

Evangelisches Frauenwerk Programm 2. Halbjahr 2018



UND SIEHE:
MORGEN
WAR ALLES
GUT.

Jahresthema 2018 - 2019
der Frauenarbeit in der
Nordkirche



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Lübeck - Lauenburg



Evangelisches Frauenwerk
Lübeck-Lauenburg

UND SIEHE: MORGEN WAR ALLES GUT.

Jahresthema 2018-2019
der Frauenarbeit in der
Nordkirche



Liebe Teilnehmer*innen, liebe Leser*innen,

das Jahresthema der Nordkirchen-Frauenarbeit – eine postmoderne Refrain-Variante der Schöpfungsgeschichte? Von der ersten Strophe: GOTT SCHÖPFT, bis zur letzten Strophe der RUHE-PAUSE vollzieht sich in liebender Freiheit Tag für Tag Gottes Schöpfungskomposition. Dazwischen sind die vielen Varianten von ÜBER-LEBEN.

Spannend ist, dass es nach der Entstehung des Universums zehn Milliarden Jahre brauchte, bis die Erde entstand. Stellen wir uns die Geschichte der Erde als zehnbändiges Werk mit jeweils 500 Seiten pro Band vor, so würde jede Seite die Geschichte von einer Million Jahren erzählen. Dann würde zum ersten Mal Leben im Band 8 auftauchen – und dieser würde hauptsächlich von Pflanzen handeln. Auf Seite 440 erst würden die Reptilien folgen, dann die Vögel und fünf Seiten (also fünf Milliarden Jahre) später die warmblütigen Tiere.

Was für ein Perspektivwechsel, dass erst im zehnten Band schließlich der Mensch, die ganze Menschheitsgeschichte nur in den letzten 3 Wörtern auf der letzten Seite vorkäme! ¹⁾

Das letzte Wort ist noch nicht geschrieben. Das nächste sollte menschlicher beschaffen sein.

Lasst uns das Schöpfungslied, das Lied unseres Lebens, LIEBEVOLL weitersingen. Die kleinen besonderen Noten betonen, die einen großen Unterschied machen, wie z. B. :

gerecht,
teilen,
verzichten,
begnügen,
bescheiden,
wertschätzend,
achtsam,
würdevoll,
gemeinsam,
freundlich,
FAIR
und
WELTBEWUSST –

mit dem Refrain als Ohrwurm:

„UND SIEHE MORGEN WAR ALLES GUT.“

Ich freue mich auf ein vielstimmiges MITEINANDER !

Ihre Silke Meyer

1) Idee aus Tagung: „Eine grüne Reformation? Aufbrüche ökologischer Theologie in der planetarischen Krise“, 12.-14.06.2017

Die Frauen-Arbeit im Kirchenkreis Lübeck-Lauenburg in der Fachstelle für Ökumene und Gerechtigkeit

bietet verschiedene Veranstaltungen und Seminare in folgenden Bereichen an:

- Spiritualität & Glaube
- Gesellschaft & Ökumene
- Kunst & Inter-Kultur
- Gesundheit & Bewegung
- Persönlichkeit & Kommunikation
- Fortbildung & Ehrenamt

bietet vielfältige Möglichkeiten:

- der Begegnung
- für ehrenamtliches Engagement
- der Unterstützung für die Umsetzung Ihrer Themen
- der Vernetzung vor Ort, überregional sowie im Frauenwerk der Nordkirche
- für mehr Gerechtigkeit in unserer einen Welt einzutreten
- der Raumnutzung für Ihre Meetings und Angebote

Vielseitig und engagiert gestalten wir Kirche, indem wir:

- Spiritualität leben
- Feministische Theologie entdecken
- Bildung gestalten
- Solidarität zeigen
- Gesundheit fördern
- Interkulturelle Arbeit ermöglichen
- Gemeinschaft erleben

Sollten Sie Fragen zu den Veranstaltungen oder zur Anmeldung haben, rufen Sie einfach bei uns an.

Die Arbeit des Frauenwerks wird begleitet und beraten durch einen Beirat. Ihm gehören an:

Birga Alheid, *Lübeck*
Ruth Baha-Unger, *Lübeck*
Sara Burghoff, *Lauenburg*
Frauke Daniel, *Lübeck*
Yasemin Düzen, *Lübeck*
Hella Fabricius, *Lübeck*
Barbara Hassold, *Breitenfelde*
Mary Herbst, *Ratzeburg*
Ursula Hauser, *Lübeck*
Stephanie Marx, *Lübeck*
Silke Meyer, **Leitung**
Christine Nolze, *Mölln*
Renate Staack, *Lübeck*
Gisela Wruck, *Basthorst*

Die 3 Bereiche unserer Arbeit

1) Allgemeine Frauenarbeit
(Herzogtum Lauenburg / Lübeck)



2) LYDIA – Veranstaltungscafé
des Frauenwerks
(Herzogtum Lauenburg)



3) FrauenGesundheit –
Müttergenesung
(Lübeck und Ratzeburg)



sowie: Interkulturelle Frauenarbeit
(Lübeck)





Jahresprojekt:

Chic.Fair.Weltbewusst.



Gemeindediakonie



Deutscher Frauenring



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Lübeck - Lauenburg

Getragene Kleidungsstücke tauschen, reparieren, kreativ umgestalten ist unsere Devise. Upcycling-Kleidung steht für mehr als umweltfreundliche, sozial gerechtere Mode. Da es an ethisch korrekt produzierter Kleidung mangelt, soziale und Umweltstandards in der Textilindustrie oft keine Berücksichtigung finden, wollen wir in diesem Projekt einen kreativen Kontrapunkt zur Wegwerfmentalität setzen, über die Herkunft und Entstehungsprozesse von Bekleidung informieren und kritisches Verbraucherverhalten anregen.

Wir freuen uns über die Teilnahme von vielen Frauen, auch wenn nicht alle nähen können. Es gibt viele andere Aufgaben, mit der sie diese Herausforderung unterstützen können. Es wird gestaltet, geschnitten, gemessen und genäht. Wer Lust hat mitzumachen ist herzlich in unseren Nähgruppen willkommen:

Nähgruppen

Internationale Nähgruppe | Steinrader Weg 11
donnerstags & freitags | 14.00 - 17.00 Uhr

Nähgruppe in der Luther-Melanchthon-Gemeinde
Moislinger Allee 96

Ansprechpartnerin: Melanie Grein, 0157 32571877

Nähgruppe im LYDIA-Cafè Ratzeburg

Ansprechpartnerin: Christine Nolze, 04541 889337



Freitag 02.11. | 16.00 - 21.00 Uhr

Jugendzentrum Burgtor | Große Burgstraße 2

Verkaufs-Ausstellung mit Modenschau

und anschließendem Fest: *Schrecklich schön*

Unter dem Label *Chic.Fair.Weltbewusst.* wird die gesamte Kollektion von reparierten und umgestalteten Kleidungsstücken und Accessoires in einer karitativen Verkaufsausstellung und Modenschau präsentiert. Der Erlös fließt in ein Nähprojekt. Der Chor „Cantalydie“ singt zum Abschluss der Modenschau und bereichert das Fest musikalisch. Das Vorbereitungsteam freut sich schon sehr auf diese Veranstaltung und wir hoffen, dass viele Frauen und Männer - neugierig geworden sind. Um Anmeldung wird gebeten.





Sonntag 29.07. | 26.08. | 30.09. | 28.10. | 11.00 Uhr

Gottesdienste in St. Petri

Mit einer festen Liturgie, mit Liedern, Gebeten und Texten, gestalten jeweils zwei oder drei Frauen den Gottesdienst zu einem selbst gewählten Thema.

innehalten
im spirituellen Raum
miteinander feiern
einander begegnen
sich stärken lassen
aufbrechen

Samstag 22.12. | 18.00 Uhr

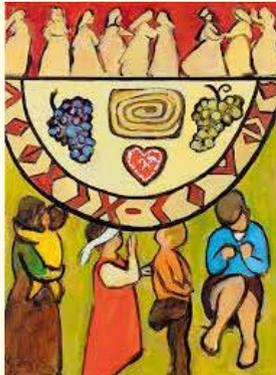
Adventsgottesdienst in St. Petri Lübeck

Mit anschließendem Beisammensein

WELTGEBETSTAG 2019 AUS SLOWENIEN „Kommt, alles ist bereit!“

ist das Motto aus dem Gleichnis vom Festmahl Lk. 14,17. „Es sind alle eingeladen. Wer fehlt an unserem Tisch? Wen haben wir vergessen einzuladen?“ Slowenien ist ein Land mit einer jungen Demokratie und einem kommunistischen Erbe. „So klein ist das Land“, witzeln die Slowen*innen, „dass ein gut genährtes Huhn mit Leichtigkeit darüber hinwegfliegen könnte.“

Tatsächlich ist Slowenien, mitten in Europa gelegen, nur halb so groß wie die Schweiz und wird von nicht einmal zwei Millionen Menschen bewohnt. Mit seinen



riesigen Wäldern und sauberen Gewässern zählt es zu den grünsten Gebieten in Europa. Seine wechselvolle Geschichte – gepaart mit einer atemberaubenden Schönheit der Landschaften – verspricht eine interessante und spannende Weltgebetstags-Saison! Angeregt von den Sloweninnen, lautet auch unsere Einladung zu den Veranstaltungen des Frauenwerks in Lübeck und Lauenburg: „Kommt, alles ist bereit! Lasst euch mitnehmen auf eine Reise nach Slowenien.“
Ihr WGT-Vorbereitungsteam Lübeck-Lauenburg

Donnerstag 15.11. | 19.00 - 21.00 Uhr

Lübeck, Steinrader Weg 11 und

Montag 19.11. | 18.00 - 21.00 Uhr

Mölln, Jochim-Polleyn-Haus, Jochim-Polleyn-Platz 9

Info-Abend zu Land und Leuten

VORANKÜNDIGUNG

Samstag 19.01. bis Sonntag 20.01.2019

Christophorushaus, Bäk/Ratzeburg

Ökumenische Weltgebetstagswerkstatt

Anmeldung nur schriftlich bis zum 06.12.2018

Informationen erhalten Sie im Ev. Frauenwerk Lübeck 0451 300 86 87 12 oder frauenwerk-hl@kirche-ll.de

Samstag 12.01. | 09.30 - 16.00 Uhr

Schwarzenbek, Am Markt 5, Franziskushaus

Ausgestaltung des WGT-Gottesdienstes

Kosten 15 €, Anmeldung im Ev. Frauenwerk in Ratzeburg

Tel: 04541 88 93 37, Fax: 04541 88 93 39

oder frauenwerk-rz@kirche-ll.de

Freitag 01.03. | 12.00 Uhr, St. Petri Lübeck

Ökumenischer Weltgebetstag-Gottesdienst

In der Mitte des Tages

Wer Interesse hat, diesen Gottesdienst mit vorzubereiten, melde sich bitte im Ev. Frauenwerk in Lübeck: 0451 300 86 87 12 oder frauenwerk-hl@kirche-ll.de



Montags 19.00 - 21.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Frauen glauben und fragen

Frauen denken über Fragen ihres Lebens nach, suchen Antworten, tauschen Erfahrungen aus

Verantwortlich: Gisela Bald, Frauke Daniel, Elke Linde, Doris Pietsch

09.07.

Vom Schämen und Beschämtwerden

Einführung und Gespräch

Silke Meyer, Leiterin des Ev. Frauenwerks

10.09.

Ein Teil von mir ist immer noch dort

Neue Begegnungen am Kap der Guten Hoffnung

Ute Lankowski, Koordinatorin im Weltladen Lübeck

08.10.

Schönheit und Weisheit im Alter

Stärkende Entdeckungen in der Bibel und im eigenen Erleben

Team „Frauen glauben und fragen“

12.11.

Die 3 Leben der Klara Schumann, geb. Wieck

Zu ihrem 200. Geburtstag 2019

Vortrag mit Musikbeispielen

Hanne-Lore Reetz, Kirchenmusikerin

Dienstag 17.07. – Donnerstag 19.07.

Di 18.00 - 20.30 Uhr

Mi 10.00 - 13.00 & 15.00 - 19.00 Uhr

Do 10.00 - 13.00 Uhr

Lübeck, Steinrader Weg 11

Königin im eigenen Reich

Ein Frauen-Nähr-Raum (SEMINAR)

Wir begeben uns auf eine gemeinsame Forschungsreise ins Reich der eigenen Mitte: Wer bist Du als Frau? Wie lebst Du Deine Weiblichkeit, Deine Beziehungen? Wie gestaltest Du dein Königinnenreich und wann bist Du geneigt, Dein Zentrum abzugeben? Was brauchst



Du, um Dein Königinnenreich ganz in Besitz zu nehmen und was hilft Dir, in Deiner Mitte zu bleiben? Mit Übungen aus der rituellen Gestaltarbeit, Tanz, Phantasieren, Körperarbeit, Begegnung und Austausch widmen wir uns der Entfaltung der weiblichen Kraft aus unserer Mitte heraus und spüren, wie es ist, Schöpferin des eigenen Lebens zu sein.

Referentin: Birke Knopp, Pädagogin, Gestalttherapeutin, Wandlungskünstlerin

Teilnehmerinnen: mind. 8

Kosten: 85 € | Anmeldung bis 12.07.

LITERARISCHER ERZÄHLSALON

Dienstag 24.07. | 18.00 - 19.30 Uhr
Lübeck, MARAE - Kaffee & Zauberei,
Engelsgrube 59

Bettina von Arnim

„Sie nennen mich überspannt, das ist der Bannspruch, durch den ich landesverwiesen bin. Warum nennt man überspannt, was nicht der Gemeinheit, den gewohnten Vorurteilen sich fügt?“ Ein Blick weniger auf das schriftstellerische Werk der Bettina, als auf sie als Ehefrau und Mutter von sieben Kindern, die sowohl am Berliner Kulturleben teilhaben wollte und sich literarisch und politisch einbringen wollte, als auch mit ihrer Familie leben.

Referentin: Andrea Szichy, Theologin
Anmeldung bis 19.07.



Donnerstag 09.08. | 18.00 - 19.30 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

„Wittensee“ - Lesung und Gespräch

Sehnsucht nach sich selbst

Wie ergeht es einem hochsensiblen Menschen in unserer lauten und schnellen Zeit? Wie fühlt sich jemand, der gern allein für sich ist, in einer Gesellschaft, in der Selbstvermarktung und extrovertiertes





Verhalten belohnt werden? Diesen Fragen geht der Roman „Wittensee“ nach. An einem langen Sommer tag zwischen Meer und See überdenkt die junge Hel din Kindheit, Jugend und ihre große Liebe zu einem bekannten Filmemacher. Dabei erkennt sie, dass es ein Fehler gewesen ist, ihre eigene stille Natur jahre lang verleugnet zu haben, und sie findet zurück zu sich selbst. Im Anschluss an die Lesung ist Zeit für Gespräche. Die Autorin freut sich auf Austausch und Anregungen.

Susanne Bienwald, freie Autorin

Kosten: 5 € | Teilnehmerinnen: mind. 10

Anmeldung bis 03.08.

Donnerstag 06.09. | 18.00-19.30 Uhr
Lübeck, MARAE – Kaffee & Zauberei,
Engelsgrube 59

Hannah Arendt

„Ich selber wirken, nein, ich will verstehen.“

Eine Einführung in das Denken einer mutigen, eigenständig urteilenden Schreiberin, deren Werk zwischen Philosophie, Politikwissenschaft und Literatur changiert.

Andrea Szichy, Theologin

Anmeldung bis 31.08.



Donnerstag 11.10. | 18.00 -19.30 Uhr
Lübeck, MARAE – Kaffee & Zauberei,
Engelsgrube 59

Christa Wolf

„Sei dennoch unverzagt, gib dennoch unverloren ...“ (Paul Fleming)

Christa Wolf gab nicht verloren, sondern hat immer wieder versucht, sich schreibend in die Welt einzuschalten. Eine Betrachtung einiger Aspekte ihres Lebens und Werkes.

Andrea Szichy, Theologin

Anmeldung bis 08.10.



Mittwoch 01.08. | Dienstag 13.11. | 18.00-20.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

6 x W. WIR wenden WAS

Frauen tauschen sich aus über das, was sie im Frauenwerk wo, wann, wie, mit wem, wozu bewegen, entwickeln und mit verantworten wollen.

Leitung: Silke Meyer

Anmeldung bis 30.07.

Dienstag 14.08. | 18.00 - 20.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Sing-Your-Psalms

Psalm bedeutet "gezapftes Lied" oder "Sprechgesang mit Saitenbegleitung" - in diesem Sinne möchten wir gemeinsam in die Welt der Psalmen eintauchen, unsere Erfahrungen austauschen, einen Lieblings-Psalm wählen und diesen dann auf improvisierten oder bekannten Melodien singen mit Gitarrenbegleitung.

Team: Frauke Nesemann, Singer-Songwriterin,
Yoga-Lehrerin, Schauspielerin

Silke Meyer, kreative Sozialtherapeutin

Mindestteilnehmerinnenzahl: 6 max. 12 Personen

Kosten: 5 € | Jedes Alter ist willkommen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, ggf. Percussion-Instrument und gerne einen Psalm-Vers mitbringen

Anmeldung bis 10.08.

**Samstag 18.08. | 22.09.
13.10. | 17.11. | 01.12.**

10.00-12.00 Uhr

Lübeck, Steinrader Weg 11

Clownsabenteuer für Fortgeschrittene

Zwei Stunden lang sich selbst spüren, die Wahrnehmung schärfen, atmen, tanzen - und hinter der kleinsten Maske der Welt, der roten Nase, ausprobieren, was es heißt, einfach und schlicht auf den Moment zu reagieren. Wir wollen das Abenteuer des Clownin-Seins erleben,





Status- und Imaginationsübungen machen, improvisieren, zusammen agieren und ganz viel lachen. So kann ein *Clownsabenteurer* eine Kraftquelle sein für den Alltag. Die Vormittage richten sich an Frauen mit Clownserfahrungen, bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden.

Kursleiterin: Bettina Sick-Folchert
www.clowngusti.de | Kosten: 10 €
Bitte bequeme Kleidung mitbringen
Anmeldung bei Bettina Sick-Folchert:
info@clowngusti.de oder besifo@posteo.de

Samstag 24.11. | 10.00 - 13.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

So kann ich auch sein! –

Clownworkshop für Anfängerinnen

Als Clownin die Welt zu erleben, heißt: Ich brauche keine Erwartungen zu erfüllen, ich kann mich darauf verlassen, dass etwas mit mir passiert, wenn ich einfach da bin – achtsam mit meinen Gefühlen und meinem Körper. Wir erleben unsere Lebendigkeit in Bewegung und Spiel, „versteckt“ hinter der kleinsten Maske der Welt, der roten Clownsnase. Eine ganz besondere Entdeckungsreise, bei der es für alle viel zu lachen gibt.

Kursleiterin:
Bettina Sick-Folchert
Kosten: 15 €, inkl.
Imbiss
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Anmeldung bis 16.10.



Freitag 07.09. | 21.09. | 28.09. | 17.00 - 18.30 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Atem, Stimme, Bewegung

**Selbstverständliches neu entdecken –
innere Kraftquellen beleben**

Atem, Stimme, Sprache und Bewegung sind innere Kraftquellen. Sie hängen voneinander ab und beleben sich gegenseitig und folgen bestimmten physiologischen Gesetzmäßigkeiten. Fühlen wir uns wohl und kräftig, wirkt das in unseren Alltag hinein. In diesem 3 x 1 1/2 stündigen Kursus richten wir unseren Focus auf das lebendige Wechselspiel zwischen Atem und Bewegung, Stimme und Sprache legen. Mal spielerisch, mal bewusster arbeitend, jedoch immer in Berührung mit uns selbst.

Kursleiterin: Kerstin Liesching
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach
Schlaffhorst-Andersen | Feldenkraispädagogin
Mindestteilnehmerinnenzahl: 6
Kosten: 45 €, Anmeldung bis 03.09.



Pilgern vor der Haustür

Samstag 08.09. | 8.00 Uhr
Lübeck/ZOB - Bussteige 10/Linie 5

Via Baltica

Lübeck-Moisling - Klein Wesenberg - Reinfeld
zurück mit DB | 20 km/5-6 Std.

Samstag 20.10. | 8.45 Uhr | Lübeck/Hbf./Vorhalle

Via Baltica

Reinfeld - Bad Oldesloe | 12 km/4 Std.

Wir folgen der alten Tradition des Pilgerns auf einem der Jakobswege, dessen Weisheiten und Möglichkeiten vor allem auch Frauen in den letzten Jahren wiederentdeckt haben. Wir machen uns jeweils für



einen Tag in der Gruppe auf, um einen Weg in unserem Lübecker Umfeld zu entdecken, die schöne Landschaft zu genießen, frische Lebenskräfte zu gewinnen, uns selbst und Gott in seiner Schöpfung zu begegnen. Bei normaler Kondition sind die Strecken zwischen 12-20 km gut zu schaffen. Wir nutzen öffentliche Verkehrsmittel Kleingruppentickets. Fahrtkosten trägt jede selbst. Rückkehr jeweils am Spätnachmittag. Bitte mitbringen: Trinken und Essen für die Pausen (Picknick), feste Schuhe und angemessene Kleidung ggf. Regenzeug.

Wegbegleiterinnen: Gisela Bald (0451 768 03) und Frauke Daniel oder Silke Meyer, Birga Ahlheid
Anmeldung unter 0451 300 86 87 12 oder frauenwerk-hl@kirche-ll.de bis jeweils 3 Tage vorher unter Angabe von Adresse/Tel./E-Mail (zwecks plötzlicher Absage bei schlechter Witterung)



MÄRCHENNACHMITTAGE

Eine 2-teilige Veranstaltungsreihe zum Genießen & Gestalten

Märchen sind kein „Kinderkram“, sondern welthaltige Geschichten, in denen Menschheitserfahrungen symbolisch verdichtet sind. Darum ermöglichen sie uns Erwachsenen das Wiedererkennen von eigenen existentiellen Erfahrungen. Was uns im Märchen beschäftigt und beeindruckt, das hat immer etwas mit uns selbst zu tun, dieses wollen wir erfahrbar machen.

Sie sind eingeladen, in entspannter Atmosphäre einzutauchen in die faszinierende Wirkung des freien Erzählens, das Gehörte schöpferisch umzusetzen und im Austausch über das Märchen, dieses als Katalysator für eigene Gedanken und Gefühle nutzen. →

Samstag 15.09.

16.00 -18.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Gestatten, mein Name ist Malus, Malus Domestica...

Eine märchenhafte Frucht mit allen Sinnen erfahren

Märchen kreativ für Frauen und Mädchen ab 6 Jahren
Der Apfel, nicht nur schmackhaft, sondern auch ausgesprochen gesund und vielseitig, steht im Mittelpunkt dieses Nachmittags. Wir wollen uns ganz auf ihn einlassen und ihn natürlich auch genießen: mit Märchen, malen, basteln, spielen und schmecken.

Anmeldung bis 11.09.



Freitag 14.12.

16.00 -18.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Märchenhaftes aus dem Morgenland

Lassen Sie sich im Advent in den farbenprächtigen, goldglänzenden, strahlenden Orient entführen, denn dort ist die Wiege unseres christlichen Weihnachtsfestes. Vergessen Sie den Vorweihnachtsstress und lehnen Sie sich entspannt zurück. Genießen Sie Geschichten voll Witz und Poesie und kleine orientalische Leckerbissen als eine passende Einstimmung auf den Heiligen Abend.

Leitung: ChrisTiane Delfs-Findeisen

Tiefenpsychologische Kunsttherapeutin & Märchen-erzählerin

Kosten: jeweils 8 € | Anmeldung bis 10.12.





Dienstag 18.09. | 16.10. | 20.11. | 18.12.

10.00-12.00 Uhr | Lübeck, Steinrader Weg 11

INFO-POINT

Netzwerktreffen für Berufs- Wiedereinsteigerinnen

Die Beratungsstelle „Frau und Beruf“ und das Evangelische Frauenwerk Lübeck-Lauenburg Veranstalten ein monatliches Treffen für Frauen, die nach einer längeren Berufsunterbrechung wieder in den Beruf einsteigen wollen. Sie können sich hier austauschen und Unterstützung erhalten.

Leitung: Agnes Hiesberger von FRAU & BERUF,
Kostenfrei | Anmeldung unter 0451 384 44 87 29

18.09. Professionell Bewerbungsunterlagen erstellen

Der erste Eindruck zählt, Ihre Bewerbung ist eine von vielen. Deshalb ist eine ansprechende und vollständige Bewerbungsmappe mit einem entsprechenden Foto ausschlaggebend. Sie erfahren, wie Sie Ihre Qualifikationen so überzeugend darstellen, dass Sie zu einem Gespräch eingeladen werden. Es gibt auch wertvolle Tipps für Ihr Bewerbungsfoto.

16.10. Strategien zum Stärken des Selbstwerts

20.11. Vorstellungsgespräche erfolgreich meistern

18.12. Mit Zeitmanagement souverän durch den Tag

Donnerstag 27.09. | 09.30 -12.00 Uhr

Lübeck, Steinrader Weg 11

Basar-Ideenbörse

Austausch von Informationen, Ideen und Planung, insbesondere für Frauen, die in den Gemeinden Basargruppen leiten

Team: Hella Fabricius, Ingeborg Schulz

Donnerstag 13.12. | 09.30 -12.00 Uhr

Lübeck, Steinrader Weg 11

Weihnachtliches Beisammensein der

Basar-Gruppe

Team: Hella Fabricius, Ingeborg Schulz

IM RAD DES LEBENS

Offenes Singen mit Lust zu den Jahreszeiten

Lübeck, Steinrader Weg 11

Für A-L-L-E Sangesfreudigen!

Notenkenntnisse nicht notwendig

Lübeck, Steinrader Weg 11

Samstag 22.09. | 17.00 -19.00 Uhr

Herbstsingen

Ich singe dir mit „Herbst“ und Mund

Freitag 30.11. | 17.00 -19.00 Uhr

Singen im Advent

„Komm nun, weihnachtlicher Geist“

Team: Gisela Bald und Frauke Daniel



Freitag 05.10. | 18.00 -19.30 Uhr | **Vortrag** | 3 €

Samstag 06.10. | 09.00 -12.00 Uhr | **Workshop 1**

für alle Frauen | 24/12/6 € je nach Einkommen

Samstag 06.10. | 14.00 - 17.00 Uhr | **Workshop 2**

für pädagogische Fachkräfte | 40/20/10 €

Lübeck, Steinrader Weg 11

Grundübungen der Kraft

12 Atem- und Energieübungen für den Alltag

Die Übungen stärken die Fähigkeit, beherzt und absichtsvoll zu handeln. Sie wirken unterstützend bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen.

Diese Übungsreihe ist aus dem QUAN DAO Kung Fu. Sie besteht aus 12 leicht erlernbaren Bewegungen. Ein- bis dreimal in der Woche 15 min angewendet, zeigt sich bei vielen Trainierenden ihre Wirksamkeit.

Referentin: Gabriele Busmann, Dipl. Sozialarbeiterin, M.A. Bildungsmanagerin, Trainerin und Ausbilderin für die Grundübungen der Kraft an der Quan-Dao-Akademie Berlin/ Kassel

Im Anschluss gibt es zwei wöchentliche Übungsgruppen mit einem Lernfilm. →



Dienstags 13.30 Uhr und freitags 10.00 Uhr jeweils
½ Stunde im Frauenkommunikationszentrum Aranat

Leitung: Martha Deegen, Systemische Beraterin
und Therapeutin DGSF

Anmeldung und weitere Informationen:

Frauenkommunikationszentrum Aranat

0451 40 828 50 oder info@aranat.de

Aranat e.V. | Steinrader Weg 1 | www.aranat.de

Mittwoch 10.10. | 19.00 - 21.00 Uhr

Lübeck, St. Georg Genin, Niederbüssauer Weg 3

Kräuteröl und -essig selbst herstellen

„Du lässest Saat wachsen
zu Nutz den Menschen“

Ps. 104,14



Kräuteröl und -essig bereichern die kulinarische Küche
von Feinschmeckern. Sie sind sehr aromatisch, enthal-
ten ätherische Öle, fettlösliche Aromastoffe und för-
dern gesundheitliches Wohlbefinden. Verschiedene
Sorten Kräuteröl und -essig werden frisch angesetzt.

Referentin: Elisabeth Kreimer

Bitte mitbringen: Schneidbrett, Schneidmesser,

6 kleine Schraubgläser á ca. 200 ml

Kursgebühren: 6 € + 9 € für Kräuter, Öl, und Essig

Anmeldung bis 08.10.

Freitag 19.10. | 18.00 – 21.30 Uhr und

Samstag 20.10. | 10.00 – 18.00 Uhr

Lübeck, Steinrader Weg 11

„Bei mir bistde scheen!“

Und Salomo lobt seine Sulamith: „Du bist wunderbar
schön, meine Freundin, und kein Makel ist an dir.“

Hohelied 4,7

Ein Frauen-Wochenende zum Er-Finden mit Fotogra-
fie und Freude – Ein Frauen-Ermutigungs-Tag, mit
Prosecco, leckerem Schmausen, Entspannung, Medi-
tation drinnen und draußen, kleinen Impulsen und
Fotografie. Wir bewegen das Thema Schönheit und
Sein, schauen uns selbst liebevoll an und haben die

Gelegenheit uns dabei von Anne-Maria Apelt beglei-
ten zu lassen, die es zu ihrem Beruf gemacht hat, Men-
schen in ihrer Einzigartigkeit zu sehen und zu fotogra-
fieren. Am Ende der Veranstaltung hat sich vielleicht
jede Frau in einem ganz neuen Licht gesehen und
kann die entstandenen Bilder von sich erhalten.

Team: Anne-Maria Apelt, Fotografin, Beraterin,

Visionssucheleiterin,

Wildnispädagogin

Silke Meyer, Leiterin

Ev. Frauenwerk,

Systemisch-integra-

tive Familien,- Kunst-

& Sozialtherapeutin

Teilnehmerinnen:

mind. 10 / max. 14

Kosten: 55 €

Anmeldung bis 12.10.



Samstag 27.10. bis Sonntag 28.10.

Lübeck, Steinrader Weg 11

Dansexpressie und Stimme:

Deine Stimme tanzt und klingt

In diesem Seminar geht es um tänzerischen (Dansex-
pressie) und stimmlichen (Roy Hart) Ausdruck. Im Mit-
telpunkt steht das Individuum. Die Stimmarbeit nach
Roy Hart entwickelt die Stimme auf eine tiefe und in-
tensive Weise. Das ganze Wesen wird mit einbezogen:
Körper, Geist, Seele und Gefühle. Wir tauchen tief in
die Roy-Hart-Stimmarbeit ein, die unterstützt wird
durch Bewegung und freien tänzerischen Ausdruck.
In einer geschützten und sicheren Atmosphäre be-
geben wir uns auf die Suche nach der „stimmigsten“
Gestaltung wunderbarer Lebensgeschichten.

Referentin: Zwaantje de Vries,

Performerin und Dozentin für Stimme

des Roy Hart Theatre in Südfrankreich

Teilnehmerinnen: mind. 7 / max. 14

Kosten: 55 €

Anmeldung bis zum 19.10.





Vortrag und Gespräch | kostenlos
Freitag 09.11. | 19.00 -21.00 Uhr
 Workshop | 25 €
Samstag 10.11. | 9.00 -18.00 Uhr
**ROSENFRIEDEN –
 Trennung, die dem
 Leben dient**

Fast jeder Trennung geht eine Zeit der Krise voraus, begleitet von Konflikten, Verletzungen, Kränkungen. Manchmal ist es gut, ein Scheitern als Ent-Täuschung anzusehen, damit die zerstörerischen Auseinandersetzungen zu Ende gehen. Vom Rosenkrieg zum Rosenfrieden zu finden, erneuert Leben und öffnet einen Weg in die Zukunft. Trennung und Scheidung sind leichter zu verarbeiten, wenn das Wertvolle wie das Schlimme der gemeinsamen Zeit noch einmal angeschaut und benannt werden kann:

Was müssen wir noch loswerden?

Was braucht noch Würdigung?

Wo ist ein Schlusspunkt notwendig, damit wir einander freigeben und uns Neuem zuwenden können? Was möchte heilen?

Auch und gerade im Scheitern brauchen Menschen Beistand und Segen; Trennungs- und Lösungsrituale können wie Steine sein, auf denen wir leichter den Fluss überqueren, der uns vom Land der Zukunft trennt.

Referent*innen: Silke Meyer, Familientherapeutin, Leiterin Frauenwerk | Barbara Lurz, Würzburg, Dipl. Theol., Rituale & Begleitung in Lebensübergängen

Hans-Peter Crone, Benningen am Neckar
 Dipl. Theol., Heilpraktiker für Psychotherapie in freier Praxis

Teilnehmerinnen: mind. 6 / max. 14

Anmeldung bis 02.11.



Samstag 17.11.
 15.00 -18.00 Uhr
 Ratzeburg |
 Gemeindehaus der
 St. Georgsberger Kirche
**Weihnachtslieder-
 Workshop**

Der Frauenwerkschor Cantalydie lädt alle Frauen, die gern internationale Weihnachtslieder singen möchten, zu einem Weihnachtslieder-Workshop ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Désirée Buxel-Krohn, Musiklehrerin am Marion-Dönhoff-Gymnasium in Mölln

Kostenbeitrag: 9 €, ermäßigt 5 €

Anmeldung bis 01.11. unter 04541 88 93 37 oder frauenwerk- rz@kirche-ll.de

Mittwoch 28.11. | 19.00 Uhr
 Lübeck, Steinrader Weg 11

**Hinter den Berg sehen hilft,
 die Welt zu verstehen**

Hoffnung macht kreativ – Was bewegt Menschen, sich auch nach Jahrzehnten von erlebter Gewalt und Ungerechtigkeit weiterhin für den Frieden einzusetzen? Woraus schöpfen sie ihre Kraft, um Hoffnungslosigkeit und Resignation zu überwinden?

Die palästinensische Schriftstellerin Sumaya Farhat-Naser setzt sich in ihrer Arbeit mit Frauen und Jugendlichen muslimischer und christlicher Herkunft für Dialog und den Verzicht auf Gewalt ein. Sie berichtet von ihren kollektiven Aktionen im besetzten Westjordanland und ihrer Erfahrung, dass das Pflanzen von Bäumen und das Anlegen von Gemüsegärten Frauen und Jugendliche ermutigt, trotz widriger Umstände ihr Leben zu gestalten.

Referentin: Sumaya Farhat-Naser, Autorin, Friedenspädagogin
 Anmeldung bis 23.11.





Der Vndere Advent

Jedes Jahr hat Vndere Bilder und Texte im Vnderen Adventskalender, jeden Tag der Advents- und Weihnachtszeit eine Seite. Was erwartet uns?

Wir laden herzlich ein zu einem E-Mail-Austausch über den Vnderen Adventskalender. Wer hat Lust, mit uns die Türen zu öffnen? Voraussetzung für die Teilnahme ist der Zugang zu einem Internetanschluss mit Mailadresse. Der Kalender ist im *LYDIA*-Café, Ratzeburg und im Büro des Frauenwerks Lübeck erhältlich.

Team: Hanna Bürger und Carola Kocik

Anmeldung unter frauenwerk-rz@kirche-ll.de bis zum 28.11.

Samstag 08.12. | 10.00 -13.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11



Faires Frauenfrühstück im Advent

Fröhlich schmausen – achtsam und bewusst

Ein Frauenfrühstück mit fair gehandelten Lebensmitteln und regionalen Produkten und Origami im Anschluss. Diese alte, japanische Faltechnik unterstützt die Achtsamkeit, motorische Geschicklichkeit und Gedächtnisleistung. Das Tun mit Hand, Kopf und Herz ist wohltuend, schafft Freude und schöne, sinnvolle Geschenke zur Advents- und Weihnachtszeit.

Leitung: Silke Meyer, Roswitha Slemeyer & Eva Blum
Kosten: 6 € | Anmeldung bis 4.12.

REGELMÄSSIGE GRUPPEN

Jeden Montag 19.00-21.00 Uhr | Ratzeburg
Ev. Luth. Kirchengemeinde St. Georgsberg
Altes Pastorat, Wedenberg 9

Chor Cantalydie

Der Chor trifft sich zum gemeinsamen Musizieren und Proben für Auftritte. Er wird von Désirée Buxel-Krohn, Musiklehrerin am Marion-Dönhoff-Gymnasium in Mölln geleitet. Alle Frauen, die Freude am Chorsingen haben, sind eingeladen, sich uns anzuschließen.

Voraussetzung ist nicht die musikalische Vorbildung oder die Zugehörigkeit zu einer Kirche, sondern der Spaß am Singen und an der Gemeinschaft.

Der Jahresbeitrag der Chorleiternehmerinnen beträgt 45 €.

Informationen: 04541 88 93 37
oder Frauenwerk-rz@kirche-ll.de



Jeden Montag | 10.00-12.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Sanfte Gymnastik tut Frauen gut

Die Gymnastikgruppe hat wieder freie Plätze.

Leitung: Gesine Bothe

Anmeldung erbeten: 0451 252 13

Jeden ersten Montag im Monat | 16.00-18.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Frauen in der Mitte (des Lebens)

In dieser offenen Runde gehen wir dem Fragenspektrum nach, wie sich die eigenen Werte, Wünsche, Einstellungen und das persönliche Verhalten in dieser Lebensphase verändern und erneuern. Wir diskutieren jeweils vertiefend einen Themenschwerpunkt und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, was uns in der Mitte des Lebens bewegt und welche Chancen für Veränderungen wahrgenommen werden können.

Leitung: Christine Nolze, Mediatorin und systemische Prozessberaterin

Mittwoch 08.08. | 12.09. | 10.10. | 14.11. | 12.12.
15.30 -17.30 Uhr, Lübeck, Steinrader Weg 11

Spiel-Nachmittage

Frauen, die Lust haben, den Nachmittag gemeinsam zu verbringen, sind herzlich willkommen.

Verantwortlich: Ruth Philippzik

Fortsetzung S. 32

Propstei Herzogtum Lauenburg

12

- 05. | 19. 60 plus – Last oder Lust S.38
- 06. Mittagspause im LYDIA S.34
- 07. Strickspaß S.38
- 08. Familien-Elterncafé S.37
- 13. Info-Point – Netzwerktreffen für Berufs- und Wiedereinsteigerinnen S.35
- 13. Adventsoase im Lydia S.37

Regelmäßig stattfindende Gruppen/Veranstaltungen

- Frauenfrühstück S.37
- Café für Alle S.37
- 60 plus – Last oder Lust S.38

Liebe Frauen,
 hier kommt die Programmübersicht
 zum Heraustrennen:
 Auf der Doppelseite innen
 das Programm Lübeck
 und auf der Rückseite
 das Programm Lauenburg –
 für die Pinnwand.

Propstei Lübeck

7

- 02. | 05. | 16. | 26. Kur-Infoveranstaltung S. 40
- 09. Frauen glauben und fragen S. 10
- 17.-19. „Königin im eigenen Reich“
Ein Frauen-Nähr-Raum (SEMINAR) S. 10
- 26. Literarischer Erzählsalon – Bettina von Arnim S. 11
- 29. Gottesdienst St. Petri S. 8

8

- 01. 6 x W - WIR wenden WAS S. 13
- 06. | 09. | 16. | 20. Kur-Infoveranstaltung S. 40
- 09. Literarischer Erzählsalon – Buchlesung „Wittensee“ S. 11
- 14. Sing-Your-Psalms S. 13
- 26. Gottesdienst St. Petri S. 8
- 30. Kultureller Ausflug – Auf den Spuren von Frauen S. 43

9

- 03. Internationales Frühstücksbüffet S. 42
- 06. Literarischer Erzählsalon – Hannah Arendt S. 12
- 07. | 21. | 28. Atem, Stimme und Bewegung S. 14
- 08. Pilgern vor der Haustür S. 15
- 10. Frauen glauben und fragen S. 10
- 15. Märchennachmittag- Gestatten, mein Name ist Malus,
Malus Domestica... S. 17
- 18. Info-Point – Netzwerktreffen für Berufs- und
Wiedereinsteigerinnen S. 35
- 22. Offenes Singen mit Lust zu den Jahreszeiten S. 19
- 24. Kur-Infoveranstaltung S. 40
- 27. Basar-Ideenbörse S. 18
- 27. Vortrag: Gesunde Ernährung S. 43
- 30. Gottesdienst St. Petri S. 8

10

- 01. Internationales Frühstücksbüffet S. 42
- 04. | 08. | 18. | 22. Kur-Infoveranstaltung S. 40
- 05.-06. 12 Atem- und Energieübungen für den Alltag S. 19
- 08. Frauen glauben und fragen S. 10
- 11. Literarischer Erzählsalon – Christa Wolf S. 12
- 10. Kräuteröl und -essig selbst herstellen S. 20
- 11. Menü und Meinung S. 44
- 16. Info-Point – Netzwerktreffen für Berufs- und
Wiedereinsteigerinnen S. 35
- 19.-20. „Bei mir bistde scheen!“ S. 21
- 20. Pilgern vor der Haustür S. 15
- 27.-28. Deine Stimme tanzt und klingt S. 21
- 28. Gottesdienst St. Petri S. 8

Propstei Lübeck

11

- 01. | 05. | 15. | 19. | 26. | 29. Kur-Infoveranstaltung S. 40
- 02. Upcycling-Modenschau mit Verkaufs-Ausstellung
Fest: „Schrecklich schön“ S. 7
- 06. Internationales Frühstücksbüffet S. 42
- 13. 6 x W – WIR wenden WAS S. 13
- 15. WGT-Infoabend zu Land und Leuten S. 9
- 09.-10. ROSENFRIEDEN Trennung, die dem Leben dient S. 22
- 12. Frauen glauben und fragen S. 10
- 20. Info-Point – Netzwerktreffen für Berufs- und
Wiedereinsteigerinnen S. 35
- 22. Theaterprojekt: „Herstory“ S. 44
- 24. So kann ich auch sein! - Clownsworkshop S. 14
- 28. Hinter den Berg sehen S. 23
- 29. Adventskranzkerzenschein S. 44
- 30. Offenes Singen mit Lust zu den Jahreszeiten S. 19

12

- 03. Internationales Frühstücksbüffet S. 42
- 08. Faires Frauenfrühstück im Advent S. 24
- 13. Basar- Ideenbörse- Adventliches Beisammensein S. 18
- 14. Märchenhaftes aus dem Morgenland S. 16
- 18. Info-Point – Netzwerktreffen für Berufs- und
Wiedereinsteigerinnen S. 35
- 22. Gottesdienst St. Petri S. 8

Regelmäßig stattfindende Gruppen/Veranstaltungen

- Frauen in der Mitte (des Lebens) S. 25
- Bauchtanz S. 32
- Frau Trifftsich S. 32
- Gymnastikgruppe S. 25
- Clownsabenteuer S. 13
- Spiel-Nachmittage S. 25
- Internationale Frauengruppe S. 45
- Nähgruppe S. 45
- Deutschkurs S. 45
- Kleine Bibliothek S. 45



Jeden Mittwoch 18.00 -19.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Bauchtanz

Bauchtanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Mitzubringen sind Freude an Tanz und Bewegung – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Ruth Jessen | Kosten: 6 € pro Abend
Anmeldung unter: 0451 30 86 22
oder chrissim2@gmx.net

Jeden ersten Samstag im Monat | 17.00-19.00 Uhr
Lübeck, Steinrader Weg 11

Frau Trifftsich

Gemeinsam sind wir aktiv-neugierig-offen und unterstützen uns in allen Bereichen. Frauen, die Lust haben, ihre Freizeit gemeinsam zu verbringen, sind herzlich willkommen.

Verantwortlich: Anke Hahne und Ingrid Pein

LYDIA – VERANSTALTUNGSCAFÉ DES FRAUENWERKS
Ratzeburg · Petri-Forum · Am Markt 7

»Tun tut gut!«

Das LYDIA-Team freut sich über jede Frau, die sich engagieren möchte. Unser Frauenfrühstück, unser Suppentag und unsere Aktionen im LYDIA brauchen viele helfende Hände. Für den Einkauf, das Vorbereiten des Frühstücks, das Aufräumen oder das Betreuen unserer Gäste engagieren sich Frauen im LYDIA ehrenamtlich. Haben Sie Lust, in unserem Team mitzuarbeiten? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns sehr über Ihr Interesse.

Koordinatorin des LYDIA-Veranstaltungscafé des Frauenwerkes: Christine Nolze, 04541 88 93 37

Sommerpause Im LYDIA

In diesem Jahr macht das LYDIA
vom 1. – 31. August 2018 Sommerpause.
In diesem Zeitraum finden im LYDIA keine
Veranstaltungen statt .

Wir wünschen unseren Gästen und Besuchern einen wunderschönen Sommer mit vielen schönen Momenten und Erlebnissen, die das Herz lachen lassen.



Kinderbibelwoche

In der Zeit vom 1. bis 5. Oktober 2018 sind die Kinder zu Gast im LYDIA-Veranstaltungscafé und nehmen an der Kinderbibelwoche teil. In dieser Zeit finden keine anderen Veranstaltungen statt. Bitte berücksichtigen Sie dies bei Ihrer Frühstücksplanung.



Donnerstag 05.07. | 06.09. | 04.10. | 01.11. | 06.12.

12.00 -14.00 Uhr

Mittagspause im LYDIA

Jeden ersten Donnerstag im Monat ist Suppentag. Dieses Angebot wird von ehrenamtlichen Frauen gestaltet und durchgeführt. Genießen Sie Ihre Mittagspause bei wechselnd frischer Tagessuppe aus dem internationalen Rezept-Repertoire und leckerem Dessert vom Büffet.



Mittwoch 11.07. | 12.09.

10.10. | 14.30 -17.30 Uhr

Zusammennähen Gemeinsam gestalten und nähen

In der klassischen Patchwork-Technik werden wir aus Stoffresten einen Quilt anfertigen. Wir freuen uns über die Teilnahme von vielen Frauen, auch wenn nicht alle nähen können. Es gibt viele andere Aufgaben, mit der sie diese Herausforderung unterstützen können. Es wird gestaltet, geschnitten, gemessen und genäht. Wer Lust hat mitzumachen ist herzlich willkommen. Bitte Teilnahme anmelden!

Leitung: Christine Nolze

Erfragen Sie die nächsten Termine: 04541 88 93 37



Mittwoch 12.09. | 18.00 -20.00 Uhr

Innere Achtsamkeit – Aus der Geschwindigkeit hin zu Dir

Die Geschwindigkeit des Alltags ergreift uns immer wieder. Wir nehmen uns in dieser Geschwindigkeit nicht wirklich mit, funktionieren aber. In dieser oft von außen verstärkten Geschwindigkeit treffen wir Entscheidungen, stimmen bereitwillig Dingen zu, die uns später in der Umsetzung überfordern, unsere Grenzen überschreiten. Wie können wir uns mitnehmen in unser Leben, in unsere Organisation und in unsere

Beziehungen? Kleine angeleitete Selbsterfahrungssequenzen mit Ihnen oder in kleiner Gruppe unterstützen und fördern einen leichteren Zugriff auf die eigenen Bedürfnisse und den Umgang mit ihnen. Gönnen Sie sich lockere und bequeme Kleidung, so dass Sie gut sitzen und sich bewegen können. Dieser Abend richtet sich an Frauen und Männer.

Leitung: Ingrid Fuchs, Psychotherapeutische Heilpraktikerin | Kosten: 10 € | Anmeldung bis 10.9.

Donnerstag 13.9. | 11.10. | 08.11. | 13.12.

9.30 -11.30 Uhr

Info-Point Netzwerktreffen für Berufs- und Wiedereinsteigerinnen und Frauen in der Neuorientierung

(Kooperation mit den hauptamtlichen Gleichstellungsbeauftragten und dem Ev. Frauenwerk LL)

Diese Veranstaltung bietet Frauen eine angenehme und vertrauliche Atmosphäre im LYDIA-Veranstaltungscafé. Sie erhalten Informationen, Austausch und interessante Beiträge zu beruflichen Themen.

Leitung: Christine Nolze

Kostenfrei | Anmeldung erbeten



INTERKULTURELLE WOCHE

Freitag 28.09. | 18.00 Uhr

Tag des Flüchtlings

Rettet das Recht auf Asyl

An diesem bundesweitem Aktionstag laden wir herzlich ein zu einer Andacht um 18 Uhr in der St. Petri Kirche in Ratzeburg. Im Anschluss findet im LYDIA-Veranstaltungscafé eine Diskussionsrunde statt. Ein Imbiss wird gereicht.

Leitung: Pastorin Elisabeth Hartmann-Runge, Flüchtlingsbeauftragte des Kirchenkreises Lübeck-Lauenburg



Mittwoch 15.10. | 19.00 - 21.00 Uhr

Kräuteröl und -essig selbst herstellen

Mehr Informationen auf S. 20



Dienstag 16.10. | 18.00 Uhr

Reiseimpressionen aus Island

Ein Reise- und Erlebnisbericht von dem zweitgrößten Inselstaat Europas. An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Vulkaninsel und erleben, zu welchen Bildern es die Reisende animiert hat. Beate Schiffmann erzählt von ihren ganz persönlichen Erfahrungen und Bildern über ihre Reise nach Island.

Referentin: Beate Schiffmann | Kostenfrei



Samstag 24.11. | 14.30 – 17.30 Uhr

Die klassisch-homöopathische Behandlung von Gelenkerkrankungen

Gelenkerkrankungen, insbesondere Verschleißerkrankungen, stellen in Deutschland die häufigste Beeinträchtigung des Bewegungs- und Stützapparates dar. Beinahe jeder zweite Mensch über 45 Jahren ist von Gelenkschmerzen betroffen. Welche Alternativen gibt es anstelle der Einnahme von Schmerzmitteln? Nach einer Einführung in die klassische Homöopathie erfahren Sie nicht nur etwas über die Behandlung von akuten Gelenkentzündungen sondern lernen auch homöopathische Mittel kennen, die bei chronisch schmerzhaften Gelenkerkrankungen wie Rheuma

helfen können. Ergänzt wird die homöopathische Therapie durch unterstützende Maßnahmen aus der Naturheilkunde.

Leitung: Rainer Schetelich, Heilpraktiker

5 €, inkl. ausführlichem Skript mit allen Informationen des Vortrags | Anmeldung bis 20.11.

Donnerstag 13.12. | 15.00 Uhr

Adventsoase im LYDIA

Weihnachtliche Stimmung im LYDIA genießen. Sich besinnen, gemeinsam adventliche Lieder singen, köstliche Bratäpfel essen und Texte zur Adventszeit hören.

Montag und Mittwoch

10.00-12.00 Uhr

Frauenfrühstück

Ehrenamtliche Frauen bereiten ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.



Donnerstag 15.00 -17.00 Uhr

Café für Alle

Zum Kaffeetrinken in geselliger Runde sind an diesem Nachmittag alle herzlich eingeladen.

WUSSTEN SIE SCHON ?

Diese Gruppen finden Sie auch bei uns im LYDIA-Veranstaltungscafé



Freitag 24.08. | 28.09. | 26.10. | 23.11.

9.30 -11.30 Uhr

Familien-Elterncafé

Offenes und kostenfreies fff-Elterncafé. Im Cafébereich sitzen Väter und Mütter gemütlich zusammen und tauschen sich über schlaflose Nächte, schöne Erfahrungen oder brennende Erziehungsfragen aus.

Leitung: Petra Cosmilla, Sozialpädagogin und Pflegemutter | Anmeldung nicht erforderlich.

Kommen Sie einfach vorbei!



1. und 3. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr

60 plus – Last oder Lust

Selbsthilfegruppe in Ratzeburg

Endlich Zeit oder vielleicht zu viel? Mehr Ansprüche an die Partnerschaft oder mehr Reibungspunkte? Das Alleinleben akzeptieren oder an alternative Wohnformen denken? Dies und vieles mehr sind Themen, die Menschen in ihrem neuen Lebensabschnitt bewegen und über die sie sich mit anderen austauschen.

Kontakt über KIBIS 04542 905 92 50

Freitag 21.9. | 5.10. | 2.11. | 7.12. | 15.00 -17.00 Uhr

Strickspaß

Hier treffen sich Frauen zum gemeinsamen Stricken. Sie erhalten neue Impulse für Ihre nächsten Strickprojekte und tauschen sich bei Kaffee und Kuchen über ihre Erfahrungen aus.

Leitung: Lydia Fischer

Ab 14.12.2018 macht das *LYDIA* Winterpause und öffnet mit gewohntem Programm ab 07.01.2019 wieder seine Türen.

Anmeldung und Informationen zu allen Veranstaltungen: 04541 88 93 37 oder lydia-cafe@kirche-ll.de
Von weiteren zusätzlichen Veranstaltungen erfahren Sie durch die Presse oder auf unserer Homepage: www.frauenwerk-luebeck-lauenburg.de

Liebe Freundinnen und Interessierte!
Das *LYDIA* – Veranstaltungscafé des Frauenwerks wird unterstützt durch einen Förderkreis. Jede/jeder kann Mitglied werden. Der Mindestbeitrag beträgt jährlich 24 €. Auch Einzelspenden sind willkommen. Spendenbescheinigung auf Wunsch.

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg
IBAN: DE48 2305 2750 0086 0400 11
Verwendungszweck:
RT: 1210000002-132003-40460

FRAUENGESUNDHEIT– MÜTTERGENESUNG
Lübeck · Steinrader Weg 11 | Ratzeburg · Am Markt 7

**Sie sind erschöpft, ausgebrannt und fühlen sich zerrieben zwischen Haushalt, Kind, Beruf und Familie?
Wir helfen Ihnen gerne weiter !**

Kostenlose Beratung

Wir beraten und vermitteln speziell auf die Bedürfnisse von Müttern und Vätern zugeschnittene

Mütter-/Mutter-Kind-Kuren
und **Vater-Kind-Kuren.**

Angelika Lichtenthäler

Montag 14.00-16.00 Uhr

Donnerstag 10.00-12.00 Uhr

Freitag in Ratzeburg
nur nach Vereinbarung
0451 300 86 87 15



Durch Informationen und intensive Kurvorbereitung begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zu einer Vorsorgemaßnahme. In der Beratung klären wir gemeinsam mit Ihnen Ihre derzeitige Lebenssituation und welche gesundheitlichen Belastungen Sie haben. Wir informieren Sie umfassend über das Antragswesen und die Finanzierung einer Kurmaßnahme, über Kurkonzepte, Kureinrichtungen, spezielle Angebote und Kinderbetreuung. Wir unterstützen Sie in allen Fragen.





Kur-Infoveranstaltung

Die häufigsten Fragen rund um eine Mütter-/ Mutter-Vater-Kind-Kur

- Wie läuft es mit dem Antragsverfahren?
- Wer hat Anspruch auf eine Kur?
- Wie wird die Kur beantragt?
- Wer finanziert die Vorsorgemaßnahme?
- Was passiert in einer Kur?
- Was passiert mit meinen Kindern?
- Meine Kur wurde abgelehnt – was soll ich tun?

Außerdem informieren wir über gesetzliche Grundlagen. Gemeinsam wollen wir die häufigsten Fragen rund um die Kur klären.

Leitung: Angelika Lichtenthäler

Montag 15.00 -16.30 Uhr

02.07. | 16.07. | 06.08. | 20.08. | 24.09. | 08.10. | 22.10. | 05.11. | 19.11. | 26.11.

Donnerstag 10.00 -11.30 Uhr

05.07. | 26.07. | 09.08. | 16.08. | 04.10. | 18.10. | 01.11. | 15.11. | 29.11.

Lübeck, Steinrader Weg 11

Freitag nach Vereinbarung

Ratzeburg, Petri-Forum, Am Markt 7

Mittwoch 26.09. | 10.00 -12.00 Uhr

Mittwoch 21.11. | 17.00 -19.00 Uhr

Schwarzenbek, Verbrüderungsring 41

In Kooperation mit dem Familienbildungszentrum St. Elisabeth

Auf persönliche Einladung:

Gespräche nach der Kur

Sie informieren uns über Ihre Erfahrungen in der Kurklinik. Gemeinsam überlegen wir, wie Sie den Erfolg Ihrer Kurmaßnahme nachhaltig sichern und stabilisieren können, wie Sie die Erfahrungen aus der Kurmaßnahme im Alltag umsetzen können und was für Hilfe und Unterstützung Sie noch benötigen.

Ziel ist es, den begonnenen Prozess eines veränderten Umgangs mit Lebensproblemen im Alltag weiter zu begleiten und nachhaltig zu festigen.

Leitung: Angelika Lichtenthäler

Spenden und helfen – Mütter stark machen!

Danke für Ihr Interesse an unserer Arbeit. Wir freuen uns über jede Spende, denn Ihr Euro wirkt, wenn es darum geht, kranken und erschöpften Müttern wieder Kraft und Lebensmut zu schenken. Helfen Sie Müttern, das Hamsterrad zu verlassen! Mit Ihren Spenden ermöglichen Sie uns, auch in Zukunft wirksame Hilfen für Frauen und Familien in gesundheitlichen und sozialen Notlagen zu leisten sowie die Angebote der Müttergenesung weiter zu fördern.

Wenn Sie Fragen bezüglich einer Zuwendung haben, rufen Sie mich gerne an oder senden eine Nachricht: Angelika Lichtenthäler, 0451 300 86 87 15 muettergenesungswerk@kirche-ll.de

Unser Spendenkonto:

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg

BIC: NOLADE21RZB

IBAN: DE52 2305 2750 0086 0400 11

Stichwort: MGW





INTERKULTURELLE FRAUENARBEIT

Lübeck | Steinrader Weg 11

Wir weisen hin auf Veranstaltungen der Interkulturellen Arbeit in Trägerschaft der Gemeindediakonie.

Die Veranstaltungen richten sich an Frauen aus » aller Frauen Länder «

Beratung und Anmeldung:

Montag+Donnerstag 10.00-12.00 Uhr

Donnerstag+Freitag 14.00-18.00 Uhr

Yasemin Düzen (0451) 300 86 87 13

Jeden ersten Montag im Monat | 10.00 Uhr

03.09. | 01.10. | 06.11. | 03.12.

Lübeck, Steinrader Weg 11

Internationales Frühstücksbuffet

Wir wollen gemeinsam einmal im Monat ein internationales Frühstücksbuffet vorbereiten und essen. Dabei wollen wir uns über die jeweilige Nation austauschen und einander kennenlernen, gemütlich frühstücken und mit anderen Frauen oder den Mitarbeiterinnen ins Gespräch kommen. Wir gestalten das Frühstück gemeinsam, jede bringt etwas fürs Buffet mit (Getränke sind vorhanden). Mit kleinen Impulsen zum jeweiligen Land.



Frühstücksbesuche

Aranat und Interkulturelle Frauengruppe im Frauenwerk

Gemeinsames Frühstück mit Austausch und Thema

Montag 08.10. | 10.00 Uhr

zu Besuch: Aranat

Lübeck, Steinrader Weg 11

Impuls: Wir tauschen uns aus über die Menschen, die mir am Nächsten sind oder eine wichtige Rolle in meinem Leben gespielt haben.

Montag 05.11. | 10.45 - 13.00 Uhr

zu Besuch: Interkulturelle Frauengruppe

Lübeck, Steinrader Weg 11

Impuls: Lieblingsorte - Begegnungsorte. Wir tauschen uns über unsere besonderen Orte aus, an denen wir uns wohlfühlen und es uns gutgeht.

Mit Jale Isözen und Anne Elbers

Donnerstag 30.08. | 14.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Lübeck, Steinrader Weg 11

Kultureller Ausflug –

Auf den Spuren von Frauen

Stadtspaziergang 7

mit neugierigen Frauen zu engagierten Frauen

Die Anderen und ich in meiner Stadt – Vernetzungs- und Kennlernwege in Lübeck gehen von Frauen für Frauen zu Frauen. Herzlich willkommen! Hosgeldiniz! Welcome! Bienvenue!

Anke Kock wird diese Tour vorbereiten und geleiten.

Bequeme Schuhe sind erwünscht.

Donnerstag 27.09. | 15.00 Uhr

Vortrag: Gesunde Ernährung

Lübeck, Steinrader Weg 11

Wer will es nicht: gesünder leben? Aber die inneren Schweinehunde schaffen es immer wieder, unsere guten Vorsätze zu boykottieren. Gesundes Essen soll Genuss und Freude bereiten, Wohlbefinden und



Leistungsfähigkeit garantieren, uns mit Energie versorgen und nahrhaft sein. Wie wichtig eine gesunde Ernährung für uns ist und warum falsche Ernährung z. B. zu Diabetes führen kann – dies werden u. a. unsere Themen sein.

Referentin: Kirsten Lampe (Ernährungsberaterin und Diabetesfachberaterin)

Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag 11.10. | 18.00 Uhr

Lübeck, Steinrader Weg 11

Menü und Meinung

Bei diesem Überraschungsmenü geht es auch um das Essen in einer zeitkritischen Betrachtung mit nachhaltigen neuen Ideen. Es wird die Frage bewegt, aus welchen Gründen bei vielen Menschen in unserem reichen Land das Geld nicht für den Einkauf reicht. Fühlen Sie sich zu dieser spannenden Tafelrunde herzlich eingeladen von Yasemin Düzen und der Referentin und Moderatorin Anke Kock, Frauenhausmitarbeiterin

Donnerstag 22.11. | 14.00 Uhr

Theaterprojekt Herstory

Lübeck, Steinrader Weg 11

Anlässlich des Internationalen Tages zur Beseitigung von Gewalt an Frauen wird die Referentin Anke Kock gemeinsam mit engagierten Lübeckerinnen das Theaterprojekt „herstory“ vorstellen und diskutieren.

Donnerstag 29.11. | 14.30 Uhr

Lübeck, Steinrader Weg 11

Adventskranzkerzenschein

Zaubere in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung deinen eigenen wundervollen Adventskranz für zu Hause. Freu Dich auf märchenhafte Ideen mit duftender Tanne und weihnachtlicher Deko.

Referentin: Ulrike Glücks, Floristin und Fachberaterin
Um Anmeldung wird gebeten.



Jeden Montag | 10.00 -12.00 Uhr

Internationale Frauengruppe

Frauen aus vielen Ländern treffen sich zum gemeinsamen Frühstück, Erfahrungsaustausch und zur Organisation von Aktivitäten.

Jeden Donnerstag | 10.30 -12.30 Uhr

Interkultureller Deutschkurs für Frauen

Anfängerinnen lernen in lockerer Atmosphäre mit uns Deutsch in Theorie und praktischer Anwendung.

Jeden Donnerstag | 14.00 -17.00 Uhr

Nähgruppe – Kurs I

Jeden Freitag | 14.00 -17.00 Uhr

Nähgruppe – Kurs II

Kosten: 10 Euro im Monat

Leitung: Leyla Onat, Yasemin Düzen

In der Nähgruppe haben Frauen die Gelegenheit zu schneidern, sich auszutauschen, gemeinsam kreativ-fröhlich zu sein.



Erster Donnerstag im Monat | 14.30 -16.30 Uhr

Kleine Bibliothek

Buchausleihe – Austausch – Gespräch

Frauen können sich Bücher auf türkisch und deutsch ausleihen und sich im Anschluss daran im Gespräch darüber austauschen.



Anmeldung und Informationen

Leitung : **Silke Meyer** · smeyer@kirche-ll.de

Ratzeburg : Mo 9.00 – 13.00 Uhr

Lübeck: Di 9.00 – 13.00 Uhr und nach Absprache

Lübeck Steinrader Weg 11 · 23558 Lübeck

Telefon (0451) 300 86 87 12

Fax (0451) 300 86 87 20

frauenwerk-ll@kirche-ll.de

Büro: **Angelika Lichtenthäler**
Annette Brodderek

Montag bis Donnerstag 10.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

Müttergenesung: **Angelika Lichtenthäler**

Telefon (0451) 300 86 87 15

Interkulturelle Frauenarbeit: **Yasemin Düzen**

Telefon (0451) 300 86 87 13

Hzgt. Lauenburg Am Markt 7 · 23909 Ratzeburg

Telefon (04541) 88 93 37

Fax (04541) 88 93 39

frauenwerk-rz@kirche-ll.de

Büro: **Kerstin Knickrehm**

Montag, Dienstag und Donnerstag 09.30 -12.00 Uhr

LYDIA – Veranstaltungscafé des Frauenwerks

Am Markt 7

Christine Nolze

Montag und Mittwoch 09.00 -12.00 Uhr

Telefon (04541) 88 93 37

lydia-cafe@kirche-ll.de

Aktuelle Informationen zu unserer Arbeit können Sie jeweils telefonisch erfragen oder auf unserer Homepage entdecken:

www.frauenwerk-luebeck-lauenburg.de

Bankverbindung:

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg | BIC: NOLADE21RZB

IBAN: DE52 2305 2750 0086 0400 11 | Stichwort: Frauenwerk