 19

Ansprechpartnerin: Mitarbeiterin der Frauenberatung

Anmeldung und Infos: ☎ 05772 97370





„VON DER (MUTTER-)ROLLE“ – MÜTTERGRUPPE IM HEXENHAUS

In einem geschützten Rahmen haben interessierte Frauen unter fachlicher Begleitung die Möglichkeit, spezifische Anforderungen ihrer Lebenssituation zu besprechen und im Austausch mit anderen Müttern Handlungsoptionen zu entwickeln.

Über praktische Impulse und Übungen setzen wir uns mit Themen auseinander, die Mütter in ihrer Lebenswelt betreffen und für die sie sich neue oder andere Bewältigungsstrategien wünschen:

- Kommunikation
- Grenzen setzen
- Selbstfürsorge
- Rollenbilder

... aber natürlich auch alles, was die Teilnehmerinnen beschäftigt und einbringen möchten.

Die Gruppe ist jederzeit offen für interessierte Frauen!

Jeden Montag von 9.30 bis 10.30 Uhr
Frauenberatungsstelle hexenhaus,
Schweidnitzer Weg 19, Espelkamp

Ansprechpartnerin: Mitarbeiterin der Frauenberatung

Anmeldung und Infos: ☎ 05772 97370





HANDCRAFT MAKERS

Bei Handcraft Makers dreht sich alles um das Selbermachen. Wir erproben verschiedene Handwerkstechniken und entwickeln neue Verwendungsmöglichkeiten für Abgelegtes und Gebrauchtes. Mit originellen Ideen und handwerklichem Geschick erhalten Alltagsgegenstände einen neuen Nutzen. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten außerhalb der Werkstatt entdecken wir gemeinsam die Umgebung und Freizeitmöglichkeiten vor Ort.

Termin: immer Montag, Dienstag und Mittwoch
von 08.00 bis 13.15 Uhr

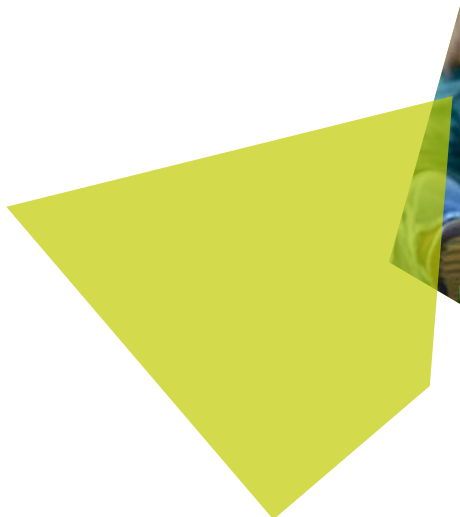
Ort: einLaden Espelkamp, Schweriner Straße 6, Werkstatt im 1. OG

Kosten: keine

Anzahl Teilnehmerinnen: unbegrenzt

Ansprechpartnerin: Anne Sawatzki

Anmeldung und Infos: 📞 05772 9394423



SMARTKID – SPIELANGEBOT FÜR KLEINKINDER

In unserem Spielangebot können Babys und Kleinkinder mit Gleichaltrigen spielen und lernen dadurch von- und miteinander. Die Kinder erleben Spaß und machen neue Erfahrungen. Die Mütter haben währenddessen die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Termin: immer Dienstag von 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Gruppenraum des Quartiersbüro,
Isenstedter Straße 130, 32339 Espelkamp

Kosten: keine

Anzahl Teilnehmerinnen: unbegrenzt

Ansprechpartnerin: Tabea Rybak

Anmeldung und Infos: 📞 0152 53773139





CAFÉ MONTAG

Eine gemütliche Frühstücksrunde, wechselndes Programm: Sitzen und Quatschen, Tun und Machen, Leute treffen, Kontakte knüpfen, Neues kennenlernen, 1-mal im Monat ein festes Thema unter angeleiteter Runde.

Jeden Montag von 10.00 bis 13.00 Uhr im Stadtteiltreff
Minden-Rodenbeck, Wilmersdorfer Weg 5

Kosten: 2,00 € (Spende für das Frühstück)

Keine Anmeldung erforderlich

MONATLICHER AUSFLUG MIT DEM CAFÉ MONTAG

Am letzten Donnerstag im Monat findet regelmäßig ein gemeinsamer Ausflug des Café Montag statt. Die Ziele reichen vom Besuch einer Veranstaltung oder Einrichtung bis zu Freizeitangeboten wie Schwimmen oder Eisessen.

Abfahrt: 13.30 Uhr im Stadtteiltreff Minden-Rodenbeck,
Wilmersdorfer Weg 5

Kosten: 1,50 € (Selbstbeteiligung)

Ansprechpartnerin: Anke Kirsch

Anmeldung und Infos: 📞 0571 9419680



KREATIV- UND HANDARBEITSTREFF

Wer Lust hat auf Stricken, Häkeln und kreatives Gestalten in einer Frauenrunde, ist hier genau richtig. Anfängerinnen und Fortgeschrittene, gerne auch mit eigenen Ideen, sind herzlich willkommen.

Jeden 2. Dienstag von 16.00 bis 18.00 Uhr
im Stadtteiltreff Minden-Rodenbeck, Wilmersdorfer Weg 5

Ansprechpartnerin: Anke Kirsch

Anmeldung und Infos: ☎ 0571 9419680



SHUTTLE-SERVICE MINDEN

WOHIN – Café Montag – einLaden und zweiLaden – Minden

Nutzen Sie die Chance, in einem tollen Ambiente für kleines Geld im einLaden nach Herzenslust zu shoppen.

Shuttle Stationen jeden ersten Mittwoch im Monat:

- WOHIN, Hermannstraße 4, Minden
Abfahrt 14.10 Uhr
- Café Montag, Wilmersdorfer Weg 5, Minden-Rodenbeck
Abfahrt 14.20 Uhr
- einLaden, das soziale Kaufhaus, Schweriner Straße 6, Espelkamp
Ankunft 15.00 Uhr
- Ankunft in Minden ca. 18.00 Uhr

Fahrtkostenbeteiligung: 1,50 € (Hin- und Rückfahrt)

Ansprechpartner: André Kasper

Anmeldung erforderlich unter: ☎ 0571 9419680



SHUTTLE-SERVICE LÜBBECKE

Paritätische Sozialstation Lübbecke – einLaden und zweiLaden – Lübbecke

Shuttle Stationen jeden ersten Mittwoch im Monat:

- Paritätische Sozialstation, Bahnhofstraße 27, Lübbecke
Abfahrt 15.30 Uhr
- einLaden, das soziale Kaufhaus, Schweriner Straße 6, Espelkamp
Ankunft ca. 16.00 Uhr
- Rückfahrt 17.00 Uhr mit Abstecher zum zweiLaden
Möbelhalle, General-Bishop-Straße 35, Espelkamp
- Ankunft in Lübbecke ca. 17.30 Uhr

Fahrtkostenbeteiligung: 1,00 € (Hin- und Rückfahrt)

Ansprechpartner: André Kasper

Anmeldung erforderlich unter: ☎ 0571 9419680

INTERNETPLATZ MINDEN

Der Internetplatz kann zur eigenständigen Wohnungssuche, zur Teilhabe und zum Abruf privater E-Mails genutzt werden.

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr,

Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr

WOHIN, Fachstelle für Menschen in Wohnungsnot,

Hermannstraße 4, Minden

Kosten: Keine

Infos: ☎ 0571 9419680

FRAUENHAUS-HELPLINE

HELPLINE ☎ 0180 – 5 44 64 44

Das Frauenhaus Espelkamp ist 24 Stunden erreichbar, sodass Frauen und ihre Kinder rund um die Uhr aufgenommen werden können.

Offene Sprechstunde der Frauenberatungsstelle:

Montag von 9.00 bis 11.00 Uhr

Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Sprechstunden werden in **Bad Oeynhausen, Petershagen und Stemwede** angeboten. Bitte erfragen Sie die jeweiligen Termine unter der Nummer ☎ 05772 97370.

Aktuelle Veranstaltungen und Gruppen in der Frauenberatungsstelle sind ebenfalls im hexenhaus zu erfragen und im Internet einsehbar.



BESONDERE ANGEBOTE JANUAR BIS DEZEMBER 2020





Februar 2020

GUT VORBEREITET IN DIE TRENNUNG

Neben allen emotionalen Problemen sind mit einer Trennung und Scheidung auch familienrechtliche Fragestellungen verbunden. Der Vortrag von Rechtsanwalt Bückendorf befasst sich unter anderem mit den Themen Unterhalt, Scheidungsverfahren und Sorgerecht. Auch die mietrechtlichen Aspekte einer Trennung werden angesprochen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, gezielte Fragen mit dem Referenten zu klären.

Termin: Mittwoch, 12.02. von 18.00 bis 19.30 Uhr

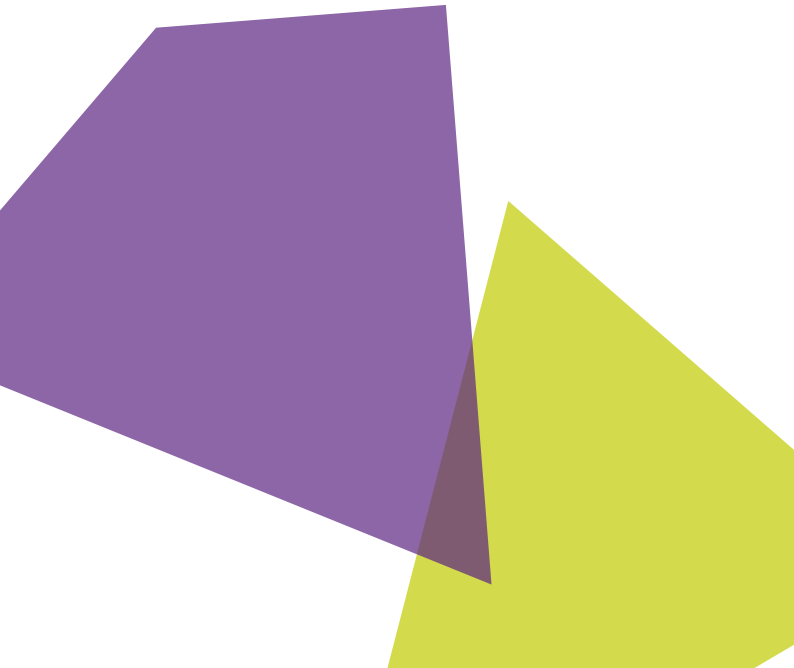
Ort: Gruppenraum der Frauenberatungsstelle des Hexenhauses, Schweidnitzer Weg 19

Kosten: Keine

Anzahl Teilnehmerinnen: Maximal 5

Ansprechpartnerin: Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

Anmeldung und Infos: ☎ 05772 97370





März 2020

KREATIV SEIN MACHT SPAß

Wir laden den Frühling ein! In diesem Workshop gestalten wir Dekos für Wand, Tisch und Fenster. Es ist die Jahreszeit, in der wir uns nach Farbe und fröhlichen Dingen sehnen. Mit verschiedenen Bastelideen kann jede ein wenig Freude in die Wohnung zaubern und so den Frühling einklingen lassen.

Termin: Donnerstag, 19.03. von 14.00 bis 15.30Uhr

Ort: Alleine leben lernen, Falkenstraße 19b, 32429 Minden

Kosten: 2 €

Anzahl Teilnehmerinnen: Maximal 8

Ansprechpartnerin: Magdalene Haseloh

Anmeldung und Infos: Alleine leben lernen Minden

☎ 0571 3856750





April 2020

„EIN TAG IN BREMEN“ TAGESAUSFLUG

Die mobile Flüchtlingsberatung des Vereins „Hilfe für Menschen in Krisensituationen e.V.“ lädt zu einem Tagesausflug für Familien mit Fluchterfahrung ein. Gerne können sich auch Personen aus der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Asylarbeit anmelden.

Besuch der Stadt Bremen: Mit dem Zug fahren wir von Bohmte nach Bremen. Dort besuchen wir das Übersee-Museum und machen anschließend einen Stadtbummel.

Termin: Dienstag, 07.04 (Osterferien)

Ort: Bremen

Kosten: Richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer*innen

Ansprechpartnerinnen: Angel San Román Fiol
(Mobile Flüchtlingsberatung – hexenhaus Espelkamp)
Natascha Pieper (Mobile Flüchtlingsberatung –
hexenhaus Espelkamp)

Infos und Anmeldung: Anmeldung bis zum 01.04.2020!
Verwaltung hexenhaus Espelkamp
☎ 0152 53773139 oder 0157 35266669



Mai 2020

FRAUENFRÜHSTÜCK – DIE FRAUENBERATUNGSSTELLE KENNEN LERNEN

Bei einem gemeinsamen Frühstück in geselliger Runde möchten wir Ihnen die Frauenberatungsstelle vorstellen, Fragen zur Beratung klären und eventuelle Bedenken und Berührungsängste abbauen.

- Was ist und was macht die Frauenberatungsstelle?
- Mit welchem Anliegen kann ich in die Beratung gehen?
- Wann und wo kann ich mich an die Frauenberatungsstelle wenden?
- Was erwartet mich in einer Beratung?
- Wer berät mich und was ist Beratung eigentlich?

Jede Frau ist herzlich willkommen!

Termin: Mittwoch, 27.05. von 09.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle,
Schweidnitzer Weg 19, 32339 Espelkamp

Anzahl Teilnehmerinnen: Maximal 15

Kosten: 1€ pro Teilnehmerin

Ansprechpartnerin: Sabrina Stork

Anmeldung und Infos: 📞 05772 973745





Juni 2020

9. INTERKULTURELLES FRAUENFRÜHSTÜCK

Ein Angebot der mobilen Flüchtlingsberatung –
hexenhaus Espelkamp

Liebe Frauen!

Herzlich laden wir Sie zu uns nach Espelkamp ein, um bei einem gemeinsamen Frühstück Ihre Nachbarinnen zu treffen, sich zu begegnen und auszutauschen. So entstehen Bekanntschaften und Ideen für gemeinsame Aktivitäten.

Das Angebot ist kostenlos!

Gerne können Sie eine traditionelle Leckerei für das Buffet mitbringen.

Termin: Mitte Juni 2020 von 09.00 bis 12.00 Uhr

Termin wird ab Mitte Mai bekannt gegeben

Ort: Großer Raum, hexenhaus Espelkamp, Schweidnitzer Weg 18

Kosten: Keine

Anzahl Teilnehmerinnen: 25 bis 30 Teilnehmerinnen
(Bitte Anzahl Kleinkinder mit Altersangabe anmelden)

Ansprechpartnerin: Natascha Pieper
(Mobile Flüchtlingsberatung – hexenhaus Espelkamp)

Anmeldung und Infos: ☎ 0157 35266669

n.pieper@einladen-espelkamp.de



Juli 2020

BIENENWACHSTÜCHER SELBER HERSTELLEN

Bienenwachstücher als wiederverwendbare Alternative zur Frischhaltefolie! Bienenwachstücher kann man mit wenigen Mitteln einfach und schnell selber machen.

Das Resultat: weniger Müll, ein Beitrag zu einer sauberen Welt!

Termin: Dienstag, 14.07. von 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Alleine leben lernen Minden, Falkenstraße 19b, 32429 Minden

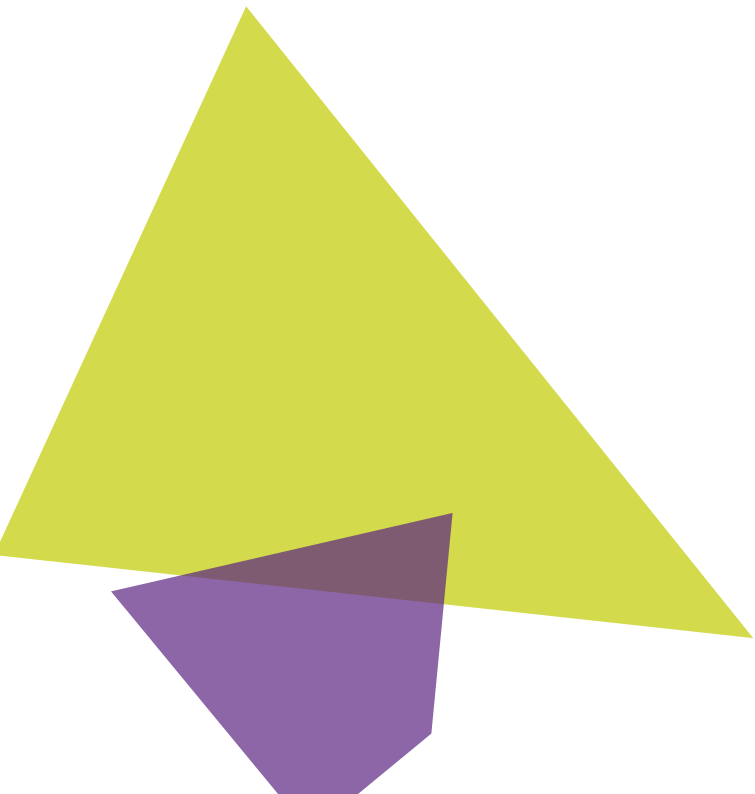
Kosten: 3 bis 5 €

Anzahl Teilnehmerinnen: Maximal 5

Ansprechpartnerin: Tabea Eisermann

Anmeldung und Infos: Alleine leben lernen Minden

☎ 0571 3856750





September 2020

WORKSHOP SELBSTBE- HAUPTUNG FÜR FRAUEN

Sie wollen sich in Gefahrensituationen effektiv verteidigen können, wissen aber nicht wie?

Während des Workshops soll erlernt werden, wie Ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt werden. Sie üben, eine Situation besser einzuschätzen und Verteidigungsstrategien zu entwickeln. Dadurch können Übergriffe vermieden oder im Ansatz erstickt werden. Weiterhin werden einfache und praktikable Selbstverteidigungstechniken vermittelt.

Termin: Donnerstag, 10.09. von 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: hexenhaus, Schweidnitzer Weg 18, Espelkamp

Kosten: Keine

Ansprechpartnerin: Tanja Unruh

Anmeldung und Infos: Alleine leben lernen Espelkamp

📞 05772 936666

Oktober 2020

ALLES FÜR DIE SPIELKÜCHE UND DEN KAUFMANNSLADEN

Selbstgemacht ist es am schönsten: An unserem gemeinsamen Nachmittag stellen wir alles her, was man für einen gelungenen Kochevent braucht. Von der Pasta bis hin zum Fischfilet, diverse Gemüse oder Wurstwaren, der Phantasie und dem Material Filz sind kaum Grenzen gesetzt. Wer möchte, kann die genähten Lebensmittel auch noch schön verpacken.

Termin: Donnerstag, 15.10. von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: einLaden Espelkamp gGmbH,
Schweriner Straße 6, 32339 Espelkamp

Kosten: 2 €

Anzahl Teilnehmerinnen: 6 Teilnehmerinnen

Ansprechpartnerin: Anne Sawatzki

Anmeldung und Infos: 📞 05772/9394423



November 2020

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI ...

... gibt's so manche Leckereien, welche wir gemeinsam backen und verzieren. Gerne darf dazu das eine oder andere Lied geträllert werden.

Um der Weihnachtszeit gemeinsam entgegen zu fiebern, freue ich mich mit Ihnen zusammen vom Teigstellen über ausstechen, formen, backen und verzieren einen adventlichen Nachmittag zu verbringen.

Bei speziellen Ideen oder Unverträglichkeiten sprechen Sie mich bitte bis zu einer Woche vor dem Termin an.

Bitte denken Sie an Gefäße für den Transport Ihrer Plätzchen.

Termin: Dienstag, 23.11. von 14.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: 2 €

Anzahl Teilnehmerinnen: 5 Teilnehmerinnen

Ort: Alleine leben lernen Espelkamp,
Schweidnitzer Weg 21, 32339 Espelkamp

Ansprechpartnerin: Tabea Eisermann

Anmeldung und Infos: 📞 05772 936666





Dezember 2020

MUTTER – TOCHTER ANGEBOT

Den Alltag und die Sorgen hinter sich lassen und gemeinsam Neues entdecken. Gemeinsam auch sich selbst entdecken und die Beziehung von Mutter zur Tochter und von Tochter zur Mutter stärken.

Ablauf

- Gemeinsames Herstellen und Ausprobieren von Gesichtsmasken, Handpeelings, Obstcocktails etc.
- Anschließende Kaffeetafel
(kleines Programm: „Nettigkeitskarten“ / Was ich an dir mag)

Ziele

Stärkung der Mutter-Tochter-Bindung durch:

- Bewusstes Miteinander
- Gemeinsame Interaktion
- Kontakte zu anderen Müttern knüpfen
- praktische Anregungen/Beschäftigungsideen für Mutter und Kind

Termin: Dienstag, 08.12. von 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Alleine leben lernen Espelkamp,
Schweidnitzer Weg 21, 32339 Espelkamp

Kosten: 2 €

Anzahl Teilnehmerinnen: Maximal 5

Ansprechpartnerin: Tanja Unruh

Anmeldung und Infos: Alleine leben lernen Espelkamp

☎ 05772 936666



ONLINEBERATUNG IM HEXENHAUS

Hinweis zur Onlineberatung:

Auf unserer Homepage www.hexenhaus-espelkamp.de finden Sie auf der Seite der Frauenberatung den Link „Onlineberatung“, der Sie beim Draufklicken direkt zu unserer verschlüsselten Onlineberatung (SSL Verschlüsselung) führt.

Mit Hilfe eines technischen Dienstleisters ist der Beratungszugang geschützt, Ihre Identität ist absolut anonym und die Beratungsinhalte sind vor unbefugten Personen sicher. Sie selbst geben sich einen Benutzernamen und ein Passwort, über das Sie sich jederzeit einloggen und die Beratung in Anspruch nehmen können. Informationen zu unseren aktuellen Gruppenthemen, den freien Einzelchatangeboten und zur E-Mailberatung finden Sie bei unserer Onlineberatung.

ANWÄLTliche BERATUNG IM HEXENHAUS

14-täglich mittwochs von 15.30 bis 17.30 Uhr steht Ihnen im hexenhaus ein Anwalt für Ihre rechtlichen Fragen rund um

- Familienrecht,
- Mietrecht,
- Arbeitsrecht und
- Strafrecht

gegen eine Spende von 5,00 € zur Verfügung.

Verbindliche Anmeldung und Terminabsprache in der Verwaltung (☎ 05772 97370) oder bei der Frauenberatung (☎ 05772 973744)

KONTAKT

hexenhaus Espelkamp

Schweidnitzer Weg 18

32339 Espelkamp

☎ 05772 9737-0

kontakt@hexenhaus-espelkamp.de

www.hexenhaus-espelkamp.de

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

