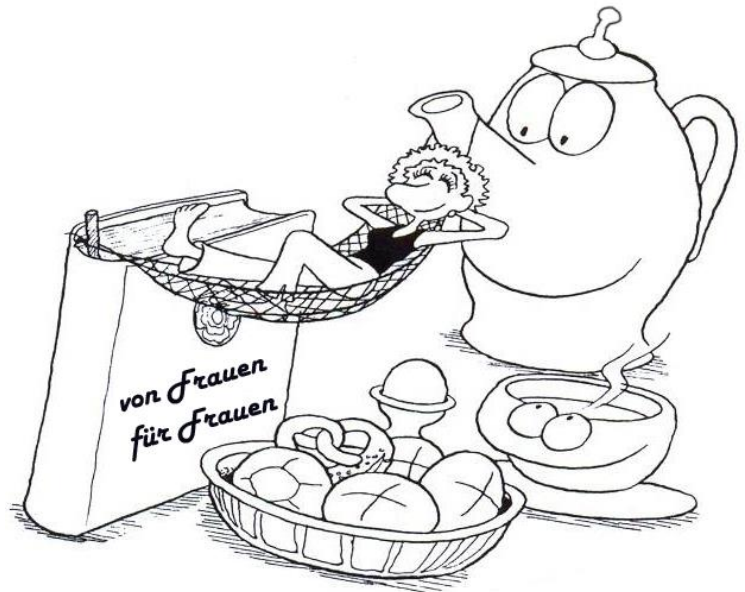


IHR SEID *herzlich* EINGELADEN.

zum

Frauen Frühstücks Treff 2026



- Für alle interessierten Frauen
- unabhängig von Alter, Konfession und Lebensform
- für neue Kontakte
- für spannende Gespräche und Themen

28.01. Die elektronische Patientenakte (ePA)

Die ePA ist seit 2025 Pflicht für gesetzliche Versicherte. Sie speichert Befunde, Medikationspläne und Berichte. Über eine App regeln Patienten, wer Zugriff hat. Ein Vortrag erklärt Transparenz, Datenschutz und Sicherheit, Rechte, Nutzung, Vorteile und Risiken.

Mit Christian Kerbstadt Regionalleiter IKK Classic.

25.02. Das Jahr im Wald

Unsere Wälder erfüllen wichtige Erholungs- und Schutzfunktionen und sind unverzichtbar für die biologische Vielfalt. Spannend beleuchten wir das Thema „Arbeitsalltag im Wald“ aus allen Jahreszeiten von Frühlings-erwachen, über Sommerhitze bis Herbstarbeiten und winterliche Herausforderungen.

Mit Andrea Balke Försterin im Regionalforstamt Münsterland.

25.03 Die Kraft der Achtsamkeit

Mit den Lebensjahren kommt oft Gelassenheit und innere Ruhe, doch die Realität zeigt, dass neue Lebensphasen, gesundheitliche Veränderungen, veränderte Familiensituationen und die gesamtgesellschaftliche Lage uns aus dem Tritt bringen können. Es werden einfache Achtsamkeitsübungen erprobt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und dabei helfen, in turbulenten Situationen bei sich zu bleiben und gut mit Widrigkeiten umzugehen.

Mit Charlotte Unterberg, Diplom Heilpädagogin und systemische Beraterin.

29.04 Vom Garten-Märchen zum Märchen-Garten

Die Frühlingszeit beginnt und lockt somit viele Menschen in ihre Gärten. Im Laufe der Gärtnerzeit der Menschheit sind viele Märchen und Weisheiten entstanden. So hält sich hartnäckig die Aussage: Kalk hilft gegen Moos im Rasen! Bringt der Marienkäfer immer noch Glück, und wie feste kneift der Ohrenkneifer in die Ohren, oder macht er das gar nicht?

Mit Angelika Laumann vom Kreislehrgarten Steinfurt.

27.05 Internetkriminalität

Der Vortrag beleuchtet Straftaten, die über das Internet begangen werden und zeigt konkrete Schutzmaßnahmen für Bürgerinnen und Bürger auf. Zusätzlich wird der Einsatz von KI bei der Internetkriminalität thematisiert und erläutert, wie man sich dagegen schützen kann.

Mit Christoph Wegener Kriminalhauptkommissar im Kreis Borken.

24.06. Bereit für einen Moment ganz bei dir?

Es wird einen Einblick in die Arbeit mit Sound, Atem, Reiki und achtsamer Entspannung geben. Wie kann sie uns Frauen unterstützen, Stress loszulassen und wieder im eigenen Körper anzukommen. Danach tauchen wir gemeinsam in eine kleine Meditation ein, gefolgt von einem wohltuenden, entspannten Sound Bath.

Mit Christin Hilbring Begleiterin für moderne Energie- und Heilarbeit.

30.09. Klimaschutz in Vreden – gemeinsam Verantwortung übernehmen

Wie kann unsere Gemeinde dazu beitragen, das Klima zu schützen? Was kann jede Einzelne selbst im Alltag tun? Der Vortrag informiert über aktuelle Maßnahmen vor Ort, stellt das Klimaschutzkonzept der Stadt Vreden vor und lädt dazu ein, gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie wir unsere Heimat umweltfreundlich und lebenswert gestalten können.

Mit Julia Heetpaß-Wewers Klimaschutzmanagerin Stadt Vreden.

25.11 Eine Reise voller Fantasie

An diesem Vormittag wird die Bocholter Geschichtenerzählerin einige Geschichten aus ihrem breit gefächerten Repertoire vortragen. Sie nimmt die Zuhörerinnen mit auf eine phantasievolle Reise und kurzweilige Auszeit vom alltäglichen Trubel.

Mit Brigitte Möllers Geschichten Erzählerin.

Eingeladen sind alle Frauen zu diesem offenen Angebot – unabhängig vom Alter, Konfession und Lebensform.

Beim gemeinsamen Frühstück besteht die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es werden über aktuelle Themen, die Frauen interessieren, referiert, diskutiert, informiert und gesprochen.

Für eine bessere Planbarkeit des Morgens, wird um eine Anmeldung über das Bürgerbüro der Stadt Vreden Tel.: 02564 / 303-111 oder unter gleichstellung@vreden.de gebeten.

Wo: Pfarrheim St. Georg, Freiheit 1

Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat
von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Kostenbeitrag: 4 €

Veranstalterinnen sind die kfd St. Georg,
der SkF Vreden e.V. Tel.: 02564 / 9328 14 und
das Gleichstellungsbüro der Stadt Vreden Tel.: 02564 / 303 - 207.
Diese stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.