

# Angebote in den Bereichen Beratung, Bildung und Begegnung - Monatsübersicht

## Juli

### Frauennetzwerk-Frühstück

Sie haben Lust, andere Frauen zu treffen oder etwas zu unternehmen? Sie haben Ideen und möchten sich austauschen? Aber nicht immer ist jemand da, der ähnliche Interessen hat. Kommen Sie zum Frauen-Frühstück und lernen Sie andere Frauen mit ähnlichen Interessen kennen.

**Samstag, 02.07.23, 10.00 - 12.00 Uhr**

Und weiterhin jeden 1. Samstag im Monat  
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin MuFZ

### Internationales Sommerfest

Offenes Fest im Vorgarten des MuFZ mit Musik, Mitbring-Buffet und Grillangebot zum Kennenlernen und Austauschen.

Anmeldung erwünscht.

**Dienstag, 04.07.2023 17.00 - 20.00 Uhr**

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

„Schon 15 Minuten tägliche Bewegung im Freien genügen, um sich optimistischer, fitter und weniger einsam zu fühlen“. Die offene Gruppe trifft sich **jeden ersten Mittwoch im Monat** zum Spaziergang mit Einkehrmöglichkeit. Sie sind herzlich eingeladen!

**Mittwoch, 05.07.23, ab 14.30 Uhr**

Ziel: wird auf der Homepage bekanntgegeben  
Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd.

### Frauen-Café am Samstag

Entspannen, klönen, genießen, reden, ...

**Samstag, 08.07.23, 15.00 - 17.00 Uhr**

Und weiterhin jeden 2. Samstag im Monat  
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

### Rechtsberatung

Eine Anwältin für Familienrecht beantwortet kostenfrei im persönlichen Gespräch (1/2 Std.) Ihre Fragen zu den Themen Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht, Gewaltschutz. Anmeldung unbedingt erforderlich.

**Mittwoch, 12.07.23, 16.00—17.30 Uhr**

Und weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat  
Rechtsanwältin Frau Löken

### Fit durch's Jahr

Mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm halten wir uns fit. Mit Musik wollen wir in jeder Übungsstunde ein Aufwärm- und Muskeltraining durchführen. Auch das Stretching und die Entspannung kommen nicht zu kurz. Also: Runter vom Sofa und los geht's.

„Das Geheimnis des Erfolgs ist es, anzufangen“ (Mark Twain)

Bitte folgendes mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk. Und natürlich Lust auf Spaß und Bewegung.

**Dienstag, 25.07.23 18.30 - 19.30 Uhr**

Und weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat  
Ilona Mast, Übungsleiterin für Gymnastik, Tanz und Präventionssport

## August

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 02.08.23, ab 14.30 Uhr**

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 05.08.23, 10.00 - 12.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 09.08.23, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 12.8.23, 15.00—17.00 Uhr**

### Malen als Lebensspur - Farben statt Worte

Manchmal fehlen die Worte für Erlebtes, inneres Erleben, Gefühle oder die Situation in der man sich befindet. Wenn Sie jetzt denken ‚schade, ich kann gar nicht malen‘ - Kunsttherapie hat nichts mit Kunst und Können zu tun. Hier geht es um den Prozess des Gestaltens, den spontanen Ausdruck. Sie können sich auf kreative Weise mit Vergangenen oder Gegenwärtigem auseinandersetzen.

Lassen Sie sich von der Farbe leiten - mit Pinsel, Stift, Spachtel, Finger oder drucken, stempeln und Collagen erstellen.

**Freitag, 18.08.23, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Insgesamt 6 Termine wöchentlich**

Evelyn Busch, Dipl.-Soz.-Päd., Kunsttherapeutin

### Internationaler Kochabend

Gemeinsam sollen eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein Dessert aus verschiedenen Ländern zubereitet werden für eine kulinarische Reise durch die Welt.

**Mittwoch, 23.08.23, 17.00 - 20.00 Uhr**

Anastasia Neumann, Mitarbeiterin MuFZ

### Fit durch's Jahr

Näheres siehe Juli/Homepage

**Dienstag, 29.08.23, 18.30 - 19.30 Uhr**

### Workshop: Verstehen wir uns richtig?

Tipps und Tricks für gelungene Kommunikation  
Durch praktische Übungen und verschiedene Methoden können Möglichkeiten für eine bessere Kommunikation im Alltag erfahren werden.

**Donnerstag, 31.08.23, 17.30 Uhr - 19.30 Uhr**

Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd.

## September

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 02.09.23, 10.00 - 12.00 Uhr**

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 06.09.23, ab 14.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 09.09.23, 15.00—17.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 13.9.23, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Workshop: Selbstmotivation - Schluss mit der Aufschieberei !

Oder: wie Du Deinen „inneren Schweinehund“ überlistest! Wer kennt ihn nicht – besonders wenn es schwierig oder anstrengend wird – meldet er sich zu Wort. Im Alltag kann uns dieser unliebsame Begleiter ziemlich ausbremsen. In diesem Workshop wird der innere Schweinehund identifiziert. Handlungsalternativen werden herausgearbeitet: z.B. realistische Planung - positives Denken. Sie lernen alltagsfähige Tipps kennen, mit denen Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten und motiviert das Ziel erreichen können.

**Donnerstag, 14.09.23, 18.00 - 20.00 Uhr**

Gabi Schneider, Heilpraktikerin Psychotherapie, Transaktionsanalytikerin

### Waldbaden

Baden in der Waldluft bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Der achtsame Spaziergang in einem langsamen Tempo kann Stress reduzieren, zur Entspannung beitragen und Sie spüren lassen, dass er Wald auch ein Zuhause sein kann.

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

**Samstag, 16.09.23, ab 10.30 Uhr**

Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

### Fit durch's Jahr

Näheres siehe Juli/Homepage

**Dienstag, 26.09.23, 18.30 - 19.30 Uhr**

## Oktober

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 04.10.23, ab 14.30 Uhr**

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 07.10.23, 10.00 - 12.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli

**Mittwoch, 11.10.23, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Aktionstag: Interkulturelles Mädchenfest zum internationalen Welt-Mädchentag

Interaktives Mitmach-Angebot für Mädchen im Freizeithaus Garbsen

Planetenring 38-42, 30823 Garbsen

**Samstag, 14.10.23, 15.00 - 18.00 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 14.10.23, 15.00—17.00 Uhr**

### Fit durch's Jahr

Näheres siehe Juli/Homepage

**Dienstag, 24.10.23, 18.30 - 19.30 Uhr**

(am vorletzten Dienstag wegen Feiertag)

## November

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 01.11.23, ab 14.30 Uhr**

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 04.11.23, 10.00 - 12.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 08.11.23, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 11.11.23, 15.00—17.00 Uhr**

### Workshop: Chance „Veränderung“

Umbrüche und Veränderungen gehören zum Leben. Sie bedeuten den Verlust von Vertrautem und Liebgewonnenem. Das kann Angst und Unsicherheit auslösen. In diesem Workshop erhalten Sie Anregungen, wie sie gelassener mit Wandel umgehen können – wie sie auf sich vertrauen und die Veränderung als Chance nutzen können.

**Mittwoch, 15.11.23, 18.00 - 20.00 Uhr**

Gabi Schneider, Heilpraktikerin Psychotherapie, Transaktionsanalytikerin

### Aktion zum Internationalen Tag zum Schutz der Frauen vor Häuslicher Gewalt

**am 25.11.2023**

Fahne hissen und Aktion am **Freitag, 24.11.23**

Info folgt auf der Homepage

### Fit durch's Jahr

Näheres siehe Juli/Homepage

**Dienstag, 29.11.23, 18.30 - 19.30 Uhr**

## Dezember

### Achtsamer Adventskalender

Jeden Tag im Dezember erwartet Sie eine kleine Übung oder Anregung zum Thema Achtsamkeit, um im hektischen Adventstrubel Momente der Ruhe zu finden und im Hier und Jetzt zu sein. Übungen werden nach Anmeldung digital verschickt. **Ab 01.12.23**

Anastasia Neumann, Mitarbeiterin MuFZ

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 02.12.23, 10.00 - 12.00 Uhr**

### In Bewegung kommen—Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 06.12.23, ab 14.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Juli/Homepage

**Samstag, 9.12.23, 15.00—17.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 13.12.23, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Kleines Ritual zum Jahresende - Abschluss und Neubeginn

Das Ende des Jahres eignet sich ideal, um Innezuhalten, auf die vergangenen Monate zurückzublicken, Schweres ziehen zu lassen und Gutes zu verankern. An diesem Abend werden wir gemeinsam mit Ritualen das alte Jahr beschließen und uns auf das neue vorbereiten.

**Mittwoch, 13.12.23, 18.00 - 20.00 Uhr**

Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin MuFZ