

anna - lyse

1-2025/Nr. 86



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

EISPRUNG ERSTMALS VON ANFANG BIS ENDE GEFILMT



frauenliga
vie féminine

© Christopher Thomas, Tabea Lilian Marx
et al. / Max-Planck-Institut für
Multidisziplinäre Naturwissenschaften

Inhalt

Impressum + Editorial	2 - 3
Eisprung erstmals gefilmt	4 - 5
Die Regierung, die Frauen nicht mag	6
Die Rolle der Frau bei aufkommendem Rechtsextremismus	7 - 9
Medientipp	10
Workshop Handwerkswissen	11
Studienreise in die Normandie	12 - 13
Adventsausflug nach Kronenburg	14
Workshop "Zusammen glücklich"	15
Workshop Schuldenprävention	16
Bademodenabend	17
Workshop "Ich bin"	18
Programm	19 - 22
Wir danken unseren Sponsoren	23
Ferienlager	24

Impressum

VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN
Nicole Baltus

ANSCHRIFT
Frauenliga/vie féminine VoG
Neustraße 59B - 4700 Eupen
Tel.: +32 (0) 87 55 54 18
E-Mail: info@frauenliga.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG
IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

CHEFREDAKTION
Julia Palm

REDAKTIONSTEAM
Nicole Baltus, Julia Palm, Josiane Pelzer

LAYOUT UND GRAFISCHE GESTALTUNG
Frauenliga Eupen - Julia Palm

DRUCK
Aldenhoff
Rue des Écoles 36, 4851 Plombières
www.imprimeriealdenhoff.be

anna -lyse ist die Mitfrauenzeitschrift der Frauenliga und erscheint 3* pro Jahr. Der Bezug der Zeitschrift ist im Mitfrauenbeitrag enthalten und ist Bestandteil der Mitfrauenschaft.

MITFRAUENSCHAFT

Durch Ihre Mitfrauenschaft unterstützen Sie die Arbeit der Frauenliga/vie féminine. Die Frauenliga setzt sich aktiv für die Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern ein. Ziel der Arbeit der Frauenliga als Erwachsenenbildungseinrichtung ist es, Frauen in ihrer Entwicklung hin zu einem selbst bestimmten Leben, demokratischer Teilhabe und zu finanzieller Unabhängigkeit zu unterstützen. Der Mitfrauenbeitrag beläuft sich auf 30 Euro im Jahr.

VERLÄNGERUNG BZW. KÜNDIGUNG DER MITFRAUENSCHAFT

Die Mitfrauenschaft verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht drei Monate vor Ablauf eine schriftliche Kündigung erfolgt. Die Mitfrauenschaft läuft jeweils von Januar bis Dezember.

Liebe Leserinnen und Leser,



die Welt bleibt in Bewegung – und wir mit ihr. Die Wissenschaft hat einen neuen Meilenstein erreicht: Zum ersten Mal wurde der Eisprung in seiner gesamten Abfolge gefilmt. Ein faszinierender Einblick in einen natürlichen Prozess, der für das Leben selbst entscheidend ist.

Doch während Forschung neue Horizonte eröffnet, bleibt die politische Realität oft ernüchternd. Die belgische Regierung zählt aktuell nur vier Ministerinnen von fünfzehn – ein klares Zeichen, dass Parität noch immer keine Selbstverständlichkeit ist. Auch im erstarkenden Rechtsextremismus zeigt sich, wie sehr Frauenrechte und Demokratie miteinander verwoben sind.

Wir setzen dem Wissen und Vernetzung entgegen: Zahlreiche neue Workshops und Kurse stehen bereit – von Handwerkswissen über Schuldenprävention bis hin zu kreativen Angeboten wie „Art to Move“. Ein besonderer Tipp ist unsere Studienreise in die Normandie sowie der stimmungsvolle Adventsausflug nach Kronenburg. Auch unsere Ferienlager im Haus der Familie versprechen wertvolle Gemeinschaftserlebnisse.

Unser Medientipp diesmal: Eine spannende Dokumentation über das „Glück der Hausfrau“ – ein Thema, das zum Nachdenken anregt und zur Diskussion einlädt.

Lasst uns gemeinsam lernen, hinterfragen und wachsen.

Herzlichst,

Julia Palm

Eisprung erstmals von Anfang bis Ende gefilmt

Rund 400 Mal im Leben einer Frau schafft eine reife Eizelle den „Sprung“. Sie wird in den Eileiter entlassen und ist nun bereit, mit einer Spermienzelle zu verschmelzen. Forschenden um Melina Schuh, Christopher Thomas und Tabea Lilian Marx vom Max-Planck-Institut (MPI) für Multidisziplinäre Naturwissenschaften ist es jetzt zum ersten Mal gelungen, den gesamten Prozess des Eisprungs in Follikeln einer Maus in Echtzeit sichtbar zu machen. Die von dem Team neu etablierte Lebend-zellmikroskopie-Methode ermöglicht es, den Vorgang mit hoher räumlicher und zeitlicher Auflösung zu untersuchen und trägt zu neuen Erkenntnissen in der Fruchtbarkeitsforschung bei.

- **Der gesamte Vorgang des Eisprungs konnte erstmals in Echtzeit beobachtet werden.**

- **Beim Eisprung lassen sich drei Phasen voneinander unterscheiden.**

- **Der Eisprung selbst wird durch einen äußeren Reiz ausgelöst, alle nachfolgenden Prozesse steuert der Follikel selbst.**

Während der fruchtbaren Phase einer Frau reifen pro Menstruationszyklus 15 bis 30 Eizellen in mit Flüssigkeit gefüllten Ausstülpungen, den Follikeln, heran.

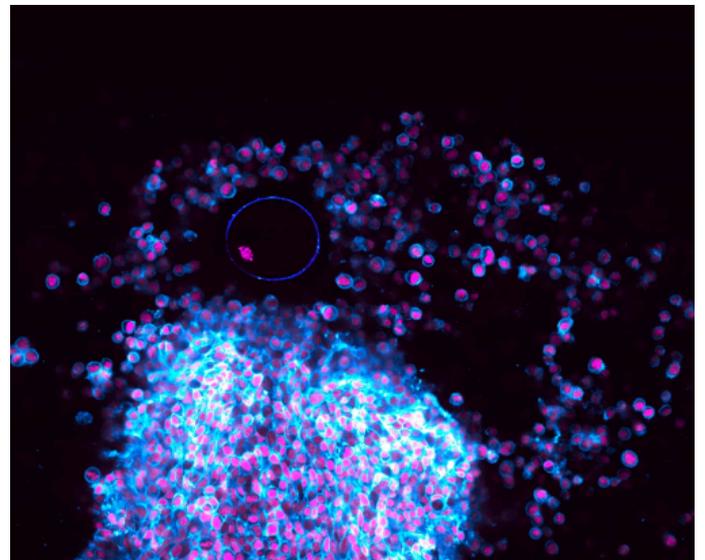
Dabei werden die Eizellen durch spezialisierte Zellen im Follikel, die sogenannten Kumuluszellen, unterstützt.

Doch nur der größte und am besten entwickelte Follikel schafft es bis zum Eisprung.

Der Follikel reißt auf und die Eizelle wird in den Eileiter entlassen.

Wird sie innerhalb von maximal 24 Stunden nach dem Eisprung erfolgreich von einer Spermienzelle befruchtet, wandert sie weiter zur Gebärmutter, um sich dort einzunisten. Die verbleibenden gereiften Eizellen baut der Körper ab.

Der Eisprung wird durch ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen reguliert. Doch wie der eigentliche Vorgang des Eisprungs abläuft, ist noch immer wenig erforscht. Der Eierstock liegt tief im Körperinneren und ist experimentell schwer zugänglich. Der Eisprung findet zudem in einem sehr engen Zeitfenster statt. Und nicht zuletzt lässt sich nicht vorhersagen, welcher der beiden Eierstöcke den nächsten Follikel liefert.



Das Bild zeigt eine Eizelle kurz nach dem Eisprung neben dem Follikel.

© Christopher Thomas, Tabea Lilian Marx et al. / Max-Planck-Institut für Multidisziplinäre Naturwissenschaften

Schau Dir diese Power an:



Eisprung in drei Phasen

Dem Forschungsteam ist es nun gelungen, den gesamten Vorgang des Eisprungs an isolierten Eierstockfollikeln aus Mäusen unter dem Mikroskop mit hoher räumlicher und zeitlicher Auflösung live zu verfolgen. „Wir können dabei drei Phasen unterscheiden“, erläutert Max-Planck-Direktorin Melina Schuh, Leiterin der Abteilung Meiose. „Der Follikel dehnt sich aus, zieht sich zusammen und schließlich öffnet sich der Follikel und die Eizelle wird freigesetzt.“

Die erste Phase, die Follikel-Ausdehnung, wird durch das Freisetzen von Hyaluronsäure angetrieben. Unter dem Mikroskop verfolgten die Forschenden, wie sich die Größe und Form der Follikel während dieser Phase ändert. „Während des Eisprungs strömt Flüssigkeit in die Follikel ein, die ihn signifikant wachsen lässt“, berichtet Ch. Thomas, ehemaliger wissenschaftlicher Mitarbeiter in Schuhs Abteilung, nun Gruppenleiter am Institut de Biologie du Développement in Marseille (Frankreich) und Co-Erstautor der im Fachmagazin Nature Cell Biology erschienenen Studie. Hyaluronsäure sei für den nachfolgenden Eisprung unerlässlich, so der Zellbiologe weiter. Blockierten die Wissenschaftler*innen die Produktion von Hyaluronsäure, dehnten sich die Follikel weniger aus und der Eisprung blieb aus.

Muskelzellen für Eisprung unerlässlich

Während der zweiten Phase, der Follikel-Kontraktion, sorgen glatte Muskelzellen in der äußeren Follikelschicht dafür, dass sich der Follikel zusammenzieht. Hemmte das Team die Kontraktion dieser Muskelzellen, zogen sich die Follikel weniger zusammen – mit ebenfalls gravierenden Folgen für die Eizelle. „Auch dann erfolgte kein Eisprung“, sagt Thomas.

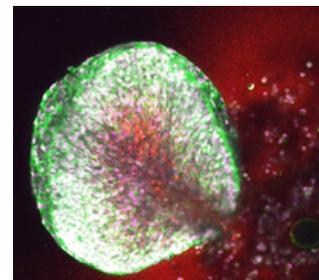
„Wenn der Follikel reißt, was in der dritten Phase passiert, wird die Eizelle freigesetzt und der Eisprung ist damit abgeschlossen“, erklärt Tabea Lilian Marx,

ebenfalls Co-Erstautorin der Studie und Doktorandin in der Abteilung Meiose. „Die Oberfläche des Follikels wölbt sich vor und geht schließlich auf, sodass die Follikelflüssigkeit, die Kumuluszellen und als letztes die Eizelle freigesetzt werden“, erzählt die Medizinerin.

Nach dem Eisprung schließt sich der Follikel wieder und bildet den sogenannten Gelbkörper, der das Hormon Progesteron produziert. Dieses Hormon bereitet die Gebärmutter auf das Einnisten eines Embryos vor. Wird die Eizelle nicht befruchtet oder nistet sich die befruchtete Eizelle nicht ein, bildet sich der Gelbkörper nach 14 Tagen zurück. Ein neuer Menstruationszyklus beginnt.

Neue Erkenntnisse für Fruchtbarkeitsforschung

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass der Eisprung ein bemerkenswert robuster Prozess ist. Obwohl ein äußerer Reiz unerlässlich ist, um den Eisprung auszulösen, laufen die nachfolgenden Prozesse unabhängig vom Rest des Eierstocks ab, da alle Informationen im Follikel selbst enthalten sind“, sagt Schuh. „Mit unserer neuen Methode können wir und andere Forschende die Mechanismen des Eisprungs weiter untersuchen und hoffentlich auch für die Fruchtbarkeitsforschung beim Menschen neue Erkenntnisse gewinnen. (cr)



Die Studie wurde gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (SCHU 3047/1-1) und im Rahmen der Exzellenzstrategie (EXC 2067/1 – 390729940) über den Exzellenzcluster „Multiscale Bioimaging: Von molekularen Maschinen zu Netzwerken erregbarer Zellen“ (MBExC), dem Melina Schuh als Mitglied angehört.

Text und Fotos: [Max-Planck-Institut für Multidisziplinäre Naturwissenschaften, Göttingen](#)

Die Regierung, die Frauen nicht mag

Pressemitteilung der Vie féminine national vom 4. Februar 2025

Vie Féminine hat die Grundzüge des Regierungsabkommens der föderalen Koalition N-VA, MR, CD&V, Les Engagés und Vooruit zur Kenntnis genommen und befürchtet einen Rückschritt bei den Frauenrechten in Belgien.

Mit nur vier Frauen unter fünfzehn Ministern und keiner einzigen Frau im Kern (dem Gremium, in dem die wichtigsten Entscheidungen getroffen werden), ist die Botschaft klar:



Foto: VRT News

Geschlechtergleichstellung ist für die Regierung von Bart De Wever kein erstrebenswertes Ziel. Doch über die Form hinaus ist es vor allem der Inhalt dieses Abkommens, der uns beunruhigt. Die Leichtfertigkeit, mit der die Regierung das Ziel der Parität beiseiteschiebt, verdeutlicht nur die völlige Missachtung der Lebensrealitäten von Frauen in diesem Land. Wie so oft werden sie an vorderster Front von den drastischen sozial- und wirtschaftspolitischen Maßnahmen betroffen sein, die dieser „Boys Club“ in der Rue de la Loi durchsetzen will.

Mit der angekündigten Rentenreform werden viele Frauen weder Anspruch auf eine volle Rente noch auf die Mindestrente haben, obwohl die Rentenlücke in Belgien bereits bei 25 % liegt. Auch Langzeiterkrankte sind ins Visier geraten, mit verpflichtenden Wiedereingliederungsmaßnahmen und Sanktionen ... Dabei sind 60 % der Arbeitnehmer*innen, die arbeitsunfähig sind, Frauen. Es gibt keinerlei Überlegung zu den Ursachen des Anstiegs von Langzeiterkrankungen und zu den geschlechtsspezifischen Aspekten dieses Problems. Im Gegenteil: Die weitere Flexibilisierung des Arbeitsmarktes (Abschaffung des Verbots der Sonntagsarbeit, Beginn der Nachtarbeit erst um Mitternacht statt um 20 Uhr usw.) droht die Arbeitsbedingungen weiter zu verschlechtern und die Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben noch schwieriger zu machen. Diese Last trägt größtenteils immer noch die Frau – und als „Hilfe“ bietet man ihr nun einen neuen „Rucksack“ mit zusätzlichen Urlaubstagen pro Kind an. Ob das wirklich entlastet?

Ganz zu schweigen von arbeitslosen Frauen, die nach zwei Jahren ihre Arbeitslosenunterstützung verlieren, oder von Migrantinnen, die eine äußerst harte Migrationspolitik zu spüren bekommen, die grundlegende Rechte infrage stellt.

Das Gender-Mainstreaming – die gesetzliche Verpflichtung der Regierung, die Auswirkungen ihrer Maßnahmen auf Frauen und Männer zu analysieren und Ungleichheiten zu korrigieren – scheint vollständig verschwunden zu sein.

Vie Féminine ist alarmiert über die Auswirkungen der angekündigten Politik auf die Situation von Frauen, die statistisch gesehen ohnehin prekärer ist als die von Männern. Wenn man ihre wirtschaftliche Autonomie schwächt, greift man direkt die Frauenrechte an. Diese Regierung ist nicht nur unsozial, sie ist faktisch auch anti-feministisch.

Die Rolle der Frau bei aufkommendem Rechtsextremismus

Die Rolle der Frau kann sich in Zeiten des aufkommenden Rechtsextremismus auf verschiedene Weisen verändern. Oftmals erleben Frauen in solchen Kontexten eine Rückkehr zu traditionellen Geschlechterrollen, die von konservativen und patriarchalen Werten geprägt sind. Dies kann sich in mehreren Aspekten zeigen:

1. **Einschränkung der Rechte:** In rechtsextremen Bewegungen wird häufig eine Rückkehr zu traditionellen Familienstrukturen propagiert, was zu einer **Einschränkung der Rechte und Freiheiten von Frauen führen kann. Frauen könnten unter Druck gesetzt werden, sich auf Rollen als Hausfrau und Mutter zu beschränken.**

2. **Diskriminierung und Gewalt:** Rechtsextremismus kann auch zu einer Zunahme von Gewalt gegen Frauen führen, insbesondere gegen Frauen, die nicht den traditionellen Normen entsprechen. Dies kann sowohl physische als auch psychische Gewalt umfassen.

3. **Politische Mobilisierung:** Auf der anderen Seite können Frauen in rechtsextremen **Bewegungen auch eine aktive Rolle einnehmen, indem sie sich politisch mobilisieren und für die Ideale der Bewegung eintreten.** Dies kann jedoch oft mit der Akzeptanz von diskriminierenden Ideologien einhergehen.

4. **Solidarität und Widerstand:** In Reaktion auf den Rechtsextremismus können Frauen auch eine wichtige Rolle im Widerstand spielen, indem sie sich für Gleichheit und Menschenrechte einsetzen. Dies kann zu einer Stärkung feministischer Bewegungen führen, die gegen die rückschrittlichen Tendenzen ankämpfen.

Insgesamt zeigt sich, dass die Ausbreitung von Rechtsextremismus die Rolle der Frau sowohl negativ beeinflussen als auch zu einer Mobilisierung für Gleichheit und Gerechtigkeit führen kann. Es ist wichtig, diese Entwicklungen aufmerksam zu beobachten und sich für die Rechte von Frauen einzusetzen.

Mögliche politische Mobilisierungen der Frauen gegen Rechtsextremismus

Eine Frau kann auf verschieden Weisen Widerstand gegen rechtsextreme Beeinflussung leisten und sich für Gleichheit und Menschenrechte einsetzen. Hier sind einige Ansätze:

1. **Bildung und Aufklärung:** Frauen können sich aktiv für Bildung einsetzen, indem sie Workshops, Seminare oder Diskussionsrunden organisieren, die über die Gefahren des Rechtsextremismus aufklären. Durch das Teilen von Wissen und Informationen können sie das Bewusstsein in ihrer Gemeinschaft schärfen.

2. **Netzwerke und Gemeinschaften bilden:** Der Aufbau von Netzwerken mit Gleichgesinnten ist entscheidend. Frauen können sich in Gruppen zusammenschließen, um sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsame Aktionen zu planen, die sich gegen Diskriminierung und für Gleichheit einsetzen.



3. Aktivismus und Protest: Frauen können an Demonstrationen, Märschen und anderen Formen des Protests teilnehmen, um ihre Stimme gegen rechtsextreme Ideologien zu erheben. Sichtbarkeit und Solidarität sind wichtige Elemente des Widerstands.

4. Soziale Medien nutzen: Die Nutzung von sozialen Medien bietet eine Plattform, um Botschaften der Gleichheit und Menschenrechte zu verbreiten. Frauen können Kampagnen starten, um auf Missstände aufmerksam zu machen und eine breitere Öffentlichkeit zu erreichen.

5. Politische Teilhabe: Frauen können sich politisch engagieren, sei es durch die Gründung oder Unterstützung von Parteien und Organisationen, die sich für Gleichheit und Menschenrechte einsetzen. Sie können auch selbst für politische Ämter kandidieren, um Veränderungen von innen heraus zu bewirken.

6. Kunst und Kultur: Kreative Ausdrucksformen wie Kunst, Musik und Literatur können starke Werkzeuge im Widerstand sein. Frauen können ihre Erfahrungen und Perspektiven durch kreative Projekte teilen, um das Bewusstsein zu schärfen und zum Nachdenken anzuregen.

7. Mentoring und Unterstützung: Ältere Frauen oder erfahrene Aktivistinnen können jüngere Frauen unterstützen und ihnen als Mentorinnen zur Seite stehen. Dies fördert nicht nur den Austausch von Wissen, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein und die Fähigkeiten der nächsten Generation von Aktivistinnen.

Indem Frauen sich aktiv für Gleichheit und Menschenrechte einsetzen, können sie nicht nur gegen rechtsextreme Beeinflussung Widerstand leisten, sondern auch eine positive Veränderung in ihrer Gemeinschaft und darüber hinaus bewirken.



Erziehung und Aufklärung der Kinder

Frauen können eine entscheidende Rolle dabei spielen, ihre Kinder vor rechts-extremen Parolen und Ideologien zu schützen und somit aktiv Widerstand gegen Rechtsextremismus zu leisten. Hier sind einige Ansätze, die dabei helfen können:

1. Offene Kommunikation: Ein offenes und ehrliches Gespräch über Werte, Toleranz und Respekt ist wichtig. Frauen können ihren Kindern beibringen, kritisch zu denken und Fragen zu stellen, wenn sie mit extremistischen Ansichten konfrontiert werden.

2. Bildung und Aufklärung: Frauen können sicherstellen, dass ihre Kinder Zugang zu einer umfassenden Bildung haben, die Vielfalt und Inklusion fördert. Das Verständnis von Geschichte, Menschenrechten und den Gefahren von Diskriminierung kann helfen, rechtsextreme Ideologien zu erkennen und abzulehnen.

3. Vorbildfunktion: Indem Frauen selbst ein Vorbild für Toleranz und Respekt sind, können sie ihren Kindern zeigen, wie wichtig es ist, Vielfalt zu schätzen und sich gegen Ungerechtigkeiten einzusetzen. Kinder lernen oft durch Nachahmung.

4. Kritisches Medienbewusstsein: Frauen können ihren Kindern beibringen, Medien kritisch zu hinterfragen. Das Verständnis dafür, wie Informationen manipuliert werden können, ist entscheidend, um rechtsextreme Propaganda zu erkennen und abzulehnen.

5. Förderung von Empathie: Durch das Fördern von Empathie und Mitgefühl können Frauen ihren Kindern helfen, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Dies kann dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und ein besseres Verständnis für unterschiedliche Lebensrealitäten zu entwickeln.

6. Engagement in der Gemeinschaft: Frauen können ihre Kinder ermutigen, sich in der Gemeinschaft zu engagieren, sei es durch Freiwilligenarbeit oder die Teilnahme an lokalen Veranstaltungen. Solche Erfahrungen fördern das Bewusstsein für soziale Themen und stärken das Gemeinschaftsgefühl.



7. Freundschaften und soziale Netzwerke: Frauen können darauf achten, dass ihre Kinder in einem Umfeld aufwachsen, das Vielfalt und Toleranz fördert. Freundschaften mit Kindern aus unterschiedlichen Hintergründen können helfen, Vorurteile abzubauen und ein respektvolles Miteinander zu fördern.

8. Frühzeitige Intervention: Wenn Frauen bemerken, dass ihre Kinder mit rechtsextremen Parolen oder Ideologien in Kontakt kommen, sollten sie frühzeitig eingreifen. Das Ansprechen solcher Themen und das Erklären der Gefahren kann helfen, die Kinder vor negativen Einflüssen zu schützen.

Indem Frauen aktiv an der Erziehung ihrer Kinder arbeiten und ihnen Werte wie Toleranz, Respekt und Empathie vermitteln, können sie dazu beitragen, dass die nächste Generation gegen rechtsextreme Ideologien gewappnet ist und sich für eine gerechtere und inklusivere Gesellschaft einsetzt.

Text: Josiane Pelzer

Fotos: Canva

Medientipp

„Das Glück der Hausfrau“ - und was wir daraus lernen können

hr | 30.12.2024 | Dokus & Reportagen

Die Doku „Das Glück der Hausfrau - zwischen Romantik und Windelwaschen“ zeigt, wie Frauen im Nachkriegsdeutschland zwischen Idealbild und Alltag ihren Weg suchten. Eine wichtige Erinnerung - gerade in Zeiten, in denen die „TradWife“-Bewegung alte Rollenbilder wieder aufleben lässt.

Was ziehe ich an? Was koche ich heute? - Zwei Fragen, auf die Frauen in den 50ern reduziert wurden. Die hr-Doku „Das Glück der Hausfrau“ erzählt, wie das Leben als Ehefrau und Mutter damals wirklich aussah: zwischen gesellschaftlichem Druck, Windelwaschen und dem Wunsch nach einem eigenen Leben.

Heute wird dieses Rollenbild von der sogenannten „TradWife“-Bewegung wieder propagiert - als Ideal der „weiblichen Natur“. Wir sagen klar: Wer sich freiwillig für ein traditionelles Lebensmodell entscheidet, soll das tun dürfen. Aber diese Entscheidung darf niemals zur Norm erhoben werden.

Die Frauenliga steht für echte Wahlfreiheit, für Gleichstellung und für Frauen, die ihren eigenen Weg gehen - ganz gleich, ob das am Herd, im Büro oder auf der Straße für mehr Sichtbarkeit ist.

Zur Doku:



Text: Julia Palm

Foto: Canva



DO IT YOURSELF

**HANDWERKSWISSEN KOMPAKT
FÜR FRAUEN
IN 2 MODULEN
10/05/2025 + 17/05/2025**

IN ZUSAMMENARBEIT MIT INTEGO ERLERNT IHR, IN LOCKERER ATMOSPHÄRE, WIE MAN EINE BOHRMASCHINE BEDIENT, KLEINE NOTFÄLLE IM HAUS SELBST BEHEBT, UND VIELES MEHR!

Ort: Modul 1: Werkstatt Intego, Langesthal 5

Modul 2: Neustraße 59B

Jeweils von 08.30 bis 12.00 Uhr

Ihr wollt nicht mehr für jede Kleinigkeit auf fähige Herren warten oder Handwerker beauftragen?!

In Kooperation mit Intego lernt ihr bei uns:

- den Umgang mit Maschinen
- schmirgeln, lackieren, anstreichen, reparieren,....
- bohren, kleine Fliesen kleben, Löcher spachteln,....
- tropfender Wasserhahn reparieren, stinkender Abfluß reinigen,...
- Lampen anschließen, Scharniere einstellen,...
- und vieles mehr!



Preis je Modul für Mitfrauen & Männer 56,00 €

Preis je Modul für Nicht-Mitglieder 70,00 €

Anmeldung:
www.frauenliga.be
info@frauenliga.be
087 / 55 54 18

Infos & Anmeldung

www.frauenliga.be
info@frauenliga.be
Tel.: 087 55 54 18



Entdeckungsreise in die Normandie

Unterwegs durch eine der facettenreichsten
Regionen Frankreichs!

von Montag, 29. September bis Freitag, 03. Oktober 2025

Unsere diesjährige Studienreise führt in die Normandie, eine Gegend mit einer aufregenden Geschichte, angefangen von der Gründung durch die Wikinger bis hin zum D-Day 1944 und der Landung der Alliierten im II. Weltkrieg.

Es ist ein Gebiet mit einem breitgefächerten Potential an Landschaften und vielen Sehenswürdigkeiten aus den Bereichen Geschichte und Kultur, Parks und Gärten, Architektur und Savoir-Vivre. Überall trifft man auf bekannte Persönlichkeiten, darunter viele Frauen wie Coco Chanel, die Hl. Thérèse von Lisieux, Johanna von Orléans, Catherine Dior, Edith Piaf, Annie Girardot oder Blanche Gendrin, der wir es verdanken, dass Frauen heute Hosen tragen!

Ausgangspunkt unserer Reise ist Caen, eine Stadt mit viel Flair bekannt für ihre historische Altstadt mit dem „Château de Caen“, den Abteien und nicht zu vergessen dem gemütlichen Fachwerkviertel Quartier Vagueux, ein idealer Ort um in den schmalen Gassen ein wenig zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

Caen ist der ideale Ausgangsort um die normannische Küste zu erkunden. Da ist zum einen die Blumenküste mit den bekannten Ferienorten wie Deauville, Trouville, Cabourg und Ouistreham. Während Deauville seit jeher der Inbegriff für Eleganz und internationale High Society ist, zeigt sich Trouville von einer ganz anderen Seite. Die Stadt hat sich ihren authentischen Charakter bewahrt und steht für den typischen normannischen Charme. Cabourg wird dank seiner Villen im Stil der Belle Époque als „Königin der Côte Fleurie“ bezeichnet, während Ouistreham als das Seebad im Herzen des Calvados bezeichnet wird.



A propos Calvados! Fans der französischen Küche schätzen diesen Teil Frankreichs besonders für die vielseitige und leckere Gastronomie. Camembert, Calvados und Cidre sind nur einige der gastronomischen Highlights, zu denen auch die typischen normannischen Süßspeisen wie Salzkaramell, Butterkekse oder Madeleines gehören. Und auch hier haben die Frauen ihre Finger im Spiel, war es doch die Bäuerin Marie Harel, die gemäß einer Legende den Camembert erfunden haben soll. Natürlich gehört der Besuch der einen oder anderen Produktionsstätte dieser Spezialitäten mit zum Programm.

Im „Pays d’Auge“ dem Inneren des Landes trifft man nicht nur auf kulinarische, sondern auch auf historische Schätze wie Schlösser und sehenswerte Gärten, die vielfach als Wassergärten, Skulpturengärten oder französische Gärten angelegt sind und somit auch in der herbstlichen Jahreszeit zu einem Besuch einladen.

Die Normandie hat auch eine raue Seite, die Halbinsel Contentin, die von drei Seiten vom Meer umgeben ist, Es ist die wohl urwüchsigste Landschaft dieser Region mit einer Küste, die teils rau und zerklüftet ist, teils von langen Sandstränden gesäumt wird. Hier trifft man auf kleine Hafenstädtchen wie zum Beispiel Barfleur, welches mit seinem maritimen Charme zu den schönsten Dörfern Frankreichs zählt. Gleich um die Ecke steht der wildromantische Leuchtturm von Gatteville, ein Highlight der Normandie!

Und immer wieder trifft man auf Zeitzeugen des 20. Jahrhunderts und damit auf die Gedenkstätten der Landung der Alliierten. Mit der Operation Overlord und dem D-Day 1944 erlebte die Normandie eine der größten Militäroperationen aller Zeiten. Die Originalschauplätze des D-Days und der Schlacht der Normandie sind heute Symbole für den Frieden, weshalb auch sie mit zu unseren Zielen gehören.

Haben Sie Lust auf eine abwechslungsreiche Reise in eine der schönsten Regionen Frankreichs, dann begleiten Sie uns in die Normandie.



Text: Helene Bings
Fotos: Canva

Im Reisepreis inbegriffen sind folgende Leistungen:

- die Busfahrt im komfortablen Reisebus
- 4 Übernachtungen im 3*-Hotel mit Halbpension
- vom ersten bis zum vierten Tag jeweils ein Mittags-imbiss
- Ganztägige Reiseleitung an allen Tagen, alle im Programm, aufgeführten Besichtigungen, Führungen und Eintritte

Preis pro Person:

780 € im Doppelzimmer

880 € im Einzelzimmer

+ 50 € für nicht Mitfrauen

Anmeldung:

www.frauenliga.be

info@frauenliga.be

087 / 55 54 18

Weihnachtszauber in Kronenburg

Gruppenreise am Samstag, 29. November 2025

Kronenburg, 1277 erstmals urkundlich erwähnt, thront auf einer Bergkuppe über dem idyllischen Kylltal und bietet einen atemberaubenden Blick über die winterliche Landschaft. Beim Spaziergang durch die schmalen, verwinkelten Gassen fühlt man sich in eine andere Zeit versetzt: Liebevoll erhaltene bis zu 400 Jahre alte Fachwerkhäuser, mittelalterliche Mauern und die Ruinen der alten Kronenburg verleihen dem Ort eine märchenhafte Atmosphäre.

Wo einst Ritter, Kleriker und Handwerker lebten, haben sich heute Kunstgalerien und kleine Kunstgewerbeläden angesiedelt, wie beispielsweise der Kunststall, der mit seinen besonderen Werken zum Stöbern und Entdecken einlädt. Architektonisches Highlight ist die Pfarrkirche St. Johann Baptist aus dem 15. Jahrhundert, die mit ihrem einzigartigen Netzgewölbe beeindruckt. Wer zur Burgruine hinaufsteigt, wird mit einem herrlichen Panoramablick auf die Eifel und den Kronenburger See belohnt.

Kommen Sie mit uns am 29. November 2025 und besuchen Sie den Weihnachtsmarkt wie aus dem Bilderbuch.

Abfahrtszeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt.

Preis:

45 € für Mitfrauen

55 € für nicht Mitglieder

Anmeldung:

www.frauenliga.be

info@frauenliga.be

087 / 55 54 18

Ein Weihnachtsmarkt wie aus dem Bilderbuch

Einmal im Jahr verwandelt sich dieser historische Ort in ein wahres Weihnachtsmärchen. Die festliche Beleuchtung bringt die weiß getünchten Häuser zum Leuchten, geschmückte Fenster, funkelnde Lichterketten und wärmende Brennkörbe sorgen für eine unvergleichliche Atmosphäre. Auf dem Kronenburger Weihnachtsmarkt erwartet Sie ein liebevoll gestaltetes Angebot aus handgefertigtem Kunsthandwerk, regionalen Spezialitäten und musikalischen Darbietungen, die die Weihnachtsstimmung perfekt abrunden. Lassen Sie sich von den verführerischen Düften von Glühwein, gebrannten Mandeln und frischen Waffeln verführen, schlendern Sie durch die winterliche Kulisse und entdecken Sie besondere Geschenkideen in den urigen Marktständen.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, die Adventszeit auf eine ganz besondere Weise einzuläuten. Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Platz für unsere gemeinsame Fahrt zum Kronenburger Weihnachtsmarkt!

Text: Julia Palm

Fotos: www.kronenburg-weihnachtsmarkt.de





14.06 + 15.6.2025

ZUSAMMEN
glücklich

Workshop „Zusammen glücklich“

"Erfolgreich als Paar" wurde von Juliane Wilde und Marcus Horndt gegründet. Als Coaches, Speaker und Autoren helfen sie Paaren, ihre Verbindung zu vertiefen und Frieden in ihre Beziehungen zu bringen. Ihre „Pure Resonance“-Methode fördert authentische Nähe und Intimität.

Du wünschst Dir mehr Nähe, Vertrauen und Leidenschaft?
An diesem Wochenende zeigen sie Dir, wie Du Deine Beziehung neu entfachst!

Sie verwandeln mit Dir

- das Gefühl von Kampf und Distanz in Verbindung
- Frust im Alltag in wohlige Nähe und Lust
- Das Gefühl von ungesehen sein in tiefes Verständnis

*Erobere Dir Deine Partnerschaft und
Eure Liebe zurück!*

Beziehung ist Dir ein Rätsel? Du fragst Dich, wie Du mit Streit, unterschiedlichen Bedürfnissen, Krisen oder nachlassender Anziehung umgehst? Sie lösen Deine Fragen mit Dir – begeistert & alltagsnah!

Was macht „Zusammen glücklich“ einzigartig?

Ein einziges, kraftvolles, erprobtes Ritual für tiefere Verbindung.
Sofort spürbare Nähe und Berührung.
Mehr Spaß, Begeisterung und Lebendigkeit in Deiner Beziehung.

14.06 + 15.6.2025

Samstag 10-18 Uhr, Sonntag 10-14 Uhr
Frauenliga, Neustraße 59 B, 4700 Eupen

INFO & ANMELDUNG

Preis: Solo 222 Euro, Paar 399 Euro
erfolgreich-als-paar.de/live-seminare
Buchung über Frauenliga: info@frauenliga.be oder 087 / 55 54 18

WORKSHOPS ZUR SCHULDENPRÄVENTION IN 4 INTERAKTIVEN MODULEN

08.05.25 + 22.05.25 + 05.06.25 + 19.06.25

Finanzielle Herausforderungen frühzeitig erkennen und meistern – das ist das Ziel des neuen Workshops zur Schuldenprävention der Verbraucherschutzzentrale Eupen.

In einer verständlichen und praxisnahen Runde gibt Laure Freichels wertvolle Tipps zum verantwortungsvollen Umgang mit Geld und zeigt Strategien zur Vermeidung von Verschuldung.

Modul 1: Di., 08.05.25 von 18.30 - 21.00 Uhr

„Budget im Blick: Haushaltsplanung leicht gemacht“

Modul 2: Di., 22.05.25 von 18.30 - 21.00 Uhr

„Der Schuldenwolf: Kredite und Risiken verstehen“

Modul 3: Di., 05.06.25 von 18.30 - 21.00 Uhr

„Schuldenfrei leben!“

Modul 4: Di.: 19.06.25 von 18.30 - 21.00 Uhr

„Kauf dich glücklich? Werbung, Influencer und Konsum“

 Ort: Frauenliga, Neustrasse 59 B, 4700 Eupen

 Kostenlos

 17 Anmeldung erforderlich

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.frauenliga.be

info@frauenliga.be

087 / 55 54 18

**Melde Dich jetzt an und
stärke Deine finanzielle
Zukunft!**



**In Zusammenarbeit mit der
Verbraucherschutzzentrale**



Bademodenabend bei LadyLike

In Kooperation mit der
Frauenliga Eupen

Dienstag, 27. Mai 2025 - ab 19.00 Uhr
LadyLike, Klötzerbahn 10, Eupen

Monitoring

Track progress, identify risks, adapt strategies.

Was dich erwartet:

Begrüßungsmocktail

Pareo-Geschenk für jede Teilnehmerin

Figurberatung

Pareo kreativ binden lernen

Teilnahme kostenlos – Spenden willkommen!

Anmeldung unter:

www.frauenliga.be - info@frauenliga.be

087 / 55 54 18

Begrenzte Plätze

Sommerlich. Selbstbewusst. Stylish.



frauenliga
vie féminine



ICH BIN - Ein Weg zu mehr Selbstwert, Balance und innerer Stärke

Wer bin ich – hinter all den Erwartungen, Rollen und Bildern?

Wie schaffe ich es, mich selbst zu sehen, zu verstehen – und wirklich zu sein?

In diesem 8-wöchigen Workshop mit Claudia Ernst geht es um dich. Um dein Gefühl für dich selbst, deine Werte, deine Grenzen und deine innere Wahrheit.

Wir schaffen gemeinsam einen geschützten Raum, in dem du entdecken darfst, was dir guttut, wo du gerade stehst – und wohin du möchtest.

Themen, die dich erwarten:

- Selbstwert & Selbstfürsorge: Wie liebevoll gehe ich mit mir um?
- Wahrheit, Wahrnehmung & innere Klarheit
- Meditation & Reflexion: Im Moment ankommen
- Grenzen setzen, Nein sagen & für sich einstehen
- Umgang mit negativen Gefühlen, Trauer, Enttäuschung & Verletzungen
- Verbindung von Körper & Seele
- Akzeptanz, Loslassen & Vertrauen ins Leben
- Dankbarkeit, Glück & innere Balance im Alltag

Was dich erwartet: Achtsame Impulse, ehrlicher Austausch, geführte Meditationen, kreative Übungen, kleine Rituale und ganz viel Raum für dich.



**Mittwochs, ab dem 07.05.2025 -
jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr
(8 Termine)
Frauenliga Eupen, Neustraße 59 B
Preis: 50 € pro Person**

**Anmeldung & Infos:
www.frauenliga.be
info@frauenliga.be
087 / 55 54 18**



Leitung: Claudia Ernst

Programm

Infos und Anmeldung:

info@frauenliga.be / +32 (0) 87 / 55 54 18

Termine, Details und neue Kursangebote werden immer zeitnah auf unserer Homepage und auf Social Media veröffentlicht!

ART2MOVE

Für alle, die Spaß an Bewegung, Tanz und kreativen Ausdrucksformen haben.

Dienstags von 11:00 bis 12:15

Zeitraum: 06.05.2025 bis 24.06.2025

Haus der Familie, Patronagestrasse 27A, 4720 Kelmis

Preis: 60 € für 8 Termine

Kinder können parallel im Haus der Familie betreut werden.



Anmeldung unter:

www.frauenliga.be

info@frauenliga.be

087 / 55 54 18

Preis: 60 € für 8 Termine

ART 2 MOVE

Für wen?
Art2Move ist für alle, die Spaß an Bewegung, Tanz und kreativen Ausdrucksformen haben.

Wann?
Dienstags von 11:00 bis 12:15
Zeitraum:
06.05.2025 bis 24.06.2025

Wo?
Haus der Familie
Patronagestrasse 27A
4720 Kelmis

Unsere Workshops verbinden Tanz, Musik und Kunst, um Körper und Geist in Bewegung zu bringen.
Entdecke deine Kreativität,
finde neue Energie und erlebe Bewegung auf eine ganz neue Weise!

Bei Interesse meldet euch an auf www.frauenliga.be, per E-mail: info@frauenliga.be oder 087-55 54 18

HAUS DER FAMILIE

Patronagestr. 27 A, 4720 Kelmis

Infos: Tel. 087 78 88 02;

info@haus-der-familie.be

Plaudern ohne Grenzen – Babbelen zonder grenzen – Papoter sans frontières
Sprachenkaffee

Ab Januar jeden Montag von 10.00 - 12.00 Uhr

Kinderzeit und Elterntreff:

Ihr braucht mal eine Pause oder habt Termine und möchtet Eure Kleinen gut betreut wissen? Euer Kind braucht Zeit, um sich einzugewöhnen, und Ihr möchtet gerne dabei bleiben? Ihr möchtet Euch in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern austauschen? Dann seid Ihr bei uns im Haus der Familie genau richtig! Wir kombinieren ab sofort unseren Kinderhort mit dem Eltern-Kind Treff, so dass Ihr frei entscheiden könnt, ob Ihr dabei bleiben oder Euer Kind in unsere Betreuung geben möchtet.

Mo., Di., Mi., Do.,: 08:30 – 12:30 Uhr

Preise: 3,50 € pro Betreuung.

10er Karte: 33,50 € – bei einer vollen Karte 1 x gratis!

Für die 10er Karte akzeptieren wir auch die Bildungsgutscheine von Kaleido!

Alter der Kinder: 8 Monate bis 6 Jahre

Elternkaffee mit Kaleido:

Das Elterncafé mit Kaleido wird künftig auf Anfrage organisiert. Wir möchten uns gezielt an Euren Interessen orientieren und laden Euch ein, uns Eure Themenwünsche mitzuteilen.

Eure Kinder können dabei gerne mitgebracht und im zeitgleich stattfindenden Kinderhort betreut werden. Die Gebühr für den Kinderhort wird von Kaleido übernommen, so dass es für Euch kostenfrei ist.

Hausaufgabenbetreuung:

Kelmis: montags, dienstags, donnerstags, freitags 15.30 bis 16.30 Uhr und 16.30 bis 17.30 Uhr

Hergenrath: montags, dienstags, donnerstags und freitags (Prüfungsvorbereitung), 15.00 bis 16.30 Uhr

Programm "Kindertraum":

Eine Vielfalt an künstlerischen, naturbezogenen, kulturellen und pädagogischen Aktivitäten zur kreativen Entwicklung, Stärkung des Selbstbewusstseins und Verbesserung der Bildungschancen.

Mittwochs 14.00 - 16.00 Uhr, sowie Ausflüge an Samstagen

FERIENANGEBOTE

22.04.25 - 25.04.25 und
28.04.25 - 02.05.25 (nicht am 01.05.25)
"Hasensprung in den Frühling"

14.07.25 - 18.07.25 und 18.08.25 - 22.08.25
"Sommer Kinder Chaos im Haus der Familie"

27.10.25 - 31.10.25
Herbstcamp

FRAUENGRUPPEN

Eupen:

Frauenerzählcafé mittwochs 09.30 - 11.30 Uhr

Kelmis:

Frauenerzählcafé Kelmis mittwochs 09.00 - 11.00 Uhr

Verantwortliche: Rachida El-Malki



Herbstblumen, jeden 4. Mittwoch im Monat, 18.30 - 21.30 Uhr

Verantwortliche: Elly Savelsberg-Generet

Flotte 60er, jeden 2. Dienstag im Monat, 19.00 - 22.00 Uhr

Verantwortliche: Anne Marie Braun

Dolce Vita, jeden 3. Mittwoch im Monat, 19.00 - 22.00 Uhr

Verantwortliche: Chantal Aussems und Jeanine Extra

St. Vith

Von Frau zu Frau, mittwochs von 09.30 - 11.30 Uhr

Verantwortliche: Rachida El-Malki

Lokalgruppe

Verantwortliche: Rita Manz: 0470 / 24 52 18



SPRACHKURSE:**Englisch Kurs:**

Ihr habt mal Englisch gelernt, aber keine Gelegenheit, es zu sprechen? Hierfür bieten wir Euch unseren Englisch Konversationskurs.

Niveau: Fortgeschrittene

Ort: Haus der Familie – Kelmis

Gesundheitshelfer

Er erleichtert den Zugang zur Gesundheitsversorgung für alle! Er informiert, begleitet und unterstützt in sämtlichen Fragen rund um die Gesundheitsversorgung. Die Sprechstunde findet jeden ersten Freitag im Monat von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr statt und wird von Olivier De Rycke von der Community Health Workers geleitet.

Anmeldungen erfolgen bitte bis spätestens einen Tag zuvor per E-Mail oder Telefon im Haus der Familie: info@haus-der-familie.be - 087 / 78 88 02

Soziojuristische Beratung zum Aufenthaltsrecht

Soziojuristische Beratung zum Aufenthaltsrecht.

Die Beratung bietet Informationen und persönliche Unterstützung zu allen Fragen des belgischen Aufenthaltsrechts.

Die Beratung wird von Info-Integration des Belgischen Roten Kreuz angeboten. Nur nach Terminvereinbarung:

an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 bis 12:00 Uhr

Terminvergabe: : +32 (0) 87 76 59 71 oder info-integration@roteskreuz.be

KARRIEREBERATUNG & COACHING:

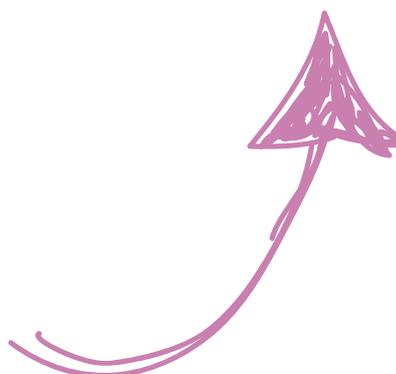
Individuelle Karriereberatung & Coaching: maßgeschneiderte Unterstützung für eine erfolgreiche berufliche Entwicklung, Neuorientierung und die Bewältigung von Problemsituationen. Nach anerkannten, zertifizierten Methoden werden Strategien entwickelt, um berufliche Ziele zu erreichen und Hindernisse zu überwinden.

Als Einzelcoaching: auf Termin

Preise: für Mitfrauen: 45 €; andere: 60 € (pro 1,5 Stunden)

Verantwortlich: Manuela Barry

Anmeldungen zu allen
Veranstaltungen,
Workshops und Reisen:
www.frauenliga.be
info@frauenliga.be
087 / 55 54 18



Themenabende im Rahmen des Feministischen Kunstpreises im IKOB, Rotenberg 12 B, Eupen

14/05/2025

Kreativer Themenabend mit Andrea Radermacher-Mennicken

31/05/2025

Dinner in black/pink mit feministischen Lesungen. Mal spannend, mal nachdenklich, mal amüsant. Weitere Infos folgen

Außerdem in Planung:

Themenabend "Die Rolle der Frau bei aufkommendem Rechtsextremismus mit Josiane Pelzer und Catherine Brüll



Sommer-Kreativwoche

Du hast Lust, Dich mit Gleichgesinnten zu treffen, frei kreativ zu sein und Dich mit den anderen auszutauschen und zu unterstützen?

Dann ist unsere Sommer-Kreativwoche genau das Richtige für Dich! Es geht nicht darum, eine bestimmte Technik zu erlernen oder um Perfektion.

Der Spaß und das gemeinsame Erleben stehen für uns im Vordergrund! Malen, Zeichnen, Basteln - Alles ist erlaubt und möglich. Ein Ausflug zum „Urban Sketching“ ist je nach Wetterlage auch angedacht.

Das Material bringt dabei jede*r selbst mit, falls nötig, bitte auch an eine Feld- oder Tischstaffelei denken.

Die Plätze sind auf maximal 8 Teilnehmer*innen begrenzt - Anmeldung ab jetzt!



18. - 22.08.25



10 - 18 Uhr



**Frauenliga, Neustraße
59 B, 4700 Eupen**



**Unkostenbeitrag
(Raum, Getränke, etc.): 50 EUR**

22

Anmeldung:

Frauenliga

**www.frauenliga.be
info@frauenliga.be**

087 / 55 54 18

Wir danken unseren Sponsoren



Since 1954

IMPRIMERIE ALDENHOFF

SUCC. MARC FRANCK

☎ 0032(0)87 78 61 13

✉ info@imprimeriealdenhoff.be

www.imprimeriealdenhoff.be



Thank you 



Tchamba

GLASFASER
HIGHSPEED
INTERNET FÜR
EUPEN



Tchamba.be



HAUS DER Familie

22.04. - 25.04.2025
28-04. - 02.05.2025

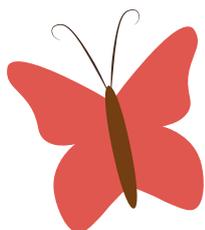
Hasensprung in den Frühling

OsterLager

Naturerlebnisse
Kreative Workshops
Osterhoppeln & Eiersuchen
Hasen-Hindernisparcours

Preis: 55 €
Geschwister: 45 €

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



HAUS DER Familie

KIDS SOMMER CAMP

Entdecke die Wunder der Natur, lerne die heimische Tierwelt kennen und genieße lustige Aktivitäten an der frischen Luft.

SAVE THE DATE

14-18 JULI 2025
18-22 AUGUST 2025
PATRONAGESTRASSE 27 A
4720 KELMIS

75€
Geschwister 65€

Besuche unsere Website
www.haus-der-familie.be
087.78.88.02

KONTAKTDATEN

Frauenliga/vie féminine VoG
Neustraße 59B - 4700 Eupen
Tel.: +32 (0) 87 55 54 18
E-Mail: info@frauenliga.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB