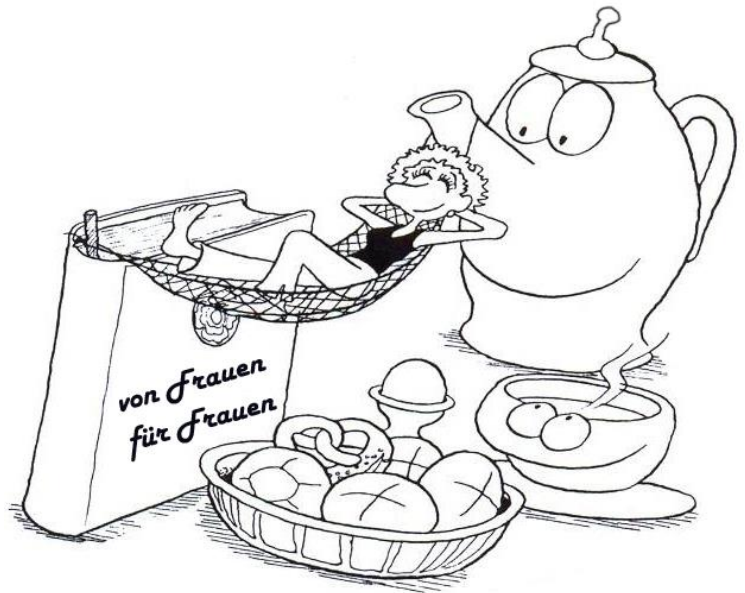


IHR SEID *herzlich* EINGELADEN.

zum

Frauen Frühstücks Treff 2025



- Für alle interessierten Frauen
- unabhängig von Alter, Konfession und Lebensform
- für neue Kontakte
- für spannende Gespräche und Themen

29.01. Einladung zum 25-jährigen Jubiläum unseres Frauen Frühstücks

Um dieses Jubiläum gebührend zu feiern, laden wir herzlich zu einem üppigen Frühstück ein. Lasst uns gemeinsam anstoßen und austauschen. Es wird auch Zeit für einen kurzen Rückblick und ein kleines Quiz rund um Frauen und Vreden geben. Wir freuen uns auf einen wunderbaren Morgen voller Freude, Lachen und Gemeinschaft!

26.02. 100 Jahre SKF - eine Zeitreise durch das Vredener Wohlfahrtswesen

Für diesen Vortrag wurde sich durch die Aufzeichnungen, Briefe und Dokumente der letzten 100 Jahre gearbeitet und die Geschichte des Fürsorgevereins (1968 umbenannt in Sozialdienst katholischer Frauen) zusammengefasst. Berichtet wird über Fundstücke, Anekdoten und allerlei Geschichtliches.

Mit Gertraud Holtermans Mitarbeiterin SKF Dekanat Ahaus Vreden e.V.

26.03. Mach mal Pause! Gönn Dir eine kleine Auszeit

Haben Sie Ihren Weg zum entspannten Alltag schon gefunden? Oft lässt der Arbeits- und Familienalltag besonders bei Frauen nur wenige Verschnaufpausen zu. Wie die kleinen Auszeiten sein können und wie man Körper und Geist entspannen kann, erfahren wir in theoretischen und praktischen Übungen an diesem Morgen.

Mit Christel Büning Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention

30.04. Trickbetrügereien, Taschendiebe und Schockanrufe

Auch wenn die Gefahren durch Trickbetrüger, Schockanrufe oder Taschendiebe im Kreis Borken deutlich geringer sind als z. B. in den Ballungsregionen, sollte „frau“ gewappnet sein und entsprechende Verhaltenstipps beachten.

Mit Christoph Wegener Kriminalhauptkommissar

28.05. Ich bin (mir) wichtig

Ein Vortrag zum Thema „Selbstbewusst sein & liebevoll, aber bestimmt Grenzen setzen“. Praktische Übungen und wertvolle Tipps zu Mimik, Gestik, Haltung und Stimme. Diese können direkt in den Alltag integriert werden, um selbstbewusster aufzutreten und leichter Grenzen setzen zu können.

Mit Daniela Gesing Systemische Beraterin

25.06. Große Rechtsirrtümer und Fallen im Verbraucheralltag

Sie haben eine Ware bestellt, die kaputt bei Ihnen angekommen ist? Wie komme ich heraus aus dem ungewollten Vertrag? Kann ich widerrufen, muss ich kündigen und wie formuliere ich einen Brief? Die Handwerkerrechnung ist dreimal so hoch wie das ursprüngliche Angebot? Auf diese und viele andere Fragen gibt es an diesem Morgen Antworten.

Mit Maria Gerling von der Verbraucherzentrale NRW e.V. Gronau

24.09. Besuch des Bienenmuseum

Im "Westfälisch-Niederländischen Imkermuseum" lernen die Besucherinnen allerhand Wissenswertes über die süßeste Sache der Welt, Honigschleudern und -pressen, lebende Bienenvölker und deren Bedeutung für die Ökologie. Eintrittskarten inkl. Busfahrt für 10€ sind beim Frauen Frühstück vor Ort erhältlich. Abfahrt um 8.30 Uhr am Busbahnhof Vreden. Ankunft in Vreden gegen 12 Uhr.

Mit Theo Heenen Imker seit über 20 Jahren

29.10. Klimawandel – Ursachen, Folgen und was wir dagegen tun können

Den Klimawandel einzudämmen ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Neben wissenschaftlichen Fakten zum Klimawandel wird erläutert, was die Stadt Vreden für den Klimaschutz tut und jede Einzelne von uns tun kann, um die persönliche CO₂ – Bilanz zu verbessern.

Mit Monika Ludwig und Julia Gottwald, Klimaschutzmanagerinnen der Stadt Vreden

26.11. Dialog hilft Kindern in der einen Welt e.V.

Präsentation über die Entwicklung des Projektes von Sr. Almuth und dem Verein "Dialog hilft Kindern in der einen Welt e.V." von 2010-2023. Ein spannender Reisebericht über eine Handwerkerreise zum Bau einer Schule und Eindrücke vom Leben der Massais in Tansania.

Mit Ewald Tenhumberg

Eingeladen sind alle Frauen zu diesem offenen Angebot – unabhängig vom Alter, Konfession und Lebensform.

Beim gemeinsamen Frühstück besteht die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es werden über aktuelle Themen, die Frauen interessieren, referiert, diskutiert, informiert und gesprochen.

Für eine bessere Planbarkeit des Morgens, wird um eine Anmeldung über das Bürgerbüro der Stadt Vreden Tel.: 02564 / 303-111 oder unter gleichstellung@vreden.de gebeten.

Wo: Pfarrheim St. Georg, Freiheit 1 in Vreden

Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat
von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Kostenbeitrag: 4 €

Veranstalterinnen sind die kfd St. Georg,
der SkF Vreden e.V. Tel.: 02564 / 9328 14 und
das Gleichstellungsbüro der Stadt Vreden Tel.: 02564 / 303 - 207.

Diese stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.