



kfd

Frauenzeiten

Veranstaltungen 2/2025

Liebe kfd-Frauen*, liebe Freundinnen und Freunde der kfd,

in Zeiten wie diesen, geprägt durch zahlreiche Krisen und Herausforderungen, in denen die „Schwere“ überwiegt, ist es gut und wichtig, die Selbstfürsorge nicht aus dem Blick zu verlieren. Sich selber Zeiten und Räume zu schaffen, in denen wir die Perspektive auf die positiven Dinge richten, die es ja immer noch genauso gibt, die wir nur manchmal vor lauter negativen und herausfordernden Dingen nicht sehen können. Auch die Pflege von Beziehungen und das Erleben von Gemeinschaft, die uns gut tut und in der wir uns aufgehoben und gestärkt fühlen, gewinnen zunehmend an Bedeutung und sind entscheidende Resilienzfaktoren, um in schwierigen Zeiten nicht aus der Bahn geworfen zu werden.

Genau das könnt ihr bei uns, innerhalb der kfd, neben allem politischen Engagement (nach der Wahl ist vor der Wahl!) finden: In unserem Programm, in den Frauengemeinschaften vor Ort, NRW- und bundesweit! Und als kleines Dankeschön laden wir alle kfd-Frauen*, die sich mit viel Engagement und Herzblut auf den unterschiedlichen Ebenen und in unterschiedlichen Bereichen innerhalb des Verbandes für das Fortbestehen unserer lebendigen Gemeinschaft einsetzen, im Oktober zu

einem Diözesantag ein unter dem Motto „**Be pink! Ohne Frauen ist kein Staat zu machen!**“. Ein Tag mit vielen Möglichkeiten der Begegnung, des Miteinanders und mit spannenden Angeboten. Seid dabei und meldet euch schnell an, denn die Plätze sind begrenzt!

Und genau wie auf dem Titelbild dieser Frauenzeiten, so wünschen wir euch und uns mehr Leichtigkeit und mehr fröhliches kfd-Pink im Leben!

Bleibt zuversichtlich, lasst uns gemeinsam die dunklen Wolken vertreiben und in einen wolkenfreien Himmel schweben!

Um es mit Reinhard Mey zu sagen: „*Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man, blieben darunter verborgen, und dann würde, was uns groß und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein...*“

Herzlich,
euer kfd Diözesanvorstand und eure kfd Geschäftsstelle

Sing mit!

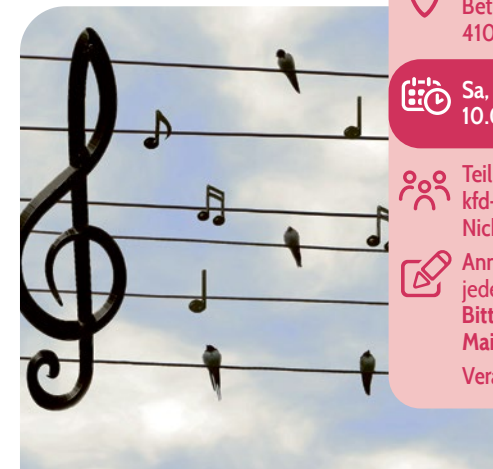
... im kfd Chor

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



 **Pfarrheim Herz Jesu**
Kneinstraße 64
47807 Krefeld-Königshof

 **Sa, 19.07.2025**
10.00 bis 12.00 Uhr

 **Haus der Regionen**
Bettrather Straße 22
41061 Mönchengladbach

 **Sa, 13.09. und 22.11.2025**
10.00 bis 12.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
kfd-Mitglieder 18,00 € im Jahr
Nicht-Mitglieder 36,00 €

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

MAMA.Von Maria bis Merkel.

Gemeinsamer Besuch der Ausstellung
im Düsseldorfer Kunstpalast

Eine der aktuellen Ausstellungen im Düsseldorfer Kunstpalast setzt sich mit den vielfältigen und diversen Vorstellungen des Mutterseins auseinander. Der Blick richtet sich auf die gesellschaftlichen Erwartungen, die seit jeher das Muttersein beeinflussen und die sich in Kunst, Kultur und Alltag niedergeschlagen haben. In rund 120 Werken vom 14. Jahrhundert bis in die Gegenwart öffnet sich ein vielschichtiges Panorama: Mutterbilder, die immer wieder angeeignet, neu interpretiert oder gefeiert werden.

Du willst die Ausstellung gerne gemeinsam mit anderen interessierten Frauen besuchen? Dann schließ dich uns an und tausch dich im Anschluss mit uns aus.

Begleitung: Regina Schulz, kfd Diözesanvorstand
Andrea Herzog-Legewie, kfd Bildungsreferentin



 **Eingang Kunstpalast**
Ehrenhof 4-5
40479 Düsseldorf

 **Mi, 23.07.2025**
15.00 Uhr

 **kfd Mitglieder 5,60 €**
Nicht-Mitglieder 8,00 €
plus ggf. 3,00 € Audioguide
Anreise eigenverantwortlich

Anmeldung:
bis 16.07.2025 für
Kartenreservierung
Veranstaltungsnummer: 21842

Reif für die Insel?

Kleine Sommer-Auszeit. Zeit für mich!

Zusammen mit anderen Frauen* machen wir uns mit Erkenntnissen aus der Glücks- und Resilienzforschung, kreativen Methoden u.a. aus der Biografiearbeit und in wundervoller Natur rund um das Wilhelm Kliewer 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 heben, ist Ziel dieses Wochenendes. Vieles kann, nichts muss. Es ist deine Zeit!

Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Forum in Mönchengladbach.

Referentin: Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin,
kfd Diözesanverband Aachen,
Gestaltpädagogin und
psychologische Beraterin

 **Wilhelm Kliewer Haus**
Ungermannsweg 8
41169 Mönchengladbach

 **Sa, 23.08.2025, 10.30 Uhr**
bis So, 24.08.2025, 16.30 Uhr

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

 **Anmeldung:**
bis 08.07.2025
Veranstaltungsnummer: 21821



Unterwegs mit der Sehnsucht

Auszeit-Wochenende im Kloster mit Pilgern durch Stadt und Wald

So viele Wege bist du schon gegangen: mit ersten, schnellen, tanzenden, sicheren, tastenden, DEINEN... Schritten - barfuß und mit Schuhen, alleine und mit anderen, auf Straßen und Wegen und auf deinem Lebens-Weg. Wandle auf Pilgerpfaden, die schon viele Menschen vor dir gegangen sind. Gönn dir eine Auszeit, gemeinsam mit anderen und deiner Sehnsucht auf der Spur. Lass dich von G*tt an die Hand nehmen: immer mit dir unterwegs. Musik und Stille, Bewegung und Austausch begleiten dich dabei.

Unser Ausgangspunkt für das Wochenende ist das Schervier-Kloster in Aachen - eine wunderschöne ruhige Oase mitten in der Stadt. Von da aus machen wir uns innerlich, aber auch „in echt“ auf den Weg - gespannt, wohin er uns letztlich führt.

Normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Rucksack mit Platz für Getränke und Proviant (wird gestellt), Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast.

Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Forum Mönchengladbach.

Leitung: Ellen Weitz, Religionspädagogin,
zertifizierte Bibliologin,
geistliche Begleiterin

 **Mutterhaus Aachener**
Franziskanerinnen
Elisabethstraße 19
52062 Aachen

 **Fr, 29.08.2025, 17.00 Uhr bis**
So, 31.08.2025, 14.30 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
kfd-Mitglieder 84,00 €,
Nicht-Mitglieder 120,00 €
inkl. Übernachtung (EZ)
und Verpflegung

 **Anmeldung:**
bis 14.07.2025 über forum-
mg-hs@bistum-aachen.de,
Online-Anmeldeformular oder
telefonisch 02161 980644
Veranstaltungsnummer:
25-2TT5002

Frauen in die Politik!

Abendgespräch vor den Kommunalwahlen in NRW

Eine starke Demokratie braucht vor allem eins: Perspektivenvielfalt. Diese Vielfalt ist jedoch keine Selbstverständlichkeit. Der Frauenanteil in der Politik liegt auf vielen politischen Ebenen bei ca. 30 Prozent und sinkt sogar, wie aktuelle Wahlergebnisse zeigen. Diese Zahl fordert uns alle dazu auf, etwas zu verändern!

Das Projekt „Be the Change. Frauen für Demokratie“ will Frauen dazu ermutigen, ihre Stimme in die Politik einzubringen und den Anteil von Frauen in der Politik nachhaltig erhöhen.

An diesem Abend steht uns Dr. Miriam Mauritz, Projektkoordinatorin von „Be the Change. Frauen für Demokratie“ für einen Impulsvortrag mit anschließendem Gespräch zur Verfügung.

Kooperationsveranstaltung der kfd-Diözesanverbände in NRW

Leitung: kfd Diözesanverband Köln

Referentin: Dr. Miriam Mauritz,
Projektkoordinatorin von
„Be the Change. Frauen
für Demokratie“

be the change
Frauen für Demokratie

 **Online via Zoom**

 **Mo, 01.09.2025**
18.00 bis 19.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
kostenfrei

 **Anmeldung:**
kfd Diözesanverband Köln e.V.,
Andrea Monschau,
Telefon: 0221 1642-1545
E-Mail: info@kfd-koeln.de
oder über: www.kfd-koeln.de/termine/veranstaltung
Die Einwahldaten erhältst du nach der Anmeldung.

Nicht mehr sprachlos sein

Umgang mit Stammtischparolen

Aussagen wie „Das Boot ist voll“ oder der Begriff des „Sozialtourismus“ - längst hört man solcherlei nicht nur in politischen Debatten, sondern verstärkt im eigenen privaten wie beruflichen Umfeld. Aber wie reagiert man darauf? Im Rahmen dieses Online-Workshops stellt die Referentin Cassandra Speer anhand konkreter Beispiele Strategien vor, mit denen man verschiedene Stammtischparolen kontern und trotzdem miteinander im Dialog bleiben kann.

Eine Veranstaltung des kfd-Diözesanverbandes Paderborn.

Leitung: kfd Diözesanverband Paderborn

Referentin: Cassandra Speer, M.A., freie Dozentin

 **Online via Zoom**

 **Mi, 03.09.2025**
19.00 bis 21.15 Uhr

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

 **Anmeldung an:**
sekretariat@kfd-paderborn.de
oder über www.kfd-paderborn.de/online-anmelden
Veranstaltungsnummer: A18



Hinfallen – Aufstehen – Krönchen richten – Weitergehen

Wie du Krisen überstehst und daran wächst – Resilienz

Wir leben in krisenhaften und herausfordernden Zeiten und „Resilienz“ ist in aller Munde. Resilienz ist der Schlüssel für einen gesunden Umgang mit Krisen. Doch was bedeutet Resilienz und was macht resiliente Menschen aus?

Resiliente Menschen schaffen es, aus schwierigen Situationen, Krisen oder Schicksalsschlägen möglichst unbeschadet und oft sogar gestärkt hervorzugehen. Sie meistern, woran andere leiden oder verzweifeln. Diese innere Stärke und Widerstandskraft ist nicht „gottgegeben“, sondern lässt sich erlernen, stärken und fördern. Wir alle haben die Kraft und Möglichkeit, schwierige Zeiten zu überwinden und daran zu wachsen.

An diesem Abend erhältst du einige Impulse und Anregungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz.

Kooperationsveranstaltung mit der kfd in Aachen-Brand.

Leitung: kfd Brand

Referentin: Andrea Herzog-Legewie,
Bildungsreferentin
kfd Diözesanverband,
Gestaltpädagogin und
psychologische Beraterin

 **Pfarrzentrum Brand**
Hochstraße 16
52078 Aachen-Brand

 **Do, 04.09.2025**
18.30 bis 21.30 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
kostenfrei

 **Anmeldung:**
bis 25.08.2025
Veranstaltungsnummer:
21827



„Köstlich! Köchin und Kölsche Leckerfress“

Frauen unterwegs mit dem Kölner Frauengeschichtsverein

Gemeinsam begeben wir uns auf eine kulinarisch-historische Reise mit Café- und Brauhausbesuch in Köln. Bei der Tour durch die Altstadt erfahren wir etwas über aufwändige Rezepte, Fastengebote und Speisebeschränkungen bei Kindbettfesten. Warum durften Fischverkäuferinnen im 15. Jh. keine großen Fische verkaufen? Immer wieder gab es Hungerjahre, in denen Frauen das Überleben sicherten. Die Gästeführerin des Kölner Frauengeschichtsvereins, Frau Heike Rentrop, erzählt uns von der weiblichen Tradition des Bierbrauens sowie von Kaffeegenießerinnen, für die extra ein Damensalon eingerichtet wurde.

Kooperationsveranstaltung mit dem kfd Regionalverband Mönchengladbach, dem Katholischen Forum in Mönchengladbach und dem Kölner Frauengeschichtsverein.

Begleitung: Andrea Herzog-Legewie,
Bildungsreferentin
kfd Diözesanverband
Aachen



 **13.15 Uhr Theo-Burauen-Platz**
in 50667 Köln, Anreise erfolgt
selbst organisiert

 **Sa, 06.09.2025**
13.30 bis 16.30 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
kfd-Mitglieder 21,00 €
Nicht-Mitglieder 30,00 €
inklusive 2 Getränke und
Leckerei

 **Anmeldung:**
bis 14.08.2025
Veranstaltungsnummer:
21828

„Die Marke ICH“

Wirkungskompetenz und Empathie in Beruf und Ehrenamt

Du bewegst dich beruflich oder in deinem Ehrenamt in unterschiedlichen Kreisen und willst dort wirksam, situationsangemessen und sympathisch auftreten?

In diesem Seminar geht es in Theorie und Praxis um Themen wie

- **Der erste Eindruck:** Signale und ihre Wirkung, Dresscodes
- **Werde „sichtbar“:** Körpersprache und situationsangepasste Gestik
- **Smalltalk:** Gekonnt Kontakte knüpfen, geeignete Gesprächsthemen und Gesprächskiller, Respekt

Kooperationsveranstaltung
mit der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.,
Regionalbüro Rheinland.

Leitung: Imme Vogelsang,
Trainerin für Wirkungs-
kompetenz und Empathie



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

 **Fr, 12.09.2025, 16.00 Uhr bis**
Sa, 13.09.2025, 16.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
kfd-Mitglieder 70,00 €
Nicht-Mitglieder 100,00 €
inkl. Übernachtung im Einzel-
zimmer und Verpflegung
Ohne Übernachtung 20,00 €
Ermäßigung.

 **Anmeldung:**
bis 31.07.2025
Veranstaltungsnummer: 21829

Schreibend zu mehr Lebensfreude

Kreatives Schreiben zur Alltagsbewältigung

Der Alltag mit seinen Belastungen kann ganz schön anstrengend und verunsichernd sein, so dass wir manchmal den Faden verlieren.

Mit der Methode des kreativen Schreibens lernst du, wie alltagstaugliche Schreibroutinen dir zu mehr Stabilität und Lebensfreude verhelfen können.

Schicke deine*n innere*n Kritiker*in ruhig mal in den Urlaub und richte schreibend den Blick auf die positiven Seiten deines Lebens!

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Papier oder ein schönes Büchlein und einen Stift, mit dem du gerne schreibst.

Kooperationsveranstaltung mit der Kulturwerkstatt Bleiberger Fabrik in Aachen.

Leitung: Lydia Beem,
Schreibpädagogin,
Kommunikations- und
Literaturwissenschaftlerin



 **Bleiberger Fabrik**
Bleiberger Straße 2
52074 Aachen

 **Sa, 13.09.2025**
11.00 bis 16.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
kfd-Mitglieder 33,00 €,
Nicht-Mitglieder 47,00 €
 **Anmeldung:** bis 07.09.2025
Veranstaltungsnummer: 21830

„Frauen, wenn wir heute nichts tun, leben wir morgen wie vorgestern.“ (Annemirl Bauer) Filmabend

Der Film, den wir an diesem Abend zeigen, ist den ostdeutschen Frauen gewidmet. Denn auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung musste diese erst mit langem Atem und harten Bandagen erkämpft werden. Der Film ist eine Ode an all die unbeugsamen und mutigen Frauen der DDR – Arbeiterinnen, Wissenschaftlerinnen, Künstlerinnen, Landwirtinnen – die selbstbewusst ihren Platz in der Metallindustrie und auf dem Feld, in der Kunstwelt und der Wissenschaft einforderten. Die mehr wollten, als Kuchen zum Frauentag. Ein wichtiges, bitter-humorvolles Stück Geschichte, das der einseitig männerzentrierten Geschichtsschreibung wuchtig etwas entgegensetzt. Ein Film über weibliche Kraft und Stärke.

Im Anschluss an den Film laden wir zum Austausch ein.

Kooperationsveranstaltung mit der kfd St. Stephanus in Lank.

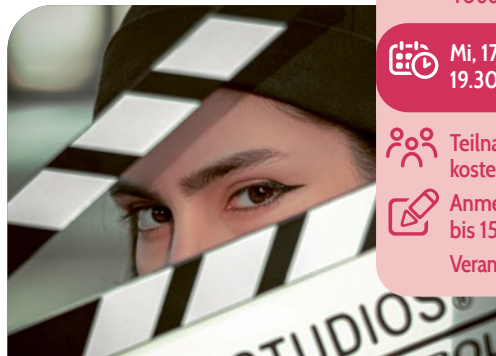
Leitung: kfd Lank und Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin
kfd Diözesanverband
Aachen

 Pfarrzentrum
Gonellastraße 18
40668 Meerbusch-Lank

 Mi, 17.09.2025
19.30 bis ca. 21.30 Uhr

 Teilnahmebeitrag:
kostenfrei

 Anmeldung:
bis 15.09.2025
Veranstaltungsnummer: 21831



Die eigene Mitte finden Meditatives Bogenschießen

Beim meditativen Bogenschießen kommt es vor allem auf die innere Einstellung und Haltung an. Sich auf ein Ziel ausrichten und gleichzeitig bei sich selbst sein – die eigene Mitte finden.

Durch das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper wird Alltagsstress abgebaut, die eigene Kraft spürbar, Lösungsorientierung und Selbstwirksamkeit erlebt sowie Loslassen und Achtsamkeit geübt. Alles zusammen schafft die Grundlage für mehr innere Ausgeglichenheit und Ruhe.

Vorkenntnisse im Bogenschießen sowie Sportlichkeit sind nicht erforderlich! Ausrüstung wird gestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, evtl. Regensachen oder Sonnenbrille sowie einen Mittagsimbiss.

Kooperationsveranstaltung mit dem
Nell-Breuning-Haus.

Leitung: Svenja Kormann,
Trainerin meditatives
Bogenschießen,
Bogentherapeutin



 Außengelände
Nell-Breuning-Haus
Wiesenstraße 17
52134 Herzogenrath

 Sa, 20.09.2025
10.00 bis 16.30 Uhr

 Teilnahmebeitrag:
kfd-Mitglieder 41,00 €
Nicht-Mitglieder 58,00 €
inkl. Getränke, ohne Verpflegung
Anmeldung:
bis 05.09.2025
Veranstaltungsnummer: 21832

Trau Dich! – Dein Licht. Unsere Stärke. kfd-Aktionswoche 2025

Auch in diesem Jahr lädt die kfd in der letzten Septemberwoche zu ihrer bundesweiten Aktionswoche ein unter dem Motto „Trau Dich! – Dein Licht. Unsere Stärke.“

Im Mittelpunkt steht diesmal die Ermutigung von Frauen, mit ihrer Persönlichkeit, ihren Erfahrungen und ihrem Engagement sichtbar zu werden – in der kfd, im Glauben und im Alltag.

Die Aktionswoche lädt dazu ein, die eigene Stärke zu zeigen und gemeinsam Veränderungen zu gestalten.

Mitmachen lohnt sich, denn Mut verbindet.

Mehr Infos unter:
www.kfd.de/aktionswoche



Nein zur Amtskirche – ja zum Glauben Willkommen an der AustauschBAR!

Aus der Kirche auszutreten kann viele verschiedene Gründe haben. Von vielen Frauen* wissen wir, dass sie diesen Schritt nach langen Überlegungen bewusst gehen und nicht immer hat es etwas mit dem fehlenden Glauben zu tun. Viele sehnen sich trotzdem nach einem Ort, einer Gemeinschaft, in der sie auch ihren Glauben leben können. Die kfd möchte ein solcher Ort auch für Ausgetretene sein.

Was suchst du? Was wünschst du dir? Welche Fragen hast du? Darüber wollen wir an diesem Abend mit euch ins Gespräch kommen.

Wir sind als größter katholischer Frauenverband ein starkes Netz, das Frauen* trägt – auch aus der Kirche Ausgetretene. Erlebe diese lebendige Gemeinschaft online und komm an unsere AustauschBAR!

An der digitalen Bar begrüßen Euch Marie-Theres Jung, Vorsitzende der kfd im Diözesanverband Aachen und Claudia Goldbaum.



 Online via Zoom

 Do, 25.09.2025
19.00 bis 20.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:
kostenfrei

 Anmeldung:
bis 23.09.2025
Veranstaltungsnummer: 21839

Be Pink! Ohne uns Frauen* ist kein Staat zu machen!

Diözesantag für engagierte kfd-Frauen*

Unter dem Motto „Be Pink!“ laden wir alle engagierten kfd-Frauen zu einem Diözesantag ein – ganz im Zeichen unseres kfd-Pinks! Erlebe einen Tag gefüllt mit Begegnung und Austausch, Frauensolidarität und gelebter Spiritualität.

Ein Tag mit

- FrauenGottesFest
- Impulsen und Austausch zu einem aktuellen politischen Thema
- Workshops zu: Teamarbeit konkret, Gott und Vielfalt, Öffentlichkeitsarbeit, Resilienz und Demokratieförderung
- Überraschung zum Abschluss

Alles und alle in pink, mit pinkem Kleidungsstück oder Accessoire oder Pink im Herzen sind willkommen!

Leitung: Diözesanvorstand

 **Nell-Breuning-Haus**
Wiesenstraße 17
51234 Herzogenrath

 **Sa, 11.10.2025**
10.00 bis ca. 18.00 Uhr

 **Teilnahme:**
kostenfrei, freiwillige Spende
willkommen!
nur für kfd-Mitglieder

 **Anmeldung:**
bis 10.09.2025
Die Anzahl der Teilnehmerinnen
ist aufgrund der Räumlichkeiten
begrenzt. Die Anmeldung
wird nach Eingang
berücksichtigt. Schnell sein
lohnt sich!
Veranstaltungsnummer: 12000

Bibel-Teilen

Eine Auszeit für mich und den Gott meines Lebens

Die Bibel erzählt Geschichten von Menschen mit ihrem Gott aus einer vergangenen Zeit, die ältesten Texte sind 3000 Jahre alt. Diese Geschichten sind aber nicht „alt“ und „verjährt“, sondern in vielerlei Hinsicht nach wie vor aktuell. Sie tragen für jede von uns eine Botschaft in sich, können Impulse geben und Kraftquelle für unser Leben sein.

Wir möchten dich einladen, dich gemeinsam mit uns auf eine biblische Spurensuche zu begeben. Dazu verwenden wir die Methode des Bibel-Teilens und lassen uns vom jeweiligen Tagesevangelium inspirieren.

Eine Veranstaltung der kfd im Diözesanverband Köln.



 **Online via Zoom**

 **Mi, 15.10.2025 und**
Di, 18.11.2025
jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
kostenfrei, nur für
kfd-Mitglieder

 **Anmeldung:**
kfd Diözesanverband Köln e.V.,
Andrea Monschau
Telefon: 0221 1642-1545
E-Mail: info@kfd-koeln.de.
Die Einwahldaten erhältst du
nach der Anmeldung.

Zeit für mich! Durchatmen – Kraft tanken – Selbstfürsorge stärken

Wochenende für alleinerziehende Mütter mit Kinderbetreuung

Der Alltag als Alleinerziehende kann sehr herausfordernd sein. Zwischen Verantwortung, Zeitdruck und emotionaler Belastung bleibt oft wenig Zeit für sich selbst.

Doch gerade dann ist es um so wichtiger, gut für sich zu sorgen und die Kraftreserven wieder aufzufüllen.

An diesem Wochenende kannst du dir ein wenig Zeit für dich nehmen, dich mit anderen Müttern in ähnlichen Situationen austauschen und wertvolle Impulse erhalten für mehr Gelassenheit im Alltag, für Selbstfürsorge und Stärkung der inneren Widerstandskraft. Nur so können wir den täglichen Anforderungen auf Dauer mit Gelassenheit begegnen.

Kooperationsveranstaltung mit dem Nell-Breuning-Haus.

Leitung: Kristina Hamm,
Referentin
Nell-Breuning-Haus,
Andrea Herzog-Legewie,
Bildungsreferentin
kfd Aachen

 **Nell-Breuning-Haus**
Wiesenstraße 17
52134 Herzogenrath
Das Haus ist barrierefrei.

 **Fr, 24.10.2025, 17.00 Uhr**
(Anreise ab 15.00 Uhr möglich),
bis So, 26.10.2025,
ca. 14.00 Uhr

 **Teilnahmebeitrag:**
Erwachsene:
kfd-Mitglieder 84,00 €,
Nicht-Mitglieder 120,00 €
Kinder (ab 4 J.) 40,00 €.
Es werden max. 2 Kinder pro
Familie berechnet, inkl. Über-
nachtung im Familienzimmer,
Vollpension, Kinderbetreuung
und Seminarmaterial

 **Anmeldung:**
bis 08.10.2025 mit Angabe
Anzahl und Alter der Kinder an:
seminar@nbh.de oder
02406-955825

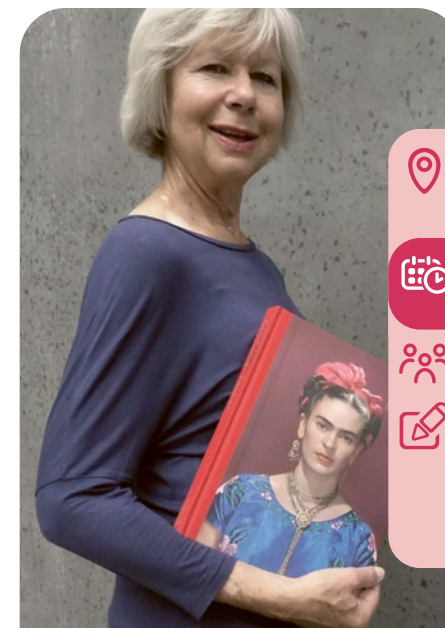
„Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“ (Frida Kahlo)

Ein Abend zu Frida Kahlo

Entdecke Frida Kahlo, die weltberühmte Malerin aus Mexiko, Surrealistin, Feministin, Überlebenskünstlerin und Ikone! Mit Bildern, Folklore und Trachten aus Mexiko führt Stefanie Hoppe, Mexiko-Expertin und selbst aufgewachsen in Südamerika, durch die Biografie und das gesellschaftspolitische Umfeld der Künstlerin.

Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Forum in Mönchengladbach.

Leitung: Stefanie Hoppe, Mexiko-Expertin



 **Haus der Regionen**
Betrtrather Straße 22
41061 Mönchengladbach

 **Fr, 31.10.2025**
19.00 bis 20.30 Uhr

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

 **Anmeldung:**
bis 16.10.2025
Veranstaltungsnummer: 21833

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

 Di, 04.11.2025
19.00 bis 21.15 Uhr

Veranstaltungsnummer: A15

 Online via Zoom

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

 Anmeldung:
sekretariat@kfd-paderborn.de oder über
www.kfd-paderborn.de/online-anmelden.de

Presstexte für die Öffentlichkeitsarbeit

Leitung: Claudia Auffenberg
Journalistin

 Do, 13.11.2025
19.00 bis 21.15 Uhr

Veranstaltungsnummer: A16

Alle Zeit – Eine Frage von Macht und Freiheit

Lesung und Diskussion von und mit Theresa Bucker

„Keine Zeit!“. Wie oft sagen wir das oder hören es von anderen? Zeit scheint ein knappes Gut zu sein, obwohl die durchschnittliche wöchentliche Arbeitszeit in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gesunken ist. Sie bestimmt unser Leben, aber sie steht nicht allen gleichermaßen zur Verfügung.

In ihrem Bestseller „Alle Zeit – Eine Frage von Macht und Freiheit“ geht Theresa Bucker unter anderem der Frage nach, warum uns so oft Zeit fehlt, warum das Frauen* besonders betrifft und wieso das die Demokratie gefährdet.

Theresa Bucker ist Publizistin und Vordenkerin im Bereich Feminismus, Arbeit und Gesellschaft. Sie entwirft in ihrem Buch eine Vision von einer radikal neuen Zeitkultur und macht konkrete Vorschläge, wie diese Zeitkultur aussehen kann, die für mehr Gerechtigkeit, Lebensqualität und gesellschaftlichen Zusammenhalt sorgen könnte.

Kooperationsveranstaltung mit der KAB Aachen.

Leitung: Kerstin Bürling, KAB Aachen,
Andrea Herzog-Legewie,
kfd Aachen



 Katholische
Hochschulgemeinde
Pontstraße 72
52062 Aachen

 Mi, 05.11.2025
19.00 bis ca. 21.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:
kfd- und KAB-Mitglieder
3,50 €
Nicht-Mitglieder 5,00 €
Student*innen 2,50 €

 Anmeldung:
erbeten bis 30.10.2025,
Kurzentschlossene willkommen!
Veranstaltungsnummer: 21837

Body in Balance

Entspannung und Achtsamkeit

Ständige Erreichbarkeit, viele Aufgaben und zu wenig Zeit, um alles unter einen Hut zu bringen...

Du kennst das auch? Du verspürst eine gewisse innere Unruhe - reagierst manchmal gereizt oder nimmst dir nicht die nötige Zeit für dich und dein Gegenüber?

Mit Übungen zur Achtsamkeit, Atemübungen und einer Anleitung zur Selbstreflexion lernst du an diesem Abend einige Möglichkeiten kennen, den Fokus wieder mehr auf dich und den aktuellen Moment zu lenken.

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

Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Forum in Mönchengladbach

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



 Haus der Regionen
Bettrather Straße 22
41061 Mönchengladbach

 Do, 06.11.2025
18.30 bis 21.30 Uhr

 Teilnahmebeitrag:
kfd-Mitglieder 18,00 €,
Nicht-Mitglieder 26,00 €

 Anmeldung:
bis 23.10.2025
Veranstaltungsnummer: 21835

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 neuen 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 in Aachen-Walheim

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



 Pfarrheim St. Anna
Pastor-Franzen-Straße 2
52076 Aachen-Walheim

 Do, 06.11.2025
20.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:
kostenfrei, nicht nur für Frauen*

 Anmeldung:
nicht erforderlich

Kolumbien – ein Land der Gegensätze

Willkommen an der kfd-AustauschBar!

Diesmal gestaltet von Regina Schulz und Marie-Theres Jung aus unserem Diözesanvorstand, die im Frühjahr an der Delegationsreise des Diözesanrats Aachen in das Partnerland des Bistums Aachen teilgenommen haben. Neben dem Besuch der Frauenkooperative in Sandona, zu der der kfd-Diözesanverband seit vielen Jahren Kontakt pflegt, bot die Reise u.a. auch einen Einblick in dort lebende indigene Gemeinschaften, die noch traditionelle Riten pflegen und versuchen, wieder mehr im Einklang mit der Natur ihr Leben zu gestalten.

Herzliche Einladung zu einem bilderreichen Online-Vortrag und Austausch!

Leitung: Marie-Theres Jung und Regina Schulz, kfd-Diözesanvorstand

 Online via Zoom

 Do, 13.11.2025
19.00 bis 20.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:
kostenfrei

 Anmeldung:
bis 11.11.2025

 Veranstaltungsnummer:
21841



Was die Seele bewegt!

Intuitives Malen mit spirituellen Impulsen

In einer hektischen Welt, geprägt von Stress, Unsicherheit und vielen Anforderungen, suchen wir oft nach einem Weg zu unseren inneren Ressourcen und Berührung mit unserem Glauben.

In einer geschützten und wertfreien Atmosphäre kommen wir durch Impulse und intuitives Malen in die Stille. Das Malen ist für jede geeignet. Es geht nicht darum, ein Kunstwerk zu schaffen, sondern mit Formen und Farben zu spielen. Das kreative Eintauchen stimuliert die Sinne und öffnet den inneren Raum. Wir malen auf Papier mit Guachefarben. Dein kreativer Ausdruck ist ein kraftvolles Werkzeug zur Selbstentdeckung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inspirierende Texte aus unserer spirituellen Tradition, sorgfältig ausgewählt, ermutigen dich zur Reflexion und sind Ausgangspunkt deiner kreativen Reise für mehr Kraft im Alltag.

Kooperationsveranstaltung mit der kfd in Aachen-Brand.

Leitung: Regina Schmidt,
Ausbildung bei Arno Stern
in „Malspiel“ nach Arno Stern



 Café Mobile
Pfarrzentrum Brand
Hochstraße 16
52078 Aachen-Brand

 Mi, 19.11.2025
19.00 bis 21.00 Uhr

 Teilnahmebeitrag:
kostenfrei, freiwillige Spende
für Materialkosten willkommen

 Veranstaltungsnummer:
21836

Licht aus...

...Film ab!

Filme eröffnen Welten – andere Kulturen, neue Glaubenswege, motivierende Lebensperspektiven.

In diesem Sinne wollen wir an diesem Abend mit einem spannenden und anrührenden Film die Seele zum Schwingen bringen und Hoffnung machen, was Frauen* alles schaffen und verändern können.

Filmwünsche/-vorschläge gerne bis 15.10.2025 an Ingrid Scholz per Mail: ingrid.scholz@bistum-aachen.de oder Telefon 02165-913115 (Pfarrbüro).

Bekanntgabe Filmtitel ab 15.11.2025 unter www.frauenseelsorge-moenchengladbach.de.

Kooperationsveranstaltung mit der Frauenseelsorge und dem Katholischen Forum in Mönchengladbach.

Referentin: Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin, Mönchengladbach,
Marion Höver-Battermann, Katholisches Forum, Mönchengladbach



 Kino Haus Zoar
Kapuzinerplatz 12
41061 Mönchengladbach

 Do, 04.12.2025
19.30 Uhr

 Kinokarte vor Ort oder online:
www.cinefactorymg.de

Save the date! Bildungsplanungstreffen 2026

In 2025 erfolgreich und mit vielen guten Ideen gestartet, findet auch 2026 wieder ein Basistreff Bildungsplanung statt, zu dem alle Interessierte eingeladen sind, unser Bildungsprogramm „Frauenzeiten“ mit zu gestalten und sich mit anderen Frauen* für gemeinsame Aktionen zu vernetzen.

Termin gerne schon
mal vormerken:

 Sa, 28.02.2026 von 10.00 bis ca. 16.30 Uhr
in der Bischöflichen Akademie in Aachen

Angebote unserer Gruppen vor Ort

Besuch im Städtischen Museum Abteiberg mit
anschließendem Rundgang durch den Skulpturengarten

 So, 6. Juli 2025
11.15 Uhr

Abteistraße 27/Johannes-Cladders-Platz, 41061 Mönchengladbach
Eintritt frei!
Anmeldung bis 4.7. an: kfd-st.georg@gdg-korschenbroich.de

Jeder Herzschlag zählt!
Herzdruckmassage und Umgang mit dem Defibrillator

 Mi, 8. Oktober 2025
19.00 bis 20.30 Uhr

Pfarrzentrum Brand, Hochstraße 16, 52078 Aachen-Brand
Leitung: Johanniter Unfallhilfe, 10,00 €

Anmeldung: Hella Fuchte, 0241-521781, hella.fuchte@t-online.de

Noch kein Mitglied?

Gemeinsam mehr bewegen:

www.kfd-aachen.de/mitgliedschaft/mitglied-werden/

Noch unentschieden?

Dann entdecke das MEHR im Verband: mit einer Schnuppermitgliedschaft im kfd-Diözesanverband Aachen

- 6 Monate Laufzeit ohne Mitgliedsbeitrag
- 3 Ausgaben der Mitgliederzeitschrift „Junia“
- 30 % Ermäßigung für zwei Bildungsveranstaltungen
- automatische Beendigung ohne weitere Verpflichtung



www.kfd-aachen.de/die-kfd-aachen/Service/mitglied-werden/schnuppermitgliedschaft/

Du möchtest gerne eine Mitgliedschaft an eine besondere Frau verschenken?

www.kfd.de/shop/produkt-detail/kfd-geschenkbbox-mitgliedschaft

Wusstest du schon, dass du
als Mitglied bei unseren
Veranstaltungen 30 % Ermäßigung
bekommst?

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.bistum-aachen.de

Teilnahmebedingungen:

kfd-aachen.de/veranstaltungen/teilnahmebedingungen/

Die kfd im Netz:

Web: 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/

WhatsApp-Newsletter:

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:

Sommer-Auszeit: AdobeStock

Marke ICH: Anette Berns

Resilienz und Kreatives Schreiben: iStock

Alle Zeit-Theresa Bucker: Paula Winkler

Frida Kahlo: Susanne Hoppe priv.

weitere: unsplash

gedruckt auf: Recyclingpapier, Blauer Engel, FSC