anna - lyse

2-2025/Nr. 87

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

frauenliga
vie féminine

Inhalt

Impressum + Editorial	2 - 3
Reaktion der Vie féminine zum “Sommerabkommen”	4 - 6
Was bedeutet es eigentlich, eine Frau zu sein?	7
Rückblick - Theaterdinner	8
Erste Umfrageergebnisse der Kampagne “Geh nicht K.O.”	9
Buchtipp	10
Praktikanten aus dem Haus der Familie berichten	11- 13
Rückblick und Vorschau Kindertraum	14
Abschlußfahrt der Hausaufgabenschule + Kindertraum	15
Unterstützung gesucht	16
Kinoabend und Podiumsdikussion ‘Frauen in der Politik”	17
Familien-Kurse im Haus der Familie	18
Workshops “Ich bin” und “Lustvoll leben”	19
Programm	20 -22
Wir danken unseren Sponsoren	23
Herbstcamp	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, Ajra, Samantha; Paul

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 ,e die Arbeit der Frauenliga/vie féminine. Die rraueniiga 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 neue anna-lyse ist da – gefüllt mit spannenden Einblicken, bewegenden Geschichten und aktuellen Themen aus dem Haus der Familie und der Frauenliga. Auch in dieser Ausgabe zeigen wir, wie vielfältig, engagiert und lebendig unsere Gemeinschaft ist.

Was bedeutet es heute eigentlich, eine Frau zu sein? Dieser grundlegenden, aber so vielschichtigen Frage widmen wir uns – ein Text, der zum Nachdenken anregen, aber auch Mut machen soll, die eigene Weiblichkeit in all ihren Facetten zu leben.

Gleichzeitig berichten wir mit großer Freude über die Menschen, die unser Engagement möglich machen: Unsere Praktikantinnen und Praktikanten gewähren persönliche Einblicke in ihren Alltag bei uns – ein Zeichen dafür, wie wichtig Bildung, Austausch und Förderung auch für kommende Generationen sind.

Rückblicke auf gelungene Veranstaltungen wie das Theater Dinner in Pink & Black, der Kindertraum inklusive der gemeinsamen Abschlussfahrt mit der Hausaufgabenschule Kelmis zeigen, wie viel Herzblut und Kreativität in unseren Projekten steckt. Und natürlich blicken wir auch voraus: Das Herbstcamp und unsere Angebote für die ganze Familie versprechen viele wertvolle Begegnungen.

Ein besonderes Highlight ist unser Kinoabend mit Podiumsdiskussion zum Thema “Frauen in der Politik” – denn gesellschaftlicher Wandel beginnt mit dem Gespräch. Auch die Workshops “Ich bin” und “Lustvoll leben” laden dazu ein, sich selbst neu zu entdecken.

Zum Schluss bleibt mir nur noch, all jenen zu danken, die uns unterstützen – sei es durch Zeit, Ideen oder finanzielle Hilfe. Sie ermöglichen, dass unsere Arbeit lebendig bleibt.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre, viele neue Gedanken und vielleicht ein bisschen Inspiration für den eigenen Alltag.

Herzliche Grüße

Julia Palm

Chefredakteurin anna-lyse

REAKTION DER VIE FEMININE ZUM "SOMMERABKOMMEN" DER FÖDERALEN KOALITION

Pflegende verdienen ebenfalls Pensionsrechte - Pflege darf im „Sommerabkommen“ nicht länger ein blinder Fleck bleiben

Die föderale Regierung hat im Rahmen des Sommerabkommens im Juli 2025 ein neues Maßnahmenpaket zur Rentenreform vorgeschlagen. Ziel dieser Reform ist es, das Pensionssystem zugänglicher und gerechter zu gestalten. Aus Sicht der Frauen jedoch zeigt sich: Bestehende Ungleichheiten bleiben nicht nur bestehen, sie könnten sogar noch verschärft werden.

Einmal mehr geht die Reform von einer Norm aus: einer durchgehenden Vollzeitkarriere. Doch dieses Ideal ist für viele Frauen – insbesondere für jene in prekären Verhältnissen – unerreichbar.

Die Zahlen sprechen für sich:

In Belgien erhalten Frauen heute im Schnitt 31,9 % weniger Pension als Männer. Diese Differenz ist kein Zufall:

- 42,5 % der Frauen arbeiten in Teilzeit (gegenüber 11,8 % der Männer).
- Sie übernehmen häufiger Pflegeaufgaben Ihre Berufsverläufe sind instabiler oder kürzer.
- Die durchschnittliche Berufsdauer beträgt bei Frauen 36,6 Jahre, bei Männern 42,2 Jahre.
- Bei Frauen bestehen 37 % der Karrieren aus gleichgestellten Zeiten (z. B. Pflegeurlaub, Arbeitslosigkeit, Krankheit) – bei Männern sind es 30 %

Anstatt diese strukturelle Ungleichheit anzugehen, orientieren sich die neuen Maßnahmen erneut an der Norm der Vollzeitarbeit – mit der Folge, dass Frauen mit familiären Verpflichtungen erneut benachteiligt werden.

Unsichtbare Sorgearbeit bleibt unerkannt

Zwar erkennen die aktuellen Maßnahmen formelle Pflegezeiten (z. B. Elternurlaub) als pensionswirksam an - das ist positiv, aber begrenzt.

Viele Frauen in der Vergangenheit konnten solche Urlaube nicht in Anspruch nehmen:

- Sie existierten noch nicht
- Sie waren finanziell nicht machbar
- Oder sie waren nicht bekannt

Diese Frauen haben dennoch Sorgearbeit geleistet – oft auf eigene Kosten und ohne Pensionsansprüche aufzubauen. Die Reform behebt dieses historische Defizit nicht. Der Staat erkennt nur Pflege im formellen Rahmen an und ignoriert all jene, die über Jahre informell, oft aus Notwendigkeit, Angehörige gepflegt haben – mit der Konsequenz einer niedrigeren Rente.

Bonus-Malus-Modell vergrößert die Kluft

Die Reform führt ein System von Belohnung (Bonus) und Bestrafung (Malus) ein:
Wer nach dem gesetzlichen Rentenalter weiterarbeitet, erhält einen Bonus. Wer früher in Rente gehen möchte, wird mit einem Malus – einer Rentenkürzung – bestraft.

Der Malus trifft alle, die weniger als 7.020 effektive Arbeitstage (entspricht 35 Jahren in Teilzeit) geleistet haben. Was auf dem Papier neutral erscheint, trifft in der Praxis vor allem Frauen, die unter 50 % Teilzeit gearbeitet oder die Berufstätigkeit wegen Pflegeverpflichtungen unterbrochen haben.

49 % der Frauen riskieren bei vorzeitiger Pensionierung eine Kürzung, weil sie keine „vollständige Karriere“ aufweisen. Gleichzeitig ist der Bonus für viele Frauen kaum realistisch: Sie haben oft gar nicht die Möglichkeit, drei Jahre über das Pensionsalter hinaus weiterzuarbeiten. Zudem wird Teilzeitarbeit nur für maximal fünf Jahre aufgewertet – auch das benachteiligt Frauen massiv.

Langzeiterkrankung anerkannt – aber mit vielen Fragezeichen

Positiv: Langzeiterkrankungen (über vier Wochen) sollen künftig als pensionswirksam anerkannt werden – wichtig, da 65 % der Langzeitkranken Frauen sind. Vier von zehn Frauen mit einer Invalidität leiden an psychosozialen Erkrankungen (Burn-out, Depression etc.).

Doch:
Nur wer bis zum gesetzlichen Pensionsalter arbeitet, behält bei Krankheit die Pensionsrechte. Wer früher aufhören muss, verliert sie – selbst bei schwerer Krankheit.

Es ist zwar von einem Ausgleich die Rede, aber wie genau dieser aussehen soll, bleibt unklar.

Fazit: Ungewissheit und Ungleichheit bleiben bestehen.

Reform der Mindestpension trifft vor allem Frauen

Neue Regeln sehen vor:
Nur wer 10 bzw. 20 Jahre effektive Arbeit vorweisen kann, erhält künftig die Mindestpension. Das schließt viele Frauen aus.

- Beim Schwellenwert von 10 Jahren verlieren 38 % der Frauen ihren Anspruch – gegenüber nur 13 % der Männer.
- Bei 20 Jahren sogar über 60 % der Frauen, gegenüber 33 % der Männer.

Wieder werden pflegende Personen aus dem System ausgeschlossen. Die neuen Bedingungen berücksichtigen nicht ausreichend die durch Pflege unterbrochenen Karrieren.

Prekäre Jobs werden noch schlechter gestellt. Gleichzeitig führt das Sommerabkommen weitere Maßnahmen ein, die Frauen in prekären Beschäftigungsverhältnissen noch stärker belasten:

- Mindestarbeitszeiten zum Erwerb sozialer Rechte werden abgeschafft
- Arbeitslosengeld wird zeitlich begrenzt
- Nachtzuschläge entfallen

Betroffen sind Branchen wie:

Pflege, Kinderbetreuung, Einzelhandel, Großhandel, Reinigung – Sektoren mit hohem Frauenanteil, häufig gering qualifiziert oder mit Migrationshintergrund. Viele Frauen müssen daher in prekären, schlecht bezahlten Teilzeit- oder Zeitverträgen bleiben – aus Angst, ihre sozialen Rechte zu verlieren.

Zusätzliche Vorsorgesysteme (z. B. Zusatzpension, private Rentenversicherung) sind für sie nicht machbar.

Statt diese Frauen zu unterstützen, droht die Politik, sie noch weiter aus dem Arbeitsmarkt zu verdrängen.

Was muss sich ändern?

Das Netzwerk EF-FE (u. a. Vrouwenraad, Femma, Furia, Mode d'emploi, Vie Féminine, Ella, Marche mondiale des femmes Belgique) fordert die Regierung auf, die Pensionspolitik gerechter zu gestalten – durch:

- Anerkennung von Pflegezeiten, auch in der Vergangenheit – selbst ohne formellen Pflegeurlaub
- Berücksichtigung aller Formen von Teilzeitarbeit – auch unfreiwilliger Teilzeit wegen Pflegeverpflichtungen
- Besserer Zugang zur Mindestpension – Abschaffung oder deutliche Lockerung der 10-/20-Jahres-Regel (*)
- Möglichkeit zum vorzeitigen Ruhestand für pflegende Personen, insbesondere mit hoher Pflegebelastung oder unterbrochener Karriere
- Schutz der Rechte prekär beschäftigter Personen – faire Bezahlung auch bei Teilzeit, befristeter oder körperlich belastender Arbeit

Frauen drohen erneut zu verlieren

Ohne Nachbesserungen droht diese Reform vor allem eines: Noch mehr Frauen in die Armut zu treiben – insbesondere jene, die bereits heute gefährdet sind: Alleinerziehende, prekär Beschäftigte, pflegende Angehörige, Migrantinnen...

Nicht weil sie nicht gearbeitet haben, sondern weil ihre Arbeit nicht anerkannt wurde.

Wenn wir echte Gleichstellung wollen, müssen wir anerkennen: Pflegende leisten einen Beitrag für die Gesellschaft.

Es ist höchste Zeit, dass auch unsere Politik – und insbesondere das Pensionssystem – dies tut:

In Form von Rechten, Anerkennung und Schutz vor Armut.

Quellen:

• Statbel, 2023
• RIZIV - Statistieken Statistieken over arbeidsongeschiktheidsuitkeringen | RIZIV
• Vrouwenraad - pensioenhervormingen 2025
• Femma - Hoe de pensioenkloof tussen vrouwen en mannen dichten?
• FOD Sociale Zekerheid De pensioenkloof tussen mannen en vrouwen zou aanzienlijk groter zijn zonder minimumregelingen of gelijkgestelde periodes | Federale Overheidsdienst - Sociale Zekerheid

Text: Vie féminine
Übersetzung: Frauenliga

(* 10 Jahre effektive Arbeit: Wer mindestens 10 Jahre tatsächlich gearbeitet hat (d.h. nicht bloß gleichgestellte Zeiten wie z.B. Pflegeurlaub oder Arbeitslosigkeit), erwirbt grundsätzlich Anspruch auf die Mindestpension – allerdings nicht in voller Höhe.
20 Jahre effektive Arbeit: Erst ab 20 Jahren effektiver Arbeit hat man Anspruch auf die volle Mindestpension)

Was bedeutet es eigentlich, eine Frau zu sein?

Wir wissen alle, dass es da draußen stereotype Bilder gibt, die uns vorschreiben wollen, wie wir zu sein haben. Dass der Kampf um Gleichberechtigung, Anerkennung und Wertschätzung unsere Realität ist und seit Jahrhunderten andauert. Es ist anstrengend, eine Frau zu sein. Aber es ist auch unglaublich kraftvoll.

Frausein bedeutet, sich ständig beweisen zu müssen – im Job, im Alltag, in der Familie, in der Gesellschaft. Klar, hier im Westen kämpfen wir andere Kämpfe als Frauen in anderen Kulturen, wo es sogar um das Recht auf Leben geht, das Recht auf Bildung, das Recht auf ein gewaltfreies Leben - ohne Diskriminierung und Unterdrückung, das Recht auf Selbstbestimmung, das Recht zu wählen, sexuelle Freiheit, das Recht auf Abtreibung, das Recht auf gerechten Lohn, das Recht auf Sicherheit.

Aber auch hier geht es darum, geschlechterunspezifisch fair behandelt und respektiert zu werden. Nicht als hübsches Beiwerk, sondern als Mensch. Es geht um das gegenseitige Wohlwollen, den zwischenmenschlichen Austausch, den Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung zwischen allen Geschlechtern. Und wenn wir laut werden, wenn wir uns gegen toxische Strukturen (die nebenbei bemerkt weiblich genauso schädlich sind) aussprechen, dann heißt das nicht, dass wir Männer generell schlecht machen. Es geht darum, diese patriarchalen Systeme zu bekämpfen, es geht um Täter, unter denen ja auch Männer leiden. Und um Female Rage – diese Wut, die so viele von uns spüren, wenn es um Themen wie Femizide, sexuelle häusliche und emotionale Gewalt, Ungleichheit, Sexismus oder soziale Ungerechtigkeit geht. Wenn wir uns für das Recht auf Selbstbestimmung, auf gleiche Bezahlung einsetzen – wir Frauen übernehmen leider immer noch in der Regel den größten Anteil der unsichtbaren CareArbeit – dann ist das keine Übertreibung. Das ist unser Recht.

Wir sind Mütter, Freundinnen, Künstlerinnen, Kämpferinnen, Forscherinnen, Friedensstifterinnen, Heldinnen, Göttinnen. Wir stemmen Arbeit, Familie, Erwartungen – und trotzdem glauben viele von uns, nie genug zu sein. Weil man uns beigebracht hat, leise zu sein und uns klein zu machen.

Wir schenken Leben!
Wir sind hier, wir sind laut und wir sind stark.

Die Geschichte zeigt uns, dass wir ausdauernd und autark sind. Seid stolz auf euch, auf alles, was ihr täglich leistet. Ihr seid toll wie ihr seid. Ihr seid genug und sowieso viel mehr.

Erinnert ihr euch an diesen Song von Meredith Brooks?:
„I'm a bitch, I'm a lover, I'm a child, I'm a mother, I'm a sinner, I'm a saint, I do not feel ashamed."

Eleonora Weber
Zur Ausstellung „weiblich" im Alten Schlachthof
Eupen 18.04.2025

Du möchtest auch mal einen Text veröffentlichen? oder sagen, was Dir auf dem Herzen liegt? Dann sende Deinen Beitrag gerne an info@frauenliga.be

7

Rückblick: Ein Abend in Pink & Black – Theaterdinner im IKOB

Was für ein Abend! Unser ausverkauftes Theaterdinner „How to date a feminist“ im IKOB Eupen war ein voller Erfolg – und bleibt sicher noch lange in Erinnerung.

40 Gäste kamen stilvoll in Pink & Black, genossen ein sorgfältig komponiertes Dinner von FoodInk, begleitet von erlesenen Weinen des Restaurants Finefood – und erlebten dazwischen vier pointierte Akte des Theaterstücks „How to date a feminist“, gespielt von Nicole Baltus und Jörg Lentzen.

Zwischen Lachen, Nachdenken und Applaus wurde deutlich: Feminismus kann unterhaltsam, berührend und köstlich zugleich sein. Die Begeisterung war spürbar – im Raum, in den Gesprächen, im Applaus.

Die Rückmeldungen unserer Gäste sprechen für sich: „mutig, humorvoll, ehrlich“, „geniales Zusammenspiel von Theater und Kulinarik“, „bitte wiederholen!“

Ein großes Dankeschön an alle Mitwirkenden, unsere Partner vom IKOB, FoodInk und Finefood – und natürlich an unser wunderbares Publikum.

Wir sind stolz – und ein kleines bisschen verzaubert.

Erste Umfrageergebnisse der Kampagne “Geh nicht K.O.”

Beim Eupen Musik Marathon haben wir die erste Phase unserer Sensibilisierungskampagne „Geh nicht K.O.“ gestartet.
Ziel der Aktion ist es, über die Gefahr von KO-Tropfen aufzuklären und Betroffene zu ermutigen, im Ernstfall schnell zu handeln und Hilfe zu suchen.
Im Rahmen der Aktion führten wir vor Ort und online eine kurze Umfrage durch, an der 57 Personen teilnahmen.

Die Ergebnisse geben einen wichtigen Einblick in das Bewusstsein und die Erfahrungen unserer Region zu diesem Thema:

- Hohe Bekanntheit der Straftat: 89 % der Befragten wussten, dass das Verabreichen von KO-Tropfen eine Körperverletzung und damit eine Straftat ist.
- Erschreckend viele Betroffene: 28 % gaben an, dass sie glauben, bereits KO-Tropfen verabreicht bekommen zu haben.
- Tatorte: Die Vorfälle ereigneten sich vor allem im Norden der Deutschsprachigen Gemeinschaft (35 %), im Ausland (30 %) und im übrigen Belgien (25 %).
- Kaum Tests durchgeführt: Nur 9 % ließen innerhalb von 12 Stunden nach dem Vorfall einen Test machen – ein entscheidendes Zeitfenster, um KO-Tropfen nachweisen zu können.
- Alter der Betroffenen: 70 % der Betroffenen waren zum Zeitpunkt des Vorfalls unter 20 Jahre alt.
- Folgen: Über die Hälfte (52 %) berichtete von körperlichen Symptomen wie Übelkeit, Schwindel, Erbrechen oder Herzrasen. In 4,7 % der Fälle kam es zu sexuellem Missbrauch.
- Selten Anzeigen erstattet: 91 % erstatteten keine Anzeige – oft aus Angst, Unsicherheit oder fehlender Erinnerung.

Diese Zahlen zeigen deutlich, wie wichtig Aufklärung, Prävention und Solidarität sind. Wer selbst oder im Freundeskreis einen Verdacht hat, sollte sofort medizinische Hilfe aufsuchen, einen Test durchführen lassen und die Polizei informieren.

Unsere Kampagne „Geh nicht K.O.“ wird in den kommenden Monaten mit weiteren Aktionen fortgesetzt, um das Bewusstsein für dieses Thema zu stärken und die Hemmschwelle für Betroffene zu senken, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

So kannst du dich schützen

Vorbeugen:

- Nimm keine offenen Getränke von Fremden an.
- Lass dein Glas nicht unbeaufsichtigt.
- Trinke aus Flaschen oder benutze spezielle Glasdeckel.

Im Verdachtsfall:

- Sofort Freund:innen oder Sicherheitspersonal informieren.
- Schnellstmöglich medizinische Hilfe aufsuchen.
- Innerhalb von 12 Stunden einen Test machen lassen (z. B. in einer Notaufnahme).
- Polizei informieren und Anzeige erstatten.

Wichtig: KO-Tropfen sind farb- und geruchlos, ihre Wirkung tritt oft schnell ein. Deshalb zählt jede Minute, wenn du etwas Ungewöhnliches bemerkst.

“Wehe du gibst” auf von Clara Lösel

101 x Klartext, der dein Denken verändert

Ein Buch, das dein Denken verändert. Und damit auch dein Leben.

In diesem Buch erwarten dich 101 schonungslos ehrliche und tief verletzliche Texte über (Selbst-)Liebe und Schönheitsideale, über Politik und Herzbruch, über Einsamkeit und Hoffnung. Clara Lösel, Literaturpreisträgerin und Instagramphänomen, spricht das aus, was so viele bewegt und sich trotzdem niemand zu sagen traut, und lässt dich dadurch fühlen und wachsen.

Prämie für waschbare Hygieneartikel

Die Stadt Eupen fördert den Umstieg auf wiederverwendbare Monatshygiene- und Inkontinenz-artikel. Ziel ist es, das Restmüllaufkommen zu reduzieren und nachhaltige Alternativen im Alltag zu unterstützen.

MEHR INFOS HIER

Praktikanten aus dem Haus der Familie berichten

Mein Name ist Samantha Bogaert. Ich bin angehende Sozialassistentin im Bachelorstudiengang Soziale Arbeit in Eupen und seit meinem Praktikum im März 2025 ehrenamtlich im Haus der Familie aktiv. Dort habe ich ein Projekt ins Leben gerufen, das mir sehr am Herzen liegt: „Politik zum Anfassen – Deine Chance, die Welt zu verändern."
Mit diesem Projekt möchte ich Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren die Politik näherbringen – auf eine spielerische, lebendige und verständliche Weise.

Denn ich bin überzeugt: Junge Menschen sind die Zukunft. Sie werden in den kommenden Jahren wählen gehen, politische Entscheidungen treffen und unsere Gesellschaft mitgestalten.
Umso wichtiger ist es, dass sie verstehen, wie Politik funktioniert, welche Möglichkeiten der Mitbestimmung es gibt – und wie viel Einfluss jede einzelne Stimme hat.
Ich habe oft den Eindruck – und leider zeigt sich das auch in Studien –, dass sich viele junge Menschen kaum noch mit Politik befassen. Doch gerade in einer Welt, in der sich so vieles wandelt, ist es wichtig, informiert und bedacht zu wählen. Denn politische Entscheidungen betreffen nicht nur das Heute, sondern auch unsere Zukunft als Gesellschaft.

In meinem Projekt finden interaktive Workshops statt, in denen die Kinder und Jugendlichen Politik spielerisch erleben können – sei es durch Rollenspiele, bei denen sie in die Rolle von Abgeordneten oder Bürgermeister*innen schlüpfen, durch Gruppendiskussionen über aktuelle Themen oder durch Planspiele, die politische Entscheidungsprozesse greifbar machen.

Zusätzlich planen wir spannende Ausflüge: zur Gemeinde Kelmis, ins Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft und sogar nach Brüssel ins Parlament. So können die Teilnehmenden Politik nicht nur lernen, sondern auch hautnah erleben.
Mein Wunsch ist es, Kindern und Jugendlichen zu zeigen: Du kannst etwas bewegen. Deine Meinung zählt. Politik muss nicht kompliziert und trocken sein – sie kann spannend, inspirierend und voller Möglichkeiten sein.

Damit wir das Projekt in vollem Umfang umsetzen können – inklusive Materialien, Transport und pädagogischer Begleitung – sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Jeder Beitrag hilft, jungen Menschen politische Bildung auf kreative Weise zu ermöglichen.
Mit „Politik zum Anfassen" möchte ich junge Menschen ermutigen, sich einzubringen, Fragen zu stellen und aktiv an unserer Gesellschaft mitzuwirken. Denn wer früh versteht, wie Demokratie funktioniert, wird später eher bereit sein, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für andere. Denn: Demokratie lebt vom Mitmachen – und es ist nie zu früh, damit zu beginnen.

Mein Name ist Ajra und ich studiere Sozialassistenz.

Im Rahmen meiner praktischen Ausbildung habe ich zwei Praktika im Haus der Familie absolviert – einer Einrichtung, die mir bereits vertraut ist, da ich dort seit drei Jahren auch ehrenamtlich tätig bin.

Während meiner Ausbildung habe ich ein Projekt initiiert, das Workshops für Eltern von Schulkindern anbietet. Ziel ist es, einen Raum für aktives Zuhören, Austausch und gegenseitige Unterstützung zu schaffen, um Eltern in ihrer Erziehungsarbeit zu stärken.

Die Workshops greifen praxisnahe und relevante Themen auf, unter anderem:

- Chancen und Risiken sozialer Netzwerke,
- den sinnvollen Umgang mit Klassenbüchern,
- Strategien zur Unterstützung bei Hausaufgaben und zur Alltagsorganisation.
-

Darüber hinaus bieten wir kreative Formate an, wie gemeinsame Brettspielrunden, die die Bindung zwischen Eltern und Kindern fördern. Besonders Familien, die sich kostenintensive Freizeitaktivitäten nicht leisten können, profitieren von diesen Angeboten.

Die Themen der Workshops orientieren sich an den Anliegen und Bedürfnissen der Eltern. Für Mütter und Väter, die persönliche Fragen lieber vertraulich besprechen möchten, besteht zusätzlich die Möglichkeit zu Einzelgesprächen in geschütztem Rahmen.

Das Projekt verfolgt einen praxisnahen, menschenzentrierten Ansatz und ist offen für alle Familien. Die Hauptziele sind:

- die Stärkung elterlicher Kompetenzen,
- die Förderung sozialer Kontakte,
- konkrete Unterstützung in Belastungssituationen.
-

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf finanziellen Herausforderungen. Wir informieren über die Angebote des ÖSHZ (Öffentliches Sozialhilfezentrum) und zeigen, wie Familien auch mit kleinem Budget wertvolle Erlebnisse schaffen können – etwa durch das gemeinsame Gestalten und Laminieren eigener Brettspiele.

Zum Abschluss werden Workshops organisiert, an denen Eltern und Kinder gemeinsam teilnehmen. Dieses integrative Konzept stärkt die familiären Bindungen, fördert Vertrauen und Nähe und trägt zu einem besseren gegenseitigen Verständnis bei.

Mein Jahr als Europäischer Freiwilliger

Ende August kam ich mit vielen Erwartungen und sehr aufgeregt in Eupen an, um die Aufgabenschule in Kelmis zu unterstützen und Belgien als Land kennenzulernen. Würde ich mich in einem neuen Land zurechtfinden? Wie wird die Arbeit in der Aufgabenschule? Würde ich mich mit meinen neuen Mitbewohnern verstehen?
Heute kann ich sagen, dass alle meine Bedenken unbegründet waren.

Nachdem die anderen Freiwilligen und ich uns eine Woche lang kennenlernen konnten, begann ab September der Alltag in der Aufgabenschule. Die anfänglichen Herausforderungen wurden dadurch erleichtert, dass ich bei verschiedenen Betreuern in die Stunden hineinschnuppern durfte. Dadurch konnte ich nicht nur den Ablauf der Stunden kennenlernen, sondern auch schon einzelne Kinder, die mich – genauso wie das gesamte Team der Aufgabenschule – herzlich aufgenommen haben. Schon bald habe ich meine eigenen Gruppen übernommen und den Kindern beim Bewältigen der Hausaufgaben und beim Lernen geholfen.

Die Zeit außerhalb der Aufgabenschule verbrachte ich oft mit meinen Mitbewohnern, die ich bald als meine Freunde bezeichnen durfte. Ob wir nun am Wochenende Belgien erkundeten oder nach dem gemeinsamen Abendessen noch eine Runde Karten spielten – es hat immer Spaß gemacht.

Was mich besonders an der Aufgabenschule beeindruckt hat, war, dass viele Kinder, die sich sonst nie gekannt hätten, während der Betreuungsstunden und dem Warten im Aufenthaltsraum von Fremden zu Bekannten und schließlich zu Freunden geworden sind. Die Aufgabenschule ist nicht nur ein Ort zum Lernen, sondern auch ein sozialer Treffpunkt für die Schüler.

Die positive Atmosphäre konnte man sowohl während der Betreuungsstunden, in denen die Kinder fast immer gut gelaunt waren, als auch während der Animationen, an denen ich teilnehmen durfte, spüren.

An das Schuljahr in Kelmis, das sich im besten Sinne nicht nach zehn Monaten angefühlt hat, werde ich mich auf jeden Fall immer gerne zurückerinnern. Es war ein Jahr, in dem ich viele Menschen kennengelernt habe und tolle Erfahrungen machen durfte

Rückblick und Vorschau Kindertraum

Rückblick:

In den letzten Monaten hat sich bei unserem Kindertraum-Projekt viel getan! Mit einer festen Gruppe von 10 neugierigen Kindern im Alter zwischen 6 und 12 Jahren haben wir spannende Ausflüge unternommen – jedes Mal mit dem Ziel, Neues zu entdecken, gemeinsam zu lernen und die Welt spielerisch zu erforschen.

Besonders beeindruckend war unser Besuch im Aquarium-Museum in Lüttich, wo die Kinder unter Wasserwelten eintauchten und lebendige Meeresbewohner aus nächster Nähe beobachten konnten. Im Anschluss daran fanden mehrere kreative Bastel-Workshops zum Thema Unterwasserwelt statt. Die Kinder ließen ihrer Fantasie freien Lauf und gestalteten farbenfrohe Meereslandschaften, Fische und Korallen – ein gelungener Übergang vom Beobachten zum Gestalten.

Im Comic-Museum in Brüssel begaben wir uns auf eine spannende Reise durch die Welt von Tim & Struppi, Spirou und vielen weiteren bekannten Figuren. Auch das Museum Vieille Montagne (MVM) in Kelmis überraschte uns mit einem besonderen Schwerpunkt zum Thema Comics – dort setzten wir uns mit der Geschichte und Gestaltung von Comics auseinander und knüpften so an unsere vorherigen Erlebnisse an.

Ein echtes Highlight war schließlich der Comic-Workshop mit dem bekannten Zeichner Henry Kreklow, der im Haus der Familie stattfand. Die Kinder erfanden eigene Figuren und Geschichten und lernten, wie sie ihre Ideen mit wenigen Strichen zum Leben erwecken können – ein kreatives Erlebnis, das viele bleibende Eindrücke hinterließ.

Abgerundet wurde unser erstes Projektjahr mit einem Ausflug ins Technopolis in Mechelen, einem interaktiven Wissenschaftszentrum, das zum Staunen, Ausprobieren und Weiterdenken einlädt. Die Begeisterung war so groß, dass wir im September erneut dorthin zurückkehren, um an einem vertiefenden Experimentier-Workshop teilzunehmen.

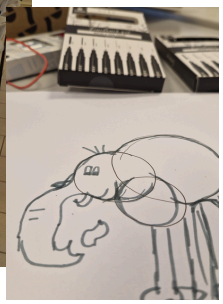
Vorschau:

Auch im kommenden Schuljahr 2025-2026 wird es spannend: Neben den Ausflügen und kreativen Aktivitäten planen wir ab September einen Selbstverteidigungskurs für Kinder mit REMAC Kampfschule - Bas Sarkis, der nicht nur Bewegung, sondern auch Selbstbewusstsein und Respekt stärkt. Außerdem steht ein Besuch im Tierheim Eupen an – inklusive eines Workshops zur Tierpflege und dem Umgang mit Haustieren. Die Kinder freuen sich schon jetzt darauf, tierische Freunde kennenzulernen.

Unser Ziel bleibt es, Kindern einen Raum zu geben, in dem sie sich sicher, gesehen und gefördert fühlen – mit viel Herz, Kreativität und Freude am gemeinsamen Erleben.

Das Projekt “Kindertraum” wird finanziert durch:

König-Baudouin-Stiftung
Gemeinsam wirken für ein besseres Zusammenleben



Ein Tag voller Staunen und Entdeckungen: Aufgabenschule Kelmis und Kindertraum zu Besuch im Technopolis-Museum

Mit leuchtenden Augen und einem Rucksack voller neuer Eindrücke kehrten die Kinder der Aufgabenschule Kelmis und des Projektes Kindertraum von ihrer diesjährigen Abschlussfahrt zurück. Ziel des Ausflugs war das Technopolis-Museum im flämischen Mechelen – ein Ort, an dem Wissenschaft zum Abenteuer wird und Technik hautnah erlebbar ist.

Gemeinsam mit den Kindern aus dem Projekt Kindertraum ging es früh morgens im Reisebus los Richtung Mitmach-Museum. Bereits bei der Ankunft war die Begeisterung groß: Über 300 interaktive Stationen luden dazu ein, zu staunen, zu forschen und auszuprobieren.

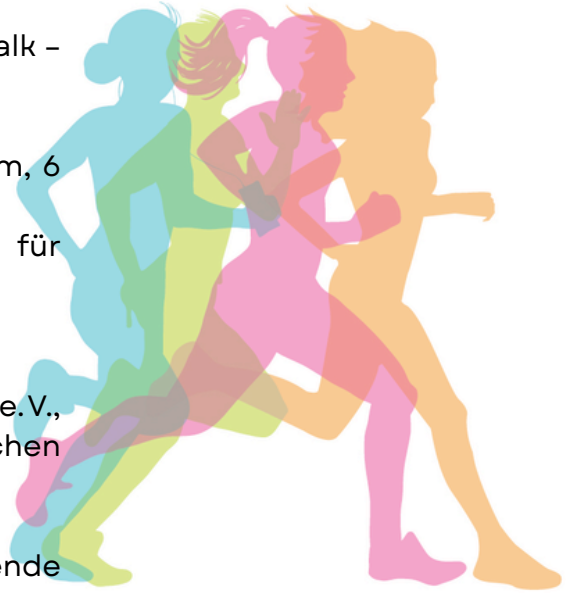
Ob beim eigenständigen Landen eines Flugzeugs im Flugsimulator, beim Balancieren auf einem fünf Meter hohen Seilrad oder beim mutigen Probeliegen auf einem Nagelbrett – die Kinder wurden zu kleinen Wissenschaftlern, die physikalische Phänomene spielerisch erkundeten. Besonders beliebt war der spannende Irrgarten, der auf unterhaltsame Weise die Grundlagen der Forschung vermittelte. Auch die Shows zur Wolkenbildung und die beeindruckende Kugelbahn sorgten für großes Staunen.

“Es war wie in einer anderen Welt”, schwärmte ein Schüler am Ende des Tages. “Man durfte alles anfassen und ausprobieren – das war richtig cool!”

Ermöglicht wurde dieser unvergessliche Ausflug durch die großzügige Unterstützung des Küschespektakel Kelmis, des Rotary Club Eupen sowie von Kiwanis Kelmis. Dank ihrer Spenden konnten alle Kinder kostenlos an der Fahrt teilnehmen – ein Geschenk, das Freude, Bildung und unvergessliche Erlebnisse vereinte.

Die Abschlussfahrt ins Technopolis-Museum war mehr als nur ein Ausflug – sie war ein Tag voller Neugier, Gemeinschaft und Entdeckergeist. Ein würdiger Abschluss des Schuljahres, der allen Beteiligten noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Ladies Run and Walk - 07/09/2025



Die Frauenliga unterstützt den diesjährigen Ladies Run & Walk – und wir suchen engagierte Frauen, die mithelfen möchten!
👟 Was gesucht wird:
– Mitläuferinnen und Mitgeherinnen auf Strecken von 3 km, 6 km oder 9 km
– Streckenposten, die unterwegs unterstützen und für Sicherheit sorgen
🕐 Wann? Sonntag, 07.09.2025, von 11:00 bis 17:00 Uhr
🎗️ Der gute Zweck:
Der Erlös geht an die Emil Brüls Stiftung und Lichtblicke e.V., zwei Organisationen, die sich für krebskranke Menschen einsetzen.
➡️ Lust mitzumachen?
Dann melde dich bei uns – wir freuen uns über jede helfende Hand und jedes mitlaufende Herz!

Frauenerzählcafé in Kelmis sucht ehrenamtliche Leitung

Für das Frauenerzählcafé im Haus der Familie Kelmis sucht die Frauenliga eine engagierte ehrenamtliche Leitung.
💬 Worum geht's?
Das Erzählcafé ist ein Ort der Begegnung, an dem Frauen miteinander ins Gespräch kommen, zuhören und sich austauschen – über Alltag, Lebenserfahrungen, aktuelle Themen oder Herzensangelegenheiten.

🧩 Deine Aufgaben:
– Themen auswählen und ein kleines Programm gestalten
– Referent:innen einladen oder Gesprächsimpulse setzen
– Die Treffen organisieren und moderieren
– Für eine offene, wertschätzende Atmosphäre sorgen
👩‍👧‍👦 Wenn du gerne mit Menschen arbeitest, ein gutes Gespür für Themen hast und Lust, dich aktiv einzubringen, dann freuen wir uns auf dich!

📍 Ort: Haus der Familie, Kelmis
Das Erzählcafé wird mittwochs Vormittags stattfinden.

✉️ Interesse oder Fragen? Melde dich gerne bei uns!

„Frauen in der Politik“ – Kinoabend mit Podium, Film und Diskussion

In Kooperation mit dem Kultkom und dem Landfrauenverband organisiert die Frauenliga eine besondere Abendveranstaltung im Kinosaal des Jünglingshauses: Im Fokus steht das Thema „Frauen in der Politik“ – ein Thema von aktueller Relevanz und gesellschaftlicher Bedeutung.
Der Abend beginnt mit einer Podiumsdiskussion, bei der engagierte Politikerinnen aus der Region ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Perspektiven teilen. Bereits zugesagt haben: Isabelle Weykmans, Lydia Klinkenberg, Linda Zwartbol, Claudia Niessen, Nathalie Johnen-Pauquet, Diana Stiel, Caroline Völl und Margareta Ritter.

Im Anschluss wird der Dokumentarfilm „Die Unbeugsamen“ gezeigt – ein eindrucksvolles Porträt der Frauen, die sich in der Bonner Republik ihren Platz in der Politik erkämpft haben. Der Film beleuchtet eindrücklich, mit welchem Mut und welcher Ausdauer Frauen für politische Teilhabe kämpften – und wie aktuell dieses Thema auch heute noch ist.

Den Abschluss bildet eine offene Diskussionsrunde, bei der auch das Publikum eingeladen ist, Fragen zu stellen, Eindrücke zu teilen und mitzudiskutieren.

Moderiert wird der Abend von Heike Verheggen, Journalistin und Moderatorin mit langjähriger Erfahrung in gesellschafts-politischen Themen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem spannenden Abend teilzunehmen – ein Abend, der inspiriert, aufrüttelt und den Blick für Gleichstellung in der Politik schärft.

Cinéma Eupen
15. September
Beginn 19 Uhr
Eintritt: 6 €
Veranstalter:
Frauenliga in Kooperation mit Kultkom und dem Landfrauenverband

MUSIKUS TRIFFT LIMAMU

FAMILIEN KURS

4 - 6 JAHRE

Dieses Angebot richtet sich an kleine und große Menschen, die gemeinsam auf eine Reise der fantasievollen Entspannung gehen möchten. Durch Lieder, Achtsamkeitsübungen und fantasievolle Entspannungsgeschichten bieten wir ein abwechslungsreiches Programm, das die Verbindung von Musik und innerer Ruhe fördert. Ein schöner Rahmen, um gemeinsam spielerisch zur Ruhe zu kommen und die Fantasie zu entfalten!

Donnerstags (18.09, 25.09, 02.10, 09.10, 16.10, 23.10, 06.11, 13.11, 20.11, 27.11, 04.12, 11 .12)

jeweils von 18:00 - 18:50 Uhr im Haus der Familie, Kelmis

108 € (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen für 12 Kursstunden - Quereinstieg ab dem 04.11 möglich)

MUSIKUS MINIS

FAMILIEN SINGKREIS

1 - 3 JAHRE

Dieses Angebot richtet sich an kleine und große Menschen, die gemeinsam Traditionen pflegen möchten. Bei uns könnt Ihr zusammen singen, tanzen, malen und mit viel Spaß und Freude einen lebendigen Raum für musikalisches Erleben schaffen. Es ist eine schöne Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein und die Freude an Musik zu teilen!

Samstags (13.09, 20.09, 27.09, 04.10, 11.10, 18.10, 08.11, 15.11., 22.11, 29.11, 06.12, 13.12

jeweils von 09:45 - 10:35 Uhr im Haus der Familie, Kelmis

96 € (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen für 12 Kursstunden

Kursleiterin: Véronique Godesar von Musikus & Limamu Kinderkurse

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

Ostbelgien

HAUS DER Familie

🌿 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

Leitung: Claudia Ernst

Donnerstags, ab dem 23.10.2025 - jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr (8 Termine)
Preis: 50 € pro Person

Workshop
Lustvoll leben - Die weibliche Lust im Wandel der Zeit

22.10.2025 - 18:30 - 20:00 Uhr

Frauen genießen ihre Lust und gestalten ihre Sexualität nach ihren eigenen Vorstellungen – ist das nicht eher die Ausnahme? Weibliche Sexualität ist nach wie vor von Scham, Vorurteilen und Vorschriften geprägt. Dabei trägt eine erfüllte Sexualität für alle Geschlechter zu einem glücklichen und ausgeglichenen Leben bei.
In diesem lebendigen Vortrag begeben wir uns auf die Reise, um zu verstehen, warum die weibliche Lust im Laufe der Geschichte oft ins Abseits gedrängt wurde. Wir bieten einen „lustvollen Aufklärungsunterricht für Erwachsene“ und laden alle Geschlechter herzlich ein, offen und neugierig mehr über weibliche Sexualität zu erfahren.
Eva Schrödl ist freiberufliche Referentin, Sozialpädagogin (M.A.) und Physiotherapeutin. Im Jahr 2021 führte sie an der Katho Aachen ein Forschungsprojekt zur sexuellen Zufriedenheit von Frauen durch. Die Ergebnisse motivierten sie, sich intensiver mit dem Thema „weibliche Sexualität“ auseinanderzusetzen.

Anmeldung:
Frauenliga - Neustraße 59 B, 4700 Eupen
www.frauenliga.be / info@frauenliga.be
087 / 55 54 18

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!

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

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? 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

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

SPIELEABEND MIT ALTEO

NEW

Hast du Freude an Gesellschaftsspiele? Spielend fit bleiben, denken, erleben und sich dabei herausfordern. Gemeinsam die unbekannten Spiele erkunden und vielleicht entdeckst du dabei ein neues Hobby.

Zusammen mit Alteo spielen wir Bingo, Uno, Rummikub, Skip-Bo, sowie das beliebte Mensch ärgere Dich nicht.
11.09.2025 + 09.10.2025 + 13.11.2025 + 11.12.2025
je von 18.00-20.00 Uhr
Haus der Familie, Patronagestr. 27A, Kelmis
Die Spieleabende sind kostenlos und für Jeden ab 18 Jahren.

SPRACHKURSE:

Englisch Kurs:

Ihr habt mal Englisch gelernt, aber keine Gelegenheit, es zu sprechen? Hierfür bieten wir Euch unseren Englisch Konversations-kurs.
mittwochs, 17:40 – 19:10 Uhr
Niveau: Fortgeschrittene
Ort: Haus der Familie – Kelmis

Sprechtraining Französisch 1 - Onlinekurs

Französisch sicher und frei sprechen
Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die schon etwas gelernt haben, sich beim Sprechen aber noch unsicher fühlen.

👩‍🏫 Kursleitung: George Terodde - Staatlich geprüfter Übersetzer & Pädagoge
Über 25 Jahre Erfahrung im Sprachunterricht

📚 Kursaufbau

- Videokurs auf Udemy – flexibel, dauerhaft nutzbar
- Sonderpreis: 39,99 € bei Anmeldung über die Frauenliga
- 10 Live-Trainings online – montags, 19:00–20:00 Uhr
- 85 € (Mitfrauen 75 €)
-

🎯 Inhalte

- freies Sprechen üben
- gezieltes Gedächtnistraining
- praktische Übungen
- verständliche Grammatik
-

💻 Voraussetzungen: Computer mit Internet, Headset, regelmäßiges Üben

👉 Kein Aufnahmetest erforderlich

📅 Kursstart: Montag, 22. September 2025
🕐 Zeit: 19:00–20:00 Uhr (10 Termine)
💻 Ort: Online (Zoom/Teams)

Französisch auf B1-Niveau - Onlinekurs

Sie haben bereits solide Grundkenntnisse in Französisch?

Dann ist dieser Kurs ideal, um Ihr Niveau gezielt auf B1 auszubauen – für Alltag, Beruf und Freizeit.

👩‍🏫 Kursleitung - George Terodde
Staatlich geprüfter Übersetzer & Pädagoge
Über 25 Jahre Erfahrung im Sprachunterricht für Erwachsene

📚 Kursdetails

- 10 Live-Trainings online – dienstags, 19:00–20:00 Uhr
- Niveau: B1 (Aufnahmetest erforderlich)
- Kursgebühr: 95 €
- Lehrmaterial: ca. 40–60 € (wird zu Kursbeginn bekanntgegeben)

🎯 Inhalte & Vorteile

- aktives Sprechen & gezieltes Hörverständnis
- strukturierte Grammatikarbeit
- Wortschatzerweiterung mit Praxisbezug
- abwechslungsreiche Übungen
- individuelle Rückmeldungen

💻 Voraussetzungen: Computer mit Internet, Headset, regelmäßiges Üben

👉 Kurzer Aufnahmetest erforderlich

📅 Kursstart: Dienstag, 23. September 2025
🕐 Zeit: dienstags, 19:00–20:00 Uhr (10 Termine)
💻 Ort: Online (Zoom/Teams)

Infos & Anmeldung:
🌐 www.frauenliga.be
✉️ info@frauenliga.be
📞 087 / 55 54 18

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

FAMILIEN KURSE

Musikus trifft Limamu

Kinder zwischen 4 bis 6 Jahre
donnerstags ab dem 18/09 bis zum 11/12
18.00 - 18.50 Uhr
108 € (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen für 12 Kursstunden - Quereinstieg ab dem 04.11 möglich)

Musikus Minis

Kinder zwischen 1 bis 3 Jahre
samstags ab dem 13/09 bis zum 13/12
09.45 - 10.35 Uhr
96 € (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen für 12 Kursstunden

FERIENANGEBOTE

27.10.25 - 31.10.25
Herbstcamp

ADVENTSREISE

Weihnachtszauber in Kronenburg
Samstag, 29. November 2025
Preis:
45 € für Mitfrauen
55 € für nicht Mitglieder

WORKSHOPS

Ich bin - Ein Weg zu mehr Selbstwert, Balance und innerer Stärke

Donnerstags, ab 23.10.2025 (8 Termine)
jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr
Frauenliga Eupen, Neustraße 59 B
Preis: 50 € pro Person

Lustvoll leben – Die weibliche Lust im Wandel der Zeit

22.10.2025
18:30 – 20:00 Uhr
Hybrid Veranstaltung:
Online oder Präsenz
Preis: 20 €
Mitfrauen: 15 €

„Frauen in der Politik“ – Kinoabend mit Podium, Film und Diskussion

15.09.2025
19.00 Uhr
Eintritt: 6 €
Cinéma Eupen, Neutstrasse

THEMENABENDE ZU DEN WECHSELJAHREN

Lesung aus dem Buch von Sheila de Liz und offene Gesprächsrunde mit Frauenärztin Dr. H. Rampelbergh

Dienstag, 23. September 2025, 18:30 Uhr, Frauenliga, Neustrasse 59 B

Heilpflanzen für die Wechseljahre – Natürlich durch den Wandel

Donnerstag, 2. Oktober 2025, 17:30 Uhr
Viriditas - Michaela Schumacher-Fank, Eupen, Bergstr. 111

Mit Leichtigkeit durch die Wechseljahre - Finde zurück zu deiner Energie, Balance und deinem Wohlfühlgewicht!

Miriam Mau – Fachintensivschwester & zertifizierter Life Coach
Dienstag, 18. November 2025, 18:30 Uhr, Frauenliga, Neustrasse 59 B

Wir danken unseren Sponsoren

IHR BÜRO-
ARBEITSPLATZ
IM HERZEN
VON EUPEN
Rathausplatz 5 • Eupen
Tel.: 0475 832 143 • ra5.be

Thank you

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

Ostbelgien