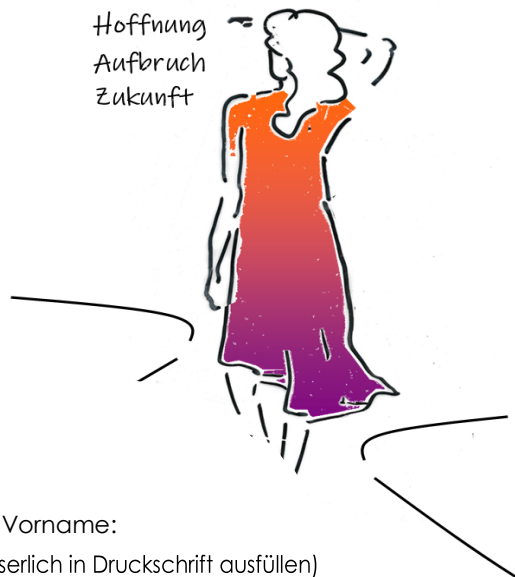


Anmeldung zum 14. Ökumenischen Frauentag

am 29. Oktober 2022 im
Ev. Gemeindezentrum, Forststr. 71

Hoffnung
Aufbruch
Zukunft



Name, Vorname:
(bitte leserlich in Druckschrift ausfüllen)

Telefon: _____

Ich möchte an folgendem
Workshop teilnehmen Nr.: _____

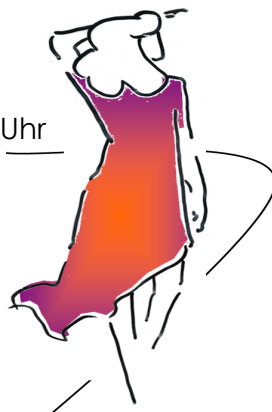
Alternativwunsch Nr.: _____

Datum u. Unterschrift

Mit dieser Anmeldung entrichte ich **20 €** Kostenbeitrag.

Um 9 Uhr beginnt unser Ökumenischer
Frauentag mit der Einladung
an das **Frühstücksbuffet**.

Danach fangen die
Workshops an. Gegen 12.30 Uhr
werden wir gemeinsam zu
Mittag essen. In der
Mittagspause haben
Sie Gelegenheit,
am **Büchertisch** und
Eine-Welt-Stand
zu stöbern.



Ab 14 Uhr gibt es verschiedene Angebote:
Gerlinde Severing lädt mit **schönen Melodien
und Improvisationen** am Klavier zum
Entspannen ein.

Ute Matten und Petra Dobener leiten Sie in
der **bewegten Mittagspause** an, den ganzen
Körper durch Atem- und Dehnübungen zu
lockern.

Mit Helga Theißen können Sie auf eine
entspannende Klangreise gehen,
oder Sie nehmen sich Zeit für Gespräche
und einen kurzen Spaziergang.

Am **Nachmittag** bietet uns Friedrich Severing
vergnügte und nachdenkliche Texte von
Hanns Dieter Hüsch.

Danach genießen wir **Kaffee** und selbst-
gebackenen **Kuchen**.

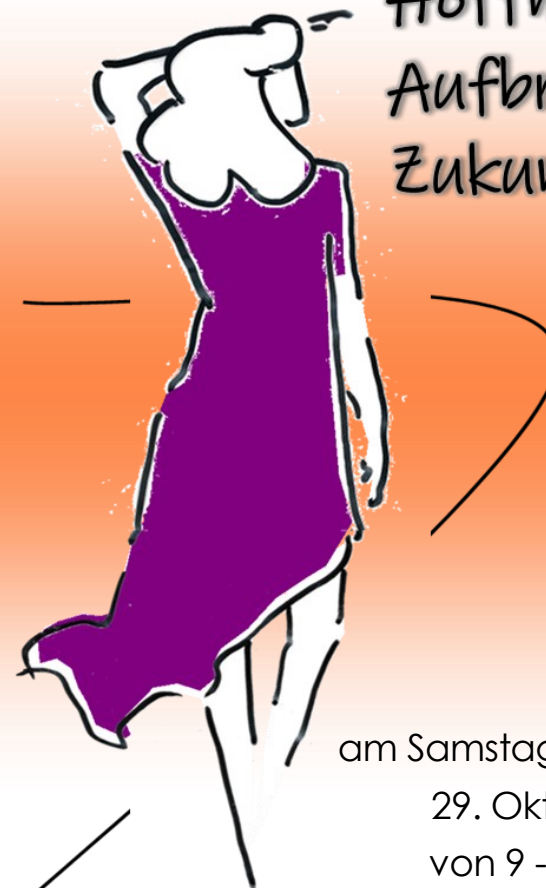
Mit einem **ökumenischen Gottesdienst**, der
von Sabine Sandmann und Tabea Diek
geleitet wird, lassen wir den Tag ausklingen.

*Und wenn morgen die Welt unterginge, würde ich heute
noch ein Apfelbäumchen pflanzen.*

Martin Luther

14. Ökumenischer Frauentag

Hoffnung
Aufbruch
Zukunft



am Samstag, dem
29. Okt. 2022,
von 9 - 17 Uhr

im Ev. Gemeindezentrum
in OB-Schmachtendorf, Forststr. 71



Liebe Frauen,

endlich, nach zwei Jahren Corona-Zwangspause, laden wir Sie wieder zu einem **Ökumenischen Frauentag** ein. Unser Thema:

Hoffnung, Aufbruch, Zukunft

Unser eigener Alltag fordert uns, gesellschaftliche und weltpolitische Probleme bedrängen uns, wie gehen wir damit um?

Was erfüllt uns mit Hoffnung, schenkt uns Kraft zum Aufbruch? Wollen wir Zukunft gestalten, offen sein für neue Wege und Ideen?

Der Ökumenische Frauentag gibt Gelegenheit zum Innehalten und Auftanken. Kommen Sie dazu und lassen Sie sich stärken!

Der Tag kostet pro Teilnehmerin **20 €**. Um alles organisieren zu können, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung und Bezahlung bis zum 20. Oktober 2022 bei einer der folgenden Stellen:

Ev. Gemeindeamt Schmachtendorf,
Forststraße 71

Dienstag und Mittwoch 10 bis 12 Uhr
Donnerstag 14 bis 17:30 Uhr

Katholische Bücherei St. Josef,

Eichendorffstraße

Mittwoch 15 bis 17 Uhr,

Sonntag 10:30 bis 12:30 Uhr

Eine Welt Laden Dinslaken

Duisburger Str. 43

Dienstag - Freitag 10 bis 12:30 Uhr

15 bis 18:30 Uhr

Samstag 10 bis 13:00 Uhr

Für Rückfragen: Elke Müller-Kruczek (01578 6167101)

Zu einem der folgenden **Workshops** können Sie sich anmelden:

1. Kreative Schreibwerkstatt

Säen. Aufbrechen. Wachsen, Tabea Diek

Wenn der Herbst beginnt, die Stimmung einzutrüben, suchen wir nach dem inneren Frühling. Kreativ und mutig nutzen wir die Verbindung, die zwischen Herz und Hand besteht, und kommen unseren Hoffnungen, Aufbrüchen und Neuanfängen auf die Spur.

2. Es grünt so grün!

Marlies Bittroff und Katrin Weier
Obwohl es schon Spätherbst ist, wollen wir das Grün auf individuelle und originelle Art sprießen lassen. Wir basteln und gestalten Kresse- und Schnittlauchköpfe aus alten Strümpfen und aus Eierschalen.
(kleine Materialumlage)

3. Aroha,

Petra Dobener
Erlebe effektives Training, spüre die Lust auf Bewegung, entdecke deine Stärke!
Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Stress abbaut und sehr viel Spaß macht.

4. Einfach "Pilgern" - eine Auszeit mittendrin,

Bettina Ossyra-Heinzen

Nicht immer muss Santiago de Compostela das Ziel allen Pilgers sein. Bei einem Rundweg durch die Dellerheide erwarten Sie spirituelle Impulse, Gedankenanstöße, Gebet und Musik zum Thema "Hoffnung - Aufbruch - Zukunft".
(Bitte an wetterfeste Kleidung und Schuhe denken)

5. Film: Der Waldmacher,

Annette Sage und Margarete Küper-Ekers

Es heißt, er ließe ganze Wälder wachsen, ohne einen einzigen Baum zu pflanzen. Ein begeisternder Dokumentarfilm in Zeiten des Klimawandels von Volker Schlöndorff über Toni Rinaudo.

6. Erholung für Körper, Geist und Seele,

Ute Angerstein

Raus aus dem Trott, rein in die Entspannung. Lass dich ein auf die ganzheitliche Hypnose und genieße die neue Erfahrung.
(Bequeme Kleidung und evtl. Decke mitbringen)

7. Frauenselbstsicherheitstraining,

Jenny Verhoefen und Sandra Hut

Wir, von der Kriminalprävention Polizei Oberhausen, geben Verhaltenstipps, wie frau Gefahrensituationen vermeidet, bzw. welche Handlungsalternativen es gibt, sollte frau in solche geraten.

8. Heilfasten - Reinigung für Körper, Seele und Geist,

Erika Fritzer

Warum und wofür sollte ich freiwillig auf Nahrung verzichten? Wie ist ein typischer Fastenablauf? Was kann ich gegen meinen Hunger tun? Was kann mich beim Fasten unterstützen? Was nährt mich außer Nahrung? Diesen und weiteren Fragen werden wir nachgehen.

9. Bibelarbeit,

Sabine Sandmann

"Zukunft ist, woran du dein Herz hängst."
Wir folgen mit Worten, Farben und Klängen Rut und Noomi auf ihren biblischen Hoffnungsspuren.

10. Wildpflanzenwanderung,

Sandra Giepen
Bäume, Sträucher und Wildkräuter auf einem Spaziergang durch die Hühnerheide mit neuen Augen sehen und in Vergessenheit geratenes Wissen wiederentdecken:

Wirkstoffe aus der Natur für Gesundheit und Haushalt nutzen.



Vorbereitungsteam:

A. Walbrodt, A. Meyer, E. Müller-Kruczek,
G. Severing, H. Theißen, M. Küper-Ekers, A. Sage,
M. Stahl, M. Stübner-Breun, U. Matten
Grafik: Dorothea Heite, Druck: Elektro Walbrodt