

FRAUENLIGA NEWS

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Euer Frauenliga Team!

NEWSLETTER

Neues aus unseren Reihen

Wie vermutlich viele bemerkt haben, ist unser Newsletter im September ausgefallen, wofür wir uns entschuldigen möchten.



Leider hat uns unsere geschätzte Kollegin Denise Deller, verantwortlich für PR und Marketing, verlassen und wir konnten es aufgrund dessen leider nicht umsetzen. Sie ist der Liebe wegen ins schöne Münsterland verzogen und hat nun in der Nähe Ihres Wohnortes ein Jobangebot erhalten. Wir wünschen Ihr hierfür viel Erfolg und werden gespannt ihre weiteren Projekte verfolgen!

Schon im November werden wir ein neues Personalmitglied in unseren Reihen begrüßen. Hierzu dann ganz bald mehr!



Noch Freie Plätze!!! Tagesfahrt zum Lichtermarkt nach Duisburg am 30.11.!

Erlebt mit uns einen der schönsten Weihnachtsmärkte in NRW im Landschaftsmarkt Duisburg-Nord! Die als Lichtermarkt gestaltete Kulisse des stillgelegten Hüttenwerks bietet ein unvergleichliches Ambiente und ist schon aufgrund der Historie etwas ganz Besonderes.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.frauenliga.be -> Angebot / Kurse -> Studienreise.

Die Preise: 56,00 EUR / 46,00 EUR für Mitglieder der Frauenliga

**JETZT ANMELDEN UND PLÄTZE
SICHERN!**

VORSTELLUNG UNSERER ARBEIT IN DER NATIONALEN PLATTFORM (PAN / NAP)



Hier möchten wir Euch von unserer Arbeit in einer Nationalen Plattform berichten, die die Aufgabe hat, auf Grundlage der "Istanbul Konvention" die Einhaltung und Umsetzung von Maßnahmen zur Verbeugung und Bekämpfung geschlechtsspezifischer Gewalt zu überwachen.

Diese Plattform wurde 2021 auf Föderalebene gegründet und untersteht dem "IEFH" - dem "Institut pour l'égalité des femmes et des hommes", welches Ihrerseits direkt dem föderalen Ministerium unterstellt ist.

Leider ist das Thema Gewalt gegen Frauen noch lange nicht obsolet - im Gegenteil. Die Zahlen an Gewalttaten, Femiziden und auch Stalking Fällen sind erschreckend hoch, so dass die Gesetzeslage hier dringend überarbeitet werden und an die Istanbul Konvention angepasst werden muss.

Die Themen an Gewalt sind hierbei vielfältig und betreffen beispielsweise häusliche Gewalt, gynäkologische Gewalt und Gewalt unter der Geburt, Zwangsprostitution, Genitalverstümmelung etc. Ein großer Teil nimmt auch das Thema Frauenhäuser ein oder auch die Maßnahmen, die die Täter erhalten.

Wir treffen uns monatlich in Brüssel, um uns mit insgesamt 12 Organisationen aus allen Landesteilen - die Frauenliga ist hier die einzige aus der DG - zu treffen. Es wurden in den ersten Jahren die Istanbul Konvention eingehend studiert, sich mit dem IEFH und weiteren Regierungsorganisationen abgestimmt und in der Folge Handlungsempfehlungen ausgearbeitet, die nun landesweit an relevante Stellen, wie Politik, Justiz, Organisationen, die mit dieser Thematik zu tun haben, übermittelt wird.

Im Anhang übersenden wir Euch eine detaillierte Vorstellung der Plattform sowie die nun fertiggestellten Handlungsempfehlungen. (Auch auf unserer Homepage unter "Wer wir Sind" - Downloads)

Die Arbeit in der Plattform wird noch bis Ende 2025 fortgeführt. Es ist eine sehr wichtige Aufgabe für uns und wir hoffen, dass dies stark dazu beitragen wird, Gewalt an Frauen einzudämmen, die Hilfe für Opfer zu verstärken und auch sowohl Bevölkerung als auch die Behörden hierhingehend zu sensibilisieren.

WESENTLICHE EMPFEHLUNGEN
REPRÄSENTATIVE NATIONALE PLATTFORM
DER BELGISCHEN ZIVILGESELLSCHAFT



ZUM BRUSTKREBS-MONAT OKTOBER



Brustkrebs ist eine große Angst aller Frauen und auch hier ist Früherkennung das wichtigste Mittel, um Leben zu retten! Wir haben leider nicht in der Hand, ob wir erkranken und wenn ja, in welchem Ausmaß.

Was wir aber sehr wohl tun können, ist uns selbst zu untersuchen, in dem wir regelmäßig unsere Brüste abtasten und beobachten.

Der Alltag rast oftmals schnell an uns vorbei und ja - so manches, was nicht zentral unser Augenmerk hat, geht dabei unter. Oft treten der Stress im Job, die Kinder, die Geldnöte usw. in den Vordergrund und wir vergessen einfach die Dinge, die für unsere Selbstfürsorge am Wichtigsten sind.

Die Vorsorgeuntersuchungen beim Gynäkologen - wenn wir sie denn auch wirklich wahrnehmen - sind aber leider nicht engmaschig genug, um eine zuverlässige Entdeckung zu gewährleisten.

DARUM:

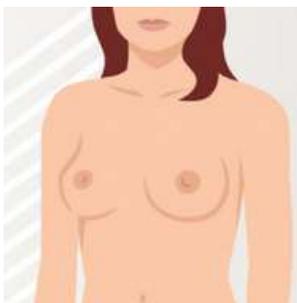
Jeden Zyklus selbst abtasten - laut Empfehlung
.zwischen dem 5. und 7. Tag nach Einsetzen der Periode.
Wem das zu unsicher ist, der kann sich eine monatliche Erinnerung - z. B. jeden 1. des Monats in den Kalender setzen.



Versprochen:

Es tut nicht weh und dauert auch gar nicht lange!

AUSSERDEM WICHTIG:



Auf Veränderungen achten (Größe, Form, Einziehungen, Hautveränderungen)



Brustwarzen untersuchen - Schmerzhaftigkeit, Sekrete



Achselhöhlen abtasten

Eine detaillierte Anleitung findet Ihr im Anhang sowie im Downloadbereich auf unserer Homepage.

NEUE KURSE - TERMINKALENDER

Frauengruppen (nicht in den Herbstferien):

- Frauenerzählcafé Eupen, mittwochs, 09:30 - 11:30 Uhr, Viertelhaus Cardijn
- Dolce Vita Kelmis, jeden 3. Mittwoch im Monat, 19:00-22:00 Uhr, Haus der Familie
- Flotte 60'er, Kelmis, jeden 2. Dienstag im Monat, 18:30 - 21:00 Uhr, Haus der Familie
- Herbstblumen Kelmis, jeden 4. Mittwoch im Monat, 19:00 - 22:00 Uhr, Haus der Familie
- Zeit für uns Kelmis: Oktober: dienstags und donnerstags - ab November: dienstags, 09:30 - 11:30 Uhr, Haus der Familie
- Von Frau zu Frau St. Vith, mittwochs, 09:30 - 11:30 Uhr, Patchwork
- Singgruppe St. Vith, jeden 03. Montag im Monat, 20:00 Uhr.

Kurse:



Im **Wild Woman Frauenkreis mit Nicole Huppertz** erfährst Du, wie Du zu Deiner weiblichen Naturkraft zurückkehren kannst. Du wirst Dich selbst in vielschichtiger Weise besser kennenlernen und kannst so dem Alltag mit seinen Anforderungen gelassener begegnen.
mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr, Frauenliga Eupen



Buchclub in der Frauenliga Eupen, jeden 1. Donnerstag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr

In lockerer ungezwungener und gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee oder einem Glas Wein könnt Ihr Euer derzeitiges Lieblingsbuch mitbringen, Euch austauschen, darüber diskutieren ...



Gedächtnistraining mit Manuela

Frauenliga Eupen: 18.11.2024 - 10:00 - 11:30 Uhr

Haus der Familie Kelmis: 20.11.2024 - 10:00 - 11:30 Uhr

Verbessere dein Kurzzeitgedächtnis, reguliere die Durchblutung und den Hirnstoffwechsel, verringere Stressreaktionen, stärke dein Immunsystem, setze Glücksgefühle frei durch Endorphine



KFZ Wissen für Frauen und Fahranfänger*innen

inkl. Winterfit fürs Auto.

Sourbrodt, 23. November, 10:00 - 15:00 Uhr

Fahrgemeinschaften ab Eupen möglich.

NEUE KURSE - TERMINKALENDER



Babytragen Einsteigerabend mit Nicole, Zwergenstube

Patchwork St. Vith: 08. November, 18:00 - 20:00 Uhr

für werdende Eltern und alle, die ins Thema Babys tragen einsteigen möchten.



Individuelle Karriereberatung und Coaching mit Manuela

Maßgeschneiderte Unterstützung für eine erfolgreiche berufliche Entwicklung, Neuorientierung und die Bewältigung von Problem-Situationen.

Als Einzelcoaching auf Termin mit Manuela Barry, Personell- und Business Coach



English Conversation Club

Haus der Familie, Kelmis, donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr.

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen mit Oksana Riabokon

Beratung:



Gesundheitshelfer

Haus der Familie, Kelmis, jeden 1. Freitag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr

Studienreise:



Tagesreise - Lichtermarkt Duisburg Nord

30. November - 12:30 - ca. 20:00 Uhr

Der Weihnachtsmarkt in historischer Industriekulisse

NEUES KONZEPT: KINDERZEIT & ELTERN TREFF

Im Haus der Familie in Kelmis werden ab Oktober die Aktivitäten „Kinderhort“ und „Eltern-Kind-Treff“ in kombinierter Form angeboten. Mit dem neuen Angebot „Kinderzeit & Elterntreff“ soll besser auf den aktuellen Bedarf der Eltern eingegangen und zudem mehr Betreuungstage ermöglicht werden. Sie brauchen eine Pause, die Tagesmutter fällt aus, die Primarschule hat Konferenztag oder Sie möchten Ihr Kind sanft auf den Kindergarten vorbereiten? Sie möchten sich mit anderen Eltern austauschen, während Ihr Kind in liebevoller Atmosphäre spielt? Dann ist das Haus der Familie der richtige Ort für sie.

Ab Oktober öffnet das Haus der Familie montags, dienstags, donnerstags und freitags von 08:30 bis 12:30 Uhr für Eltern mit Kindern zwischen 8 Monaten und 6 Jahren seine Türen. Sie können vor Ort bleiben oder unsere Betreuung nutzen – ganz, wie es für Sie passt.

Preise: 3,50 € / Betreuung - als 10er Karte 33,50 € - bei voller Karte 1 x gratis.

Mehr Informationen: info@haus-der-familie.be / 087 - 78 88 02

www.haus-der-familie.be



Für diese Aktivität können Sie bei uns die Kaleido Bildungsgutscheine einlösen!



Ein weiteres neues Projekt im Haus der Familie heißt “Kindertraum”, welches in Zusammenarbeit mit der König Baudouin Stiftung geschaffen wurde, um Kindern einen Zugang zu Kunst, Kultur und Natur zu verschaffen.

Die Teilnahme steht aber allen Kindern von 6 - 12 Jahren offen. Geboten werden kreative Workshops, Ausflüge, Spiele und Abenteuer! Am 12.10. ist dieses Programm mit einem Ausflug ins Naturkundemuseum Lüttich gestartet, gefolgt von tollen Bastelarbeiten im Haus der Familie!

Kindertraum findet immer mittwochs von 14:00 - 16:00 Uhr statt. Der Einstieg für weitere kleine Forscher und Künstler ist jederzeit möglich.

Kontakt: info@haus-der-familie.be / 087 - 78 88 02



Preis für diese Aktivität: 80 € für eine 10er Karte.

Falls Sie dies nicht stemmen können und hier Unterstützung benötigen, melden Sie sich sehr gerne bei uns. Hier sollen ALLE Kinder mitmachen können.

Für diese Aktivität können Sie bei uns die Kaleido Bildungsgutscheine einlösen!



NEUSTART ab Oktober:

Das **Elterncafé mit Kaleido** findet wieder statt! Tauschen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre zu unterschiedlichen Themen rund um die Familie und Elternschaft aus. Ihre Kinder können währenddessen im Kinderhort betreut werden. Für Teilnehmer des Elterncafés übernimmt Kaleido hierfür die Gebühr.

Das Elterncafé findet immer donnerstags statt, 09:30 - 11:30 Uhr
Kontakt: info@haus-der-familie.be - 087 / 78 88 02

KONTAKT FÜR ALLE KURSE & FEEDBACK;
INFO@FRAUENLIGA.BE
TEL.: +32 (0) 87 / 555 418

UNSER NEWSLETTER WIRD EINMAL PRO MONAT VERSCHICKT. IHR
MÖCHTET IHN NICHT MEHR ERHALTEN? DANN GENÜGT EINE
KURZE E-MAIL AN: INFO@FRAUENLIGA.BE

C/O FRAUENLIGA/VIE FEMININE VOG
NEUSTRASSE 59B
B-4700 EUPEN
BE0457.760.816

WWW.FRAUENLIGA.BE