

Arbeitskreis Kommunikation

.....

Wer kennt es nicht – wir ringen um Worte und tun uns schwer, Dinge klar zu benennen. In fünf Workshops mit fachlichem Input und Übungen trainieren wir uns verbal zu behaupten. Leichtigkeit und Sicherheit im Umgang mit anderen ist unser Ziel.

Klar sprechen – Leichtigkeit und Sicherheit im Umgang mit anderen

Dienstag, 14. April 2026, 19 bis 21 Uhr
Nein sagen ohne zu verletzen

Mittwoch, 10. Juni 2026, 19 bis 21 Uhr
Zuhören und sich Gehör verschaffen

Mittwoch, 2. September 2026, 19 bis 21 Uhr
Gelingende Gespräche führen mit Freund*innen und Fremden

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 19 bis 21 Uhr
Was tun, wenn ich mich in Gesprächen unsicher oder unterlegen fühle?

Dienstag, 3. November 2026, 19 bis 21 Uhr
Mit Fehlern und Schuldgefühlen umgehen, ohne sich klein zu machen

**Ort: Die Wegebegleiter:Innen,
Hammer Str. 13, 48153 Münster**

Referentin: Susanne Rölke, Sozialpädagogin und systemische Beraterin

Teilnehmerinnenbeitrag: 10 €
Anmeldung: info@die-wegebegleiter.de,
Tel. 0251 28964640, Handy 0176 73567267

*Organisiert vom Arbeitskreis Kommunikation:
Ute Wenzel, Margaretha Breithaupt*

Projekt FrauenZeitAlter

.....

Frauen begegnen sich, tauschen sich aus bei den Veranstaltungen des FrauenZeitAlters. Mit diesem Projekt zeigen Frauen ihr Verständnis vom Alter und verändern das Bild vom Alter in der Öffentlichkeit. Es wird vom Amt für Gleichstellung der Stadt Münster und Frauen, die Lust haben mitzumachen, durchgeführt.

*Spruch
des Jahres:*

***Wenn die Wellen über mir
zusammenschlagen,
tauche ich hinab
nach Perlen zu fischen.***

Mascha Kaleko

Bitte Termin vormerken:

**FrauenZeitAlter ... es geht weiter!
Wir planen unser Jahr 2027!**

5. November 2026, 17 bis 19 Uhr

Amt für Gleichstellung der Stadt Münster
Stadthaus 1 ~ Klemensstraße 10 ~ 48143 Münster
Tel. 0251 492-1701
gleichstellung@stadt-muenster.de
www.stadt-muenster.de/gleichstellung/frauenzeitalter

Foto: 123RF

Treffen im FrauenZimmer

.....

Im FrauenZimmer ist es möglich, sich achtsam, liebevoll und wertschätzend miteinander zu Themen auszutauschen, die in jedem Alter relevant sind. Aus dem vertrauensvollen Austausch ergeben sich Verständnis und wertvolle Erkenntnisse.

Jahresthema: **Offen für neue Wege**

Dienstags, 19 bis 21.30 Uhr

24. März 2026

Wie gelingt es Dir, voller Frieden zu sein und damit FRIEDEN ZU STIFTEN?

26. Mai 2026

Was braucht es, damit Du Dich „mit Dir allein“ wohlfühlst?

28. Juli 2026

Was bewirkt es, wenn Du Dir sagst: Mach es doch einfach!“ Befreiung? Mut? Motivationsschub?

22. September 2026

Thema: Rabenmütter. Lassen sie los oder halten sie fest?

24. Nov. 2026

Bedeutet „altern“ Verzicht auf Zärtlichkeit und Sinnlichkeit? Wann beginnt „altern“?

Ort: **Altes Backhaus,
Coerdestr. 36 a, 48147 Münster**

Teilnehmerinnenbeitrag pro Termin: 3 €
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Organisiert vom **Treffen im FrauenZimmer**:
Hilla Neveling und Suzanne von Bartenwerffer

Urbanes Intermezzo

.....

Spuren – Ein Theaterprojekt über Körper, Lebensphasen und das Altern

Über Methoden der Improvisation, des kreativen Schreibens und der körperorientierten Theaterarbeit entwickeln die Teilnehmerinnen unter professioneller Anleitung Texte, Bewegungssequenzen und szenische Bilder. Daraus entsteht eine Performance für die Bühne. Immer geht es darum, eigenes Erleben zu vermitteln, Wahrnehmungen von Frauen sichtbar zu machen, Anlässe zum Staunen, Nachdenken, Freuen und für neue Begegnungen zu schaffen.

Termine für die Proben:

Mittwoch, 4. November 2026,
Sonntag, 8. November 2026,
Mittwoch, 11. November 2026,
Mittwoch, 18. November 2026,
Freitag, 20. November 2026 jeweils 10 bis 14 Uhr
und Samstag 21. November 2026, 10 bis 13 Uhr

Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Gerne bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen.

Anmeldung und weitere Infos bei:
Judith-Riccarda Suermann, jurisu@web.de

Aufführungen:

**Samstag, 21. November 2026 und
Sonntag, 22. November 2026**

Uhrzeit (abends) und Eintrittspreis werden noch bekanntgegeben!

Ort (Proben und Aufführungen):
Theater in der Meerwiese,
An der Meerwiese 25, 48157 Münster

Regie und Projektleitung:
Judith-Riccarda Suermann

Arbeitskreis Vielfältig aber vereint

.....

Vielfältige Begegnungen und interkultureller Austausch – Erlebe Kultur, Spiel und unvergessliche Begegnungen!

Frauen verschiedener Herkunft treffen sich,

- um historische Orte und Museen zu erkunden,
- um über die beliebten Spiele ihrer jeweiligen Kulturen zu sprechen und sie zu spielen und
- um Begegnungen mit der älteren Generation zu erleben und gemeinsam kreativ zu sei.

Historische Besuche

Samstags, 11 Uhr

- **23. Mai 2026** – Freilichtmuseum Mühlenhof
- **20. Juni 2026** – Botanischer Garten
- **15. August 2026** – Stadtbücherei

Frauen-Spiele-Club

Samstags, 16 bis 19 Uhr

**25. April 2026, 29. August 2026,
12. September 2026, 10. Oktober 2026** – ESG

Kreatives Handwerken

Donnerstags, 14.15 Uhr

**26. März 2026, 28. Mai 2026, 23. Juli 2026,
24. September 2026, 26. November 2026**
– Seniorenzentrum Haus Simeon

Treffpunkt für alle Veranstaltungen:
Hauptbahnhof Münster, Haupteingang

Teilnehmerinnenbeitrag pro Termin: 4 €
Anmeldung bei: Hasnaa Al Mawlawi Badran,
Handy 01743913100 oder
hasnaa.badrn@gmail.com

Organisiert vom **Arbeitskreis Vielfältig aber vereint**:
Hasnaa Al Mawlawi Badran, Randa AlHasan,
Manal Abdo