



# Frauenzeiten

Veranstaltungen 1/2025

WELCOMME

Liebe kfd Frauen, liebe Freund\*innen der kfd,

wie geht es Ihnen? Wie gehen Sie um mit den vielen Herausforderungen der heutigen Zeit? Gehören Sie zu den Menschen, die sich in solchen Zeiten eher zu Hause einigeln oder zu denen, die eher nach außen gehen in den Austausch mit anderen oder sich etwas Gutes zur Stärkung tun wollen?

Wir möchten Sie ermuntern und herzlich einladen, eher das Zweite zu tun, denn es kann entlastend und gut für die persönliche Resilienz sein, im Austausch mit anderen festzustellen, dass wir nicht alleine sind. Oder sich zusammen mit anderen etwas Gutes zu tun und die persönliche Resilienz zu stärken, zum Beispiel durch Singen, Achtsamkeit, Kreatives Gestalten, Schreiben, WenDo, Improvisationstheater, Lesungen oder Filme, eine Sommer-Auszeit u.v.m.

Sind Sie im Leitungsteam einer Gruppe vor Ort? Dann finden auch Sie wieder das eine oder andere Angebot als Unterstützung für Ihr ehrenamtliches Engagement: Gestalten mit Canva, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, einen Workshop zu Rahmenbedingungen für engagierte Frauen, einen Gesprächsabend zum Thema „Vielfalt“ und wie wir innerhalb der kfd damit umgehen wollen...

Wir haben wieder unser Bestes gegeben, Ihnen ein vielseitiges Programm zusammenzustellen.

Trotzdem noch nicht das Richtige dabei für Sie? Oder fehlt Ihnen etwas Wichtiges? Dann kommen Sie zu unserem Bildungsplanungstreffen am 1. Februar 2025 „Wie es Euch gefällt“ und gestalten Sie unsere Frauenzeiten mit!

Und noch etwas zum Schluss: Wir befinden uns gesellschaftlich und auch innerhalb der kfd in einem Kulturwandel vom „Sie“ zum „Du“. Für manche vielleicht noch etwas ungewohnt, aber es setzt sich immer mehr durch. Darum nutzen wir es auch erstmalig in den Ausschreibungen unserer Veranstaltungen. Schreib uns gerne deine Meinung dazu.

In diesem Sinne freuen wir uns, wenn wir uns bei der einen oder anderen Veranstaltung sehen!

Herzlich,  
dein kfd Diözesanvorstand und deine kfd Geschäftsstelle

## Sing mit!

... im kfd Chor

Singen steigert das Wohlbefinden, regt die Produktion von Glückshormonen an, stärkt die Abwehrkräfte und Atmung und schenkt persönliche Erfüllung und Energie.


Sing mit in unserem kfd Chor, der sich mindestens sechsmal im Jahr zum Proben trifft und bei der einen oder anderen kfd-Veranstaltung auftritt.


Wenn du bereits Mitglied im kfd Chor bist, ist keine Neuanmeldung erforderlich. Weitere Sängerinnen sind herzlich willkommen!


Leitung: Susanne Wallrath,  
Organistin und Chorleiterin





 In Krefeld

 Sa, 18.01., 22.03., 24.05.,  
19.07.2025  
10.00 bis 12.00 Uhr

 Voraussichtlich in  
Mönchengladbach

 Sa, 13.09. und 22.11.2025  
10.00 bis 12.00 Uhr

 Die genauen Orte erfahren Sie  
mit der Anmeldebestätigung  
Teilnahmebeitrag:  
für kfd-Mitglieder 18,00 € im Jahr,  
für Nicht-Mitglieder 36,00 €

 Anmeldung:  
jederzeit möglich.  
Bitte bei Anmeldung  
Mailadresse angeben!  
Veranstaltungsnummer: 21801

## Vom Schutz und Schaden des Schweigens

Familiengeheimnisse – Das Kriegserbe in der Seele

Schweigen ist ein bewährter menschlicher Überlebensmechanismus, der nach der NS-Zeit von vielen Menschen genutzt wurde, um zu vergessen und zu verdrängen.

In zahlreichen Veröffentlichungen berichten inzwischen Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen darüber, welche Wirkung das Schweigen auf sie und die Familien bis heute hat.


Hier gibt es Gelegenheit zum persönlichen Erfahrungsaustausch. Anstelle des Schweigens in der Familie und der Gesellschaft wird ein Raum eröffnet, der Offenheit ermöglicht und Vertraulichkeit sicherstellt. Im Kontakt mit anderen lassen sich neue Perspektiven finden und alternative Umgangsweisen entdecken.

Hinweis: Dieses Tagesseminar richtet sich an die Generation Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen und ist kein Ersatz für Psychotherapie.

Bitte mitbringen: Notizheft und Stift.


Kooperationsveranstaltung mit der Bischöflichen Akademie im Bistum Aachen.

Referentin: Luitgard Gasser,  
Gestalttherapeutin, Supervisorin

 Bischöfliche Akademie  
Leonhardstraße 18-20  
52064 Aachen

 Sa, 25.01.2025  
10.00 - 17.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 69,50 €  
Nicht-Mitglieder 99,00 €,  
inkl. Verpflegung.  
Tagungsbeitrag zahlbar  
bei Ankunft an der Rezeption -  
bar oder per EC-Karte -  
(keine Kreditkarten).

 Anmeldung:  
bis 11.01.2025,  
nicht nur für Frauen!  
Veranstaltungsnummer: 21802

## Sicher, schlagfertig und selbstbewusst!

WenDo – Frauen in Bewegung

WenDo ist ein speziell für Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining, das Spaß macht. Jede Übung ist freiwillig, NEIN sagen erlaubt!


Du lernst, selbstbewusst aufzutreten, deinen Gefühlen zu vertrauen, Gefahren zu erkennen, Situationen einzuschätzen und dich selbst ernst zu nehmen. Es geht darum, alles für den persönlichen Schutz zu tun, Opferhaltungen abzubauen, rechtzeitig Grenzen zu setzen und klar den eigenen Willen zu äußern, anstatt sich zu ärgern und einschüchtern zu lassen.


WenDo bringt in Bewegung und tut gut! Weibliche Rollenmuster, die zu Unzufriedenheit und Angst führen, werden abgebaut, damit mehr Raum für eigene Bedürfnisse, Gesundheit und Glück entstehen kann.


Für Frauen jeden Alters, egal ob sportlich, unспортlich, mit gesundheitlicher Einschränkung oder Beeinträchtigung, dick, dünn, mutig oder schüchtern, solche, die schon einmal an einem Basiskurs teilgenommen haben und auffrischen wollen oder die WenDo neu kennenlernen wollen.


Kooperationsveranstaltung dem Katholischen Forum in Mönchengladbach.

Leitung: Martina Kuschel,  
Diplom Sozialpädagogin,  
WenDo-Trainerin,  
Heilpraktikerin  
Psychotherapie

 Haus der Regionen  
Bettrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach

 Sa, 25.01.2025  
10.00 bis 16.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 45,50 €,  
Nicht-Mitglieder 65,00 €  
inkl. Getränke, ohne Verpflegung

 Anmeldung:  
bis 09.01.2025  
Veranstaltungsnummer: 21803


## „Wie es Euch gefällt...“


Basistreff Bildungsplanung


Erstmals laden wir alle interessierten kfd-Mitglieder zu einem Bildungsplanungstreffen ein, bei dem ihr unser Bildungsprogramm „Frauenzeiten“ mitgestalten und euch mit anderen Frauen für gemeinsame Aktionen vernetzen könnt. Mit kreativen Methoden, in netter Atmosphäre, mit tollen Frauen gemeinsam Ideen und Projekte entwickeln ist Ziel dieses Tages!


Sei dabei, bring dich ein und probier neue Wege mit uns aus!  
Vieles ist möglich, vieles kann, nichts muss.

Leitung: Gisela Bougé, Hella Fuchte  
kfd Diözesanvorstand mit  
Andrea Herzog-Legewie,  
Bildungsreferentin  
kfd Diözesanverband

 Wilhelm-Kliwer-Haus  
Ungermannsweg 8  
41169 Mönchengladbach

 Sa, 01.02.2025  
10.00 bis 16.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kostenfrei

 Anmeldung:  
bis 16.01.2025  
Veranstaltungsnummer: 21805




## Die Erschöpfung der Frauen – Wider die weibliche Verfügbarkeit


Lesung von und mit Franziska Schutzbach


Frauen haben heute angeblich so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie nie zuvor. Und sind gleichzeitig so erschöpft wie nie zuvor. Denn nach wie vor wird von ihnen verlangt, permanent verfügbar zu sein. Die Geschlechter-Forscherin Franziska Schutzbach legt den Finger in die Wunde eines Systems, das von Frauen alles erwartet und nichts zurückgibt – und erklärt, wie Frauen sich dagegen auflehnen und damit alles verändern: ihr Leben und die Gesellschaft.


An diesem Abend liest Franziska Schutzbach aus Ihrem Buch „Die Erschöpfung der Frauen – wider die weibliche Verfügbarkeit“. Gemeinsam kommen wir anschließend ins Gespräch.

Kooperationsveranstaltung mit dem  
Katholischen Forum  
in Mönchengladbach.

 Haus der Regionen  
Bettrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach

 Do, 06.02.2025  
19.00 bis 21.30 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kostenfrei

 Anmeldung:  
bis 23.01.2025 an  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de  
oder telefonisch 02161 980644

Veranstaltungsnummer:  
25-IMG1001



## Finanzielle (Alters-) Vorsorge für Frauen


Online-Vortrag


Vortrag und Informationen über verschiedene Möglichkeiten der Geldanlage und Vorsorge. Ob zum Start ins Berufsleben, als Vorbereitung für den Ruhestand oder zum Sparen für die Kinder und Enkel... für die Vorsorge ist es nie zu spät.


Eine Veranstaltung der kfd im Diözesanverband Paderborn.

Leitung: Lena Lappe, Finanzanalystin

 Online via Zoom

 Do, 06.02.2025  
19.00 bis 21.15 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 6,00 €,  
Nicht-Mitglieder 12,00 €

 Anmeldung:  
per Mail an  
sekretariat@kfd-paderborn.de  
oder über  
www.kfd-paderborn.de/  
online-anmelden.de  
Veranstaltungsnummer: A2



## Body in Balance


Achtsamkeit & Resilienz


Fühlst du dich auch manchmal im Hamsterrad und weißt nicht, wie du aussteigen sollst? Oder steckst du immer wieder in Situationen, die dich belasten und die du gerne ändern würdest? Hast du oft Rückenschmerzen, Verspannungen, Gedankenkarussell, Grübeln, Schlafstörungen ...?


An diesem Tag wollen wir mit Übungen zur Achtsamkeit, Atemübungen und Anleitungen zur Selbstreflexion das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse schärfen und herausfinden, wie wir Stresskreisläufe unterbrechen und in Zukunft besser vermeiden können. Finde heraus, was gut für dich ist, wo deine Grenzen sind und wie du auch mal Nein sagen kannst ohne schlechtes Gewissen.


Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke/Matte und warme Socken.

Leitung: Katharine Robens,  
Psychologische Beraterin,  
Trainerin für Gesundheit,  
Fitness und Prävention

 Gästehaus Schervier-Orden  
Elisabethstraße 19  
52062 Aachen

 Sa, 08.02.2025  
10.00 bis 16.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 46,00 €  
Nicht-Mitglieder 65,00 €  
inkl. Verpflegung

 Anmeldung:  
bis 24.01.2025  
Veranstaltungsnummer: 21807



## Kreativ gestalten mit Canva

Grundlagenworkshop via Zoom

Lerne in dieser interaktiven Online-Schulung über Zoom, wie du Canva, ein kostenloses Online-Tool für grafische Gestaltungen, nutzen kannst, um schöne Karten, Plakate oder Bilder für social media für dich oder dein Ehrenamt zu gestalten.

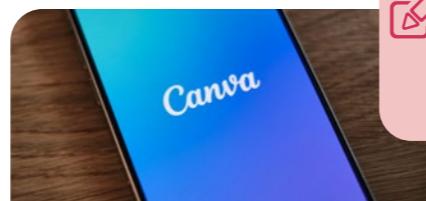
Wir werden uns die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge von Canva gemeinsam erarbeiten und ausprobieren. Schritt für Schritt gehen wir zusammen durch Beispiele und Übungen, damit du das Gelernte direkt anwenden kannst. So gelingt deine nächste Einladung oder der neue Post auf Instagram ganz leicht.

Perfekt für Anfängerinnen, die ihre Fähigkeiten im Design entdecken oder auch erweitern möchten.


Um am Abend direkt einsteigen zu können, ist es notwendig, sich im Vorfeld über [www.canva.com](http://www.canva.com) zu registrieren, um Canva nutzen zu können. Für diesen Workshop genügt die kostenfreie Version.


Eine Veranstaltung der kfd im  
Diözesanverband Münster.


Referentin: Charlotte Lipka



 Online via Zoom

 Di, 11.02.2025  
18.30 bis 20.30 Uhr  
(ab 18:15 Uhr  
CheckIn & Technikfragen)

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder kostenfrei  
Nicht-Mitglieder 10,00 €

 Anmeldung:  
bis 29.01.2025 über  
[www.kfd-muenster.de](http://www.kfd-muenster.de) oder per  
E-Mail: [kfd@bistum-muenster.de](mailto:kfd@bistum-muenster.de)

## Eine Chance zum Schutz von Prostituierten?

Das „Nordischen Modell“ – Information und Diskussion


Die kfd setzt sich als Frauenverband für die Rechte von Frauen ein, insbesondere für diejenigen, die Opfer von Menschenhandel und Gewalt sind. Darum richtet sie auch das Augenmerk auf die Prostitution. Schützt das bestehende Prostituiertenschutzgesetz von 2017 die Prostituierten wirklich ausreichend? Wie hat es sich bewährt seit seiner Einführung?


Kann das Nordische Modell, das in den skandinavischen Ländern sowie in Island, Nordirland, Frankreich, Kanada und Israel bereits Gesetz ist, Verbesserungen bringen? Es sieht u.a. vor, die Profiteure des Systems wie Zuhälter und Freier zu bestrafen. Daneben gilt es, Unterstützung beim Ausstieg anzubieten sowie eine antisexistische Erziehung und Prävention zu fördern, mit dem Ziel, ein gesellschaftliches Umdenken zu etablieren.


Leitung: Gisela Bougé,  
Marie-Theres Jung,  
Diözesanvorstand

Referentin: Maria Jordan, Leiterin  
Solwodi Aachen

 Online via Zoom

 Mi, 12.02.2025  
18.30 bis 20.30 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kostenfrei,

 Anmeldung:  
bis 10.02.2025

Veranstaltungsnummer: 21808

**#ROTE  
KARTE  
FÜR  
FREIER**

## Für mehr Selbstbestimmtheit und Zufriedenheit im Job

Beruflicher Boxenstopp


Bist du unzufrieden im aktuellen Job bzw. mit deinem beruflichen Umfeld? Hast du manchmal Selbstzweifel oder Unsicherheiten bei neuen Herausforderungen? Oder willst du dich beruflich ganz neu orientieren, weißt aber nicht so richtig wie und wohin?


Hier hast du die Möglichkeit, inne zu halten und deine berufliche Situation einmal in Ruhe zu betrachten: Was genau macht mich unzufrieden? Was kann ich selbst verändern, was nicht? Welche alten Denkmuster und Glaubenssätze stehen mir eventuell im Weg? Was sind meine Bedürfnisse, Ressourcen und Potentiale?


Gewinne im Austausch mit anderen Frauen in ähnlichen Situationen und mit professioneller Unterstützung Klarheit darüber, was du willst und brauchst für mehr Zufriedenheit und Souveränität.

Kooperationsveranstaltung mit dem  
Katholischen Forum in Mönchengladbach.

Leitung: Ina Hagen,  
Systemischer Coach  
Inhaberin Fokus Berufung,  
Köln

 Haus der Regionen  
Bettrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach  
Raum 044, EG

 Sa, 22.02.2025  
9.00 bis 16.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 49,00 €  
Nicht-Mitglieder 70,00 €

Anmeldung:  
bis 10.02.2025

Veranstaltungsnummer: 21809



## Das Ende des Schweigens

Filmabend zum Weltfrauentag


Diesmal zeigen wir ein auf wahren Begebenheiten beruhendes Drama über drei mutige Frauen, die bei einem großen amerikanischen Nachrichtensender arbeiten, unter Leitung des Gründers, der seine Machtposition rigoros ausnutzt. Als sie ihn wegen jahrelanger sexueller Nötigung zur Rechenschaft ziehen wollen, melden sich immer mehr Frauen, die unter dem schamlosen Fehlverhalten des mächtigen Medienmachers gelitten haben.



Es beginnt eine Schlacht gegen die Herrschaft toxischer und rücksichtsloser Männer, die das Bild des größten Nachrichtensenders der USA prägen. Doch das Aufbegehren gegen dieses untragbare Verhalten und für Gerechtigkeit fordert neben großen Mut noch viel größere Opfer. Die Karrieren und das Privatleben der Frauen stehen auf dem Spiel.

Kooperationsveranstaltung mit der kfd Liedberg und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Korschenbroich.

Leitung: Monika Schmitz,  
kfd Liedberg,  
Andrea Herzog-Legewie,  
kfd Diözesanverband,  
Nora Osmani, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Korschenbroich

 Sandbauernhof Liedberg  
Am Markt 10  
41352 Korschenbroich

 Mi, 12.03.2025  
19.00 bis 21.30 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kostenfrei  
 Anmeldung:  
erwünscht bis 10.03.2025  
Veranstaltungsnummer: 21810



## Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Improvisationstheater für Frauen

Wolltest du schon immer mal so richtig Theater machen? Dann ist der Impro-Workshop genau das Richtige für dich! Hier geht's darum, kreativ zu sein, Phantasie zu zeigen und einfach mal zu improvisieren.

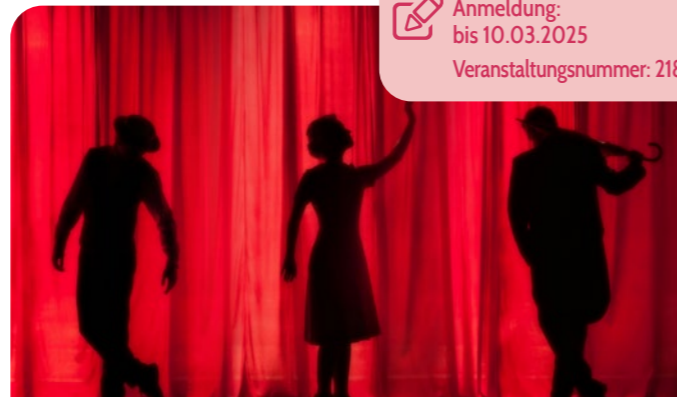
Improvisation heißt Freiheit und Magie – und vor allem jede Menge Spaß!


Komm vorbei und erlebe, wie schön es ist, einfach drauflos zu spielen und Neues auszuprobieren!


Dieses Angebot ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.


Kooperationsveranstaltung mit der Kulturwerkstatt Bleiberger Fabrik in Aachen.


Leitung: Anna Scholten  
Schauspielerin



 Bleiberger Fabrik  
Bleiberger Straße 2  
52074 Aachen  
R4 - Turnhalle

 Sa, 15.03.2025  
10.00 bis 16.00 Uhr

 Teilnahme:  
kfd-Mitglieder 39,00 €  
Nicht-Mitglieder 56,00 €

 Anmeldung:  
bis 10.03.2025  
Veranstaltungsnummer: 21811

## Dich schickt der Himmel!

Kreatives Schreibangebot


Hast du Lust, neue Erfahrungen auf außergewöhnliche Art zu sammeln und dir auf ungewohnte Weise neu zu begegnen?

Dann gönn dir diese kleine Auszeit, um dich in netter Runde mit kreativen und heilsamen Schreibenregungen zu stärken.


Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugier und Lust, sich einzulassen.

Leitung: Brigitte Tuchborn, Kreative Leib-, Poesie- und Bibliotherapeutin



 Fa. SIMA-tec  
Schier 12c  
41366 Schwalmtal

 Sa, 15.03.2025  
11.00 bis 16.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 22,50 €  
Nicht-Mitglieder 32,00 €  
inkl. Getränke; Verpflegung  
bitte selbst mitbringen  
Anmeldung:  
bis 05.03.2025  
Veranstaltungsnummer: 21812

## Sei dabei!

Diözesanversammlung online

Herzliche Einladung zur Frühjahrs-Diözesanversammlung, die in diesem Jahr online stattfindet!

Sei unser Gast, schnupper rein, was im Verband so läuft und erlebe einen spannenden Studienteil zum Thema Engagementförderung. Wie ticken Menschen heute, die sich ehrenamtlich engagieren und wie können wir sie für uns gewinnen?


Notiere dir auch gerne schon mal den Termin für die Herbst-Diözesanversammlung, die dann am 10. und 11. Oktober 2025 wieder in Präsenz stattfindet und für alle Interessierten offen ist.

Weitere Informationen zum Programm erhältst du nach Anmeldeschluss.


Leitung: kfd-Diözesanvorstand



 Online via Zoom

 Sa, 22.03.2025  
voraussichtlich von  
ca. 9.00 bis max. 14.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kostenfrei, nur für  
kfd-Mitglieder

 Anmeldung:  
bis 26.02.2025  
Veranstaltungsnummer: 12000

## Gotteswort weiblich!


Online-Schreibwerkstatt


Wenn Gottesdienste oder Impulse vorzubereiten sind, ist es oft nicht einfach, passende Gebete zu finden. Also ist Selberschreiben angesagt. Aber wie? Wie gelingt es, zu berühren, aber nicht übergriffig zu werden, und persönlich, aber nicht zu subjektiv zu formulieren?


Welche unsichtbaren Vorgaben haben wir verinnerlicht, wie ein Gebet klingen müsste? Und wie kommen wir zu einer größeren Weite? In der Online-Schreibwerkstatt ist Zeit für diese und andere Fragen. Wir werden uns anschauen, warum viele Gebetsformulierungen so wenig ansprechend sind, und ausprobieren, wie wir zu jeweils einer ganz eigenen Stimme finden.

Leitung: Dr. Annette Jantzen, Theologin,  
Betreiberin des Blogs [www.gotteswort-weiblich.de](http://www.gotteswort-weiblich.de)

 Online via Zoom

 Do, 27.03.2025  
18.00 bis 21.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 7,00 €,  
Nicht-Mitglieder 10,00 €

 Anmeldung:  
bis 24.03.2025  
Veranstaltungsnummer: 21813

## Briefe aus dem Krieg in die Freiheit

Konzertlesung


38 ukrainische Frauen zwischen 10 und 70 Jahren schreiben uns aus dem Krieg „Briefe in die Freiheit“. Wir sollen wissen, auch wenn wir nicht immer verstehen und erst recht nicht erfahren, was der Krieg macht. Der Krieg „erwischt“ die Menschen. Er kennt keine Jahres- oder Tageszeit. Keine Rücksichtnahme und keinen Respekt. Keine Jugend und kein Alter. Er kennt nur die Zerstörung, das Grauen und den Tod.

Die Schauspielerin Annette Schmidt liest Passagen aus „Wie ein Lichtstrahl in der Finsternis“, begleitet von Nina Leonards auf ihrer Geige.


Ukrainische Leckereien und ein hoffentlich angeregter Austausch runden den Nachmittag ab.


Kooperationsveranstaltung mit Amnesty International, der diözesanen Seelsorge mit Geflüchteten und der Bischöflichen Akademie im Bistum Aachen sowie der Save-me-Kampagne Aachen.



 Bischöfliche Akademie  
Leonhardstraße 18-20  
52064 Aachen

 So, 30.03.2025  
15.00 bis 17.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kostenfrei

 Anmeldung zur besseren  
Planung erbeten  
bis 16.03.2024.  
Veranstaltungsnummer: 21814

## Erfolgreich Schlagzeilen machen


Grundlagen einer gezielten Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Eine knackige Überschrift, ein griffiger Vorspann und ein spannendes Foto machen die Wirkung einer Pressemitteilung aus. Doch wie schafft frau es, solche Texte zu schreiben und darüber hinaus mit selbstgemachten Fotos in den Redaktionen der Zeitungen aufzufallen?

Hierzu bietet die kfd im Diözesanverband Paderborn zwei passende Online-Veranstaltungen an:

**Pressefotos als Hingucker  
für die Öffentlichkeitsarbeit**


Leitung: Regina Brucksch  
Journalistin

 Mi, 02.04.2025  
19.00 bis 21.15 Uhr

Veranstaltungsnummer: A6


 Online via Zoom

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 6,00 € Nicht-Mitglieder 12,00 €

 Anmeldung: an  
[sekretariat@kfd-paderborn.de](mailto:sekretariat@kfd-paderborn.de) oder über  
[www.kfd-paderborn.de/online-anmelden.de](http://www.kfd-paderborn.de/online-anmelden.de)

**Presstexte  
für die Öffentlichkeitsarbeit**

Leitung: Claudia Auffenberg  
Journalistin

 Mi, 09.04.2025  
19.00 bis 21.15 Uhr

Veranstaltungsnummer: A7

## Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, ihr Schönen!

Kino im Dialog

Mit seinem Kino-Hit DIE UNBEUGSAMEN setzte Regisseur Torsten Körner den Politikerinnen der Bonner Republik und ihrem Kampf um politische Teilhabe ein filmisches Denkmal. Nun richtet er mit der Fortsetzung DIE UNBEUGSAMEN 2 – GUTEN MORGEN, IHR SCHÖNEN! seinen Blick auf die andere Seite des Eisernen Vorhangs und zeichnet in einem lebendigen Gruppenporträt von 15 ostdeutschen Frauen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen der DDR, wie auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung das Patriarchat regierte.


Im Anschluss an den Film laden wir ein zu Austausch und Gespräch mit Christa Nickels, ehemalige Politikerin, langjährige Bundestagsabgeordnete der Grünen und Mitwirkende in beiden Filmen.


Kooperationsveranstaltung im Rahmen der Frauenbildungswoche mit dem Nell-Breuning-Haus Herzogenrath, dem Frauennetzwerk und dem Apollo-Kino in Aachen.

Leitung: kfd Diözesanvorstand  
Referentin: Christa Nickels,  
langjährige Bundestagsabgeordnete der Grünen und parlamentarische Staatssekretärin a.D.



 Apollo Kino  
Pontstraße 141-149  
52062 Aachen

 Sa, 05.04.2025  
15.00 Uhr

 Karten an der Kinokasse:  
7,50 €, keine weitere  
Ermäßigung für kfd-Mitglieder

## Der Vergangenheit begegnen und sich neu ausrichten

### Auflösung der elterlichen Wohnung

Wer möchte das haben? Ist das noch zu gebrauchen? Kann das weg? Möchte ich etwas behalten und wenn ja, was denn?

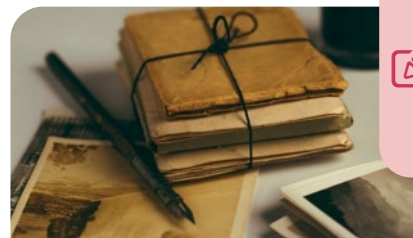
Den elterlichen Haushalt aufzulösen fordert von den Kindern, Stellung zu beziehen im Hinblick auf die eigene Beziehung zu den Eltern, zu den Dingen, die sie hinterlassen und zu sich selbst.


Neben dieses äußerliche Aufräumen stellen sich innerlich Erinnerungen, alte und neue Gefühle, Wünsche und Hoffnungen ein. So anstrengend diese Prozesse teils sein mögen, sie bieten Gelegenheit, sich selbst und damit die eigene Zukunft zu sortieren und den persönlichen Lebenskompass noch einmal neu auszurichten.


Bitte mitbringen: Notizheft und Stift.


Kooperationsveranstaltung mit der Bischöflichen Akademie im Bistum Aachen.


Referentin: Luitgard Gasser  
Gestalttherapeutin und Supervisorin



 **Bischöfliche Akademie**  
Leonhardstraße 18-20  
52064 Aachen

 **Mi, 09.04.2025**  
17.00 bis 21.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**  
kfd-Mitglieder 39,00 €  
Nicht-Mitglieder 56,00 €  
inkl. Tagungsverpflegung  
Tagungsbeitrag bei Ankunft  
an der Rezeption zahlbar,  
bar oder per EC-Karte  
(keine Kreditkarten).

 **Anmeldung:**  
bis 26.03.2025,  
nicht nur für Frauen!  
Veranstaltungsnummer: 21816

## Willkommen an der AustauschBAR!

### Vernetze Dich mit anderen kfd Vorstandsfrauen!

Wir sind als größter katholischer Frauenverband ein starkes Netz, das Frauen trägt. Erlebe diese lebendige Gemeinschaft online und komm an unsere AustauschBAR!

Was gibt es aktuell für Aktionen und Themen in eurer kfd-Gruppe vor Ort? Wie läuft's? Wo wird Unterstützung vom Diözesanverband benötigt?


Bringt gerne eure Themen und Fragen mit.


Herzliche Einladung an alle kfd Vorstands- und Leitungsteams auf Orts- und Regionalebene im Bistum Aachen!

An der digitalen Bar begrüßen euch wieder unsere Diözesanvorstandsfrauen Barbara Verholen und Vera Koerfer. Sie freuen sich auf einen lockeren Austausch und informieren auch gerne über aktuelle Themen aus dem Verband.


Leitung: Barbara Verholen und  
Vera Koerfer,  
Diözesanvorstand



 **Online via Zoom**

 **Do, 10.04.2025**  
19.00 bis 20.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**  
kostenfrei

 **Anmeldung:**  
bis 08.04.2025, nur für  
kfd Vorstands- bzw.  
Leitungsteams  
Veranstaltungsnummer: 21817

## Mehr als nur Ehrenamt?

### Rahmenbedingungen für engagierte Frauen – Workshop

Freiwilliges Engagement und Ehrenamt unterliegen einem ständigen Wandel. Vor allem in den letzten Jahren haben sich die Motivation und das Selbstverständnis von Engagierten stark verändert. Sie merken es vielleicht vor Ort u.a. daran, dass es immer schwieriger wird, Frauen für die kfd-Arbeit zu gewinnen.


Doch was genau hat sich verändert? Wie ticken vor allen Dingen jüngere Frauen heute und welche Rahmenbedingungen müssen erfüllt sein, damit sie sich engagieren?


Wie können wir als kfd freiwilliges Engagement fördern, gute Rahmenbedingungen schaffen, Anerkennung und Wertschätzung leisten und Talente und Charismen erkennen und fördern, um auch in Zukunft noch Frauen für ein Engagement zu gewinnen? Hierzu gibt es an diesem Abend eine Einführung und ganz praktische Tipps zum Ausprobieren vor Ort.


Leitung: Magdalena Bickmann,  
zuständig für  
Engagementförderung  
im Bistum Aachen



 **Online via Zoom**

 **Mi, 07.05.2025**  
19.00 bis 21.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**  
kostenfrei

 **Anmeldung:**  
bis 05.05.2025  
Veranstaltungsnummer: 21818

## G\*tt und Vielfalt

### Gesprächsabend

Oft wird Vielfalt in Bezug auf geschlechtliche Identität oder sexuelle Orientierung als Defizit oder Problem wahrgenommen. Man ist zwar offen für alle und alle sind willkommen, aber es gibt eine feste und gesellschaftlich geprägte Vorstellung von „normal“ und alles, was anders zu sein scheint, löst Unsicherheiten und Ängste aus.


In der Vision des kfd Diözesanverbands Aachen wird Frauen\* mit Sternchen geschrieben. Was bedeutet das Sternchen, wie vielfältig sind Frauenleben und was bedeutet das für uns?


Hierüber wollen wir in einen Austausch kommen.


Kooperationsveranstaltung mit der kfd Liedberg.


Referentin: Yasmin Raimundo,  
Theologin und Geistliche  
Leiterin der kfd im  
Diözesanverband Aachen



 **Pfarrkirche St. Georg Liedberg**  
Landstraße 6  
41352 Korschenbroich,  
bei schönem Wetter auf  
der Wiese hinter der Kirche

 **Do, 22.05.2025**  
18.00 bis 20.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**  
kostenfrei

 **Anmeldung:**  
bis 20.05.2025,  
nicht nur für Frauen\*  
Veranstaltungsnummer: 21819

## Die Farben meines Lebens

### Experimentelles Malen

Experimentiere in diesem Workshop mit unterschiedlichen Materialien wie Gips, Pigmente, Sand, Bindemittel und Schellack. Auf Leinwänden, Holztafeln und Papieren werden mit Spachtel, Pinsel oder Händen Materialien auf- und vielleicht auch wieder abgetragen.


Entdecke und fördere deinen individuellen künstlerischen Ausdruck unter fachkundiger Anleitung der Aachener Künstlerin Vera Sous. Miteinander kreativ zu sein, der Austausch von gestalterischen Erfahrungen und das „Erschaffen“ eines persönlichen Kunstwerkes sollen Ziele dieses Tages sein.


Dieses Angebot ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.


Kooperationsveranstaltung mit der Kulturwerkstatt Bleiberger Fabrik in Aachen.

Leitung: Vera Sous, Künstlerin

 Bleiberger Fabrik  
Bleiberger Straße 2  
52074 Aachen  
R3 - Atelier

 Sa, 24.05.2025  
10.00 bis 16.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:  
kfd-Mitglieder 39,00 €  
Nicht-Mitglieder 56,00 €

 Anmeldung:  
bis 19.05.2025

Veranstaltungsnummer: 21820



## Ausblick 2. Halbjahr

### Reif für die Insel? Kleine Sommer-Auszeit – Zeit für mich!

Zusammen mit anderen Frauen machen wir uns mit Erkenntnissen aus der Glücks- und Resilienzforschung und kreativen Methoden u.a. aus der Biografiearbeit in wundervoller Natur rund um das Wilhelm-Kliwer-Haus auf die Suche nach unseren (oft verborgenen) Schätzen und unserer weiblichen Kraft. Sich wieder besser spüren, mit den vorhandenen Stärken und Ressourcen verbinden und vielleicht auch den ein oder anderen persönlichen Schatz zu heben ist Ziel dieses Wochenendes. Vieles kann, nichts muss. Es ist deine Zeit!


Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Forum in Mönchengladbach.

Leitung: Andrea Herzog-Legewie  
Bildungsreferentin  
kfd Diözesanverband Aachen,  
Gestaltungspädagogin und  
psychologische Beraterin



 Wilhelm Kliwer Haus  
Ungermannsweg 8  
41169 Mönchengladbach

 Sa, 23.08., 10.30 Uhr bis  
So, 24.08., 16.30 Uhr

 Teilnahme:  
kfd-Mitglieder 146,00 €  
Nicht-Mitglieder 208,00 €  
inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung.

 Anmeldung:  
bis 21.07.2025

Veranstaltungsnummer: 21821

## Wir sind für Euch da!

kfd Diözesanvorstand v.l.n.r.:  
Yasmin Raimundo, Gisela Bougé,  
Barbara Verholen, Vera Koerfer,  
Marie-Theres Jung, Regina Schulz,  
Hella Fuchte



kfd Geschäftsstelle v.l.n.r.:

Eva-Maria Hertkens,  
Andrea Herzog-Legewie,  
Sara Antunez,  
Sandra Mertens,  
Nina Elyas





# Unsere Vision

Gemeinschaft, Glaube und Gleichberechtigung bilden das Herzstück unserer Vision!

Die kfd ist eine starke Gemeinschaft, ein starkes Netzwerk, das Frauen\* trägt, unterstützt, weiterbildet und in gelebter Frauensolidarität verbindet.

Wir handeln auf der Basis eines christlich-sozialen Menschenbildes.

Gemeinsam engagieren wir uns für gerechte, gewaltfreie und nachhaltige Lebens- und Arbeitsbedingungen in der Einen Welt.

Wir sind DER Frauenort in der Kirche, der - auch kirchenkritischen - Frauen\* Raum und Gestaltungsmöglichkeiten gibt, ihren Glauben und ihre Spiritualität zu leben.

Wir sind eine einladende und unterstützende Gemeinschaft, die Frauen\* aus allen Lebensbereichen willkommen heißt und in ihrer Vielfaltigkeit zur Selbstverantwortung ermächtigt.

kfd - DIE Anwältin für Frauen\* in Kirche und Gesellschaft!

Wussten Sie schon, dass Sie  
als Mitglied bei unseren  
Veranstaltungen 30 % Ermäßigung  
bekommen?

## Impressum



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS

Diözesanverband Aachen

### Information und Anmeldung:

kfd Diözesanverband Aachen e.V.  
Klosterplatz 4, 52062 Aachen

Telefon: 0241 / 452 - 452

E-Mail: [info@kfd-aachen.de](mailto:info@kfd-aachen.de)

### Teilnahmebedingungen:

[kfd-aachen.de/veranstaltungen/teilnahmebedingungen/](http://kfd-aachen.de/veranstaltungen/teilnahmebedingungen/)

### Die kfd im Netz:

Web: [www.kfd-aachen.de](http://www.kfd-aachen.de)

Facebook: [kfdDVAachen](https://www.facebook.com/kfdDVAachen)

Instagram: [kfd\\_aachen](https://www.instagram.com/kfd_aachen)

Newsletter-Anmeldung über die Webseite

[kfd-aachen.de/die-kfd-aachen/Service/newsletter/](http://kfd-aachen.de/die-kfd-aachen/Service/newsletter/)

### WhatsApp:

Zur Anmeldung die Telefonnr. 0178 3132537 unter dem Namen „kfd Aachen Newsletter“ im eigenen Telefonbuch speichern. Dann eine Nachricht über WhatsApp mit dem Text „Anmeldung Newsletter“ an „kfd Aachen Newsletter“ schicken.

### Bilder: unsplash

Die Erschöpfung der Frauen: Droemer Verlag

Gotteswort weiblich: Dr. Annette Jantzen

Diözesanvorstand: kfd Aachen

Geschäftsstelle: kfd Aachen

gedruckt auf: Recyclingpapier, Blauer Engel, FSC