



Rellinger



Frauentreff

15 Jahre

Der Rellinger Frauentreff besteht seit über 15 Jahren. Er wurde im November 1999 gegründet. Seit März 2000 treffen sich Frauen aus Rellingen und Umgebung in gemütlicher Atmosphäre zu Klönschnack und interessanten Themen.

Fast zwanzig Frauen aus Rellingen fühlen sich für den Rellinger Frauentreff verantwortlich und bereiten die Treffen vor, suchen Referentinnen aus oder gestalten selber einen Abend. Schon viele kleine und größere Initiativen sind aus den Begegnungen hervorgegangen.

Für viele Frauen sind die Gespräche und Informationen hilfreich, aufschlussreich, anregend und wegweisend. Fast 250 Frauen haben im Jahr 2016 an den Veranstaltungen teilgenommen.

Viele Frauen haben uns neu entdeckt und mit ihren Anregungen die Treffen bereichert. Sie waren begeistert von der lockeren, angenehmen und wertschätzenden Atmosphäre und dem vielfältigen, abwechslungsreichen Angebot.

Wann dürfen wir **SIE/DICH** begrüßen, denn nach wie vor gilt: **Jede Frau ist jederzeit herzlich willkommen!**

Die Treffen finden statt jeweils am 2. Mittwoch im Monat um 20 Uhr in der Gaststube des RTV, Hohle Str. 14 in Rellingen.

Wir beginnen um 19.30 Uhr (wenn nicht anders angegeben) mit einem lockeren Anfang, dann ist mehr Zeit zum Klönen und sich Kennenlernen. Um 20 Uhr beginnt dann der Vortrag, das Thema, die Lesung u.a.



Rellinger Frauentreff

Ausflug

Planten un Blumen

“Entdeckerinnen - Frauen erkunden die Welt”

Samstag, den 10. Juni 2017 - 15.00 bis 17.00 Uhr
Zweistündiger Rundgang in Hamburg
mit der Historikerin Annette Schlapkohl

Kosten 5 € und für die Fahrkarte. Anmeldungen bei der Gleichstellungsbeauftragten. Infos zum Treffpunkt gibt es später.



PROGRAMM 2017

Mittwoch:	Thema
11.01.	MÄRCHENABEND <i>“Der Hexenkuss”</i> - von zerstörerischen und erlösenden Kräften. Märchen von Frauen, gesammelt aus aller Welt und erzählt von Angelika Rischer, Hamburg .
8.02.	19.30 Uhr Beginn: FILMABEND
8.03.	LÄNDERABEND Bei uns in Rellingen leben seit einigen Monaten Frauen aus Syrien, Afghanistan, Irak und Iran. Sie haben bei uns eine Heimat gefunden. Sie werden uns von ihrem Mutterland erzählen und uns mit landestypischen Speisen erfreuen.
12.04.	GESPRÄCHSABEND MehrWERT - NährWERT - LebensWERT Welche Werte sind elementar? Welche Werte schützen und stärken mich? Was wertet mich ab? An diesem Abend wollen wir gemeinsam über persönliche (z. B. Gleichberechtigung) und gesellschaftliche (z. B. freie Wahlen) Werte ins Gespräch kommen und überlegen, welche Werte wir bewahren wollen. Vorbereitet vom Team Rellinger Frauentreff.
10.05.	LITERATURABEND <i>Meine Lieblingsbücher</i> Alle Frauen sind eingeladen ihr persönliches Lieblingsbuch mitzubringen und vorzustellen. Frau kann den Buchvorstellungen der anderen aber auch einfach nur zuhören. Es können Krimis, Romane, esoterische Bücher oder überhaupt Bücher für alle Lebenslagen vorgestellt werden. Astrid Rott von der Buchhandlung Hugendubel in Pinneberg wird Neuerscheinungen hinzufügen. Eine Titelliste wird anschließend erstellt.
14.06.	RELLINGER FRAUENTREFF - vor Ort - unterwegs - in Eva's Garten. Ein Gartenrundgang mit Aha-Erlebnissen - oder wie sieht denn eigentlich Wegwarte, Eibisch und Beinwell aus. Spannende Entdeckungen im Kräutergarten. Der Abend findet bei jedem Wetter statt vor Ort, denn es gibt auch entsprechende Räumlichkeiten. Trifolia-Gärtnerei, Tangstedter Straße 101, Rellingen
12.07.	19 Uhr FAHRRADTOUR
13.09.	GESPRÄCHS- und INFORMATIONSABEND <i>“Was ist denn FAIR?”</i> An diesem Abend wollen wir über unsere Vorstellung von fair und gerecht nachdenken. Die globale Ungerechtigkeit wird immer größer! Welche Konsequenzen für unseren Lebensalltag ergeben sich daraus, wie kann frau zu einer gerechteren Welt beitragen? Dazu gibt es Informationen über "Fairen Handel".
11.10.	THEMENABEND <i>Frau und Gesundheit</i> (Mehr) Mut zur Berührung - Viele Stimmen sagen: wir leben in einer berührungsarmen Zeit. Ist das wirklich so? Lassen wir uns berühren oder gehen wir dem aus dem Weg - aus Angst, verletzbar zu erscheinen, aus Angst vor tiefen Emotionen oder aus Angst vor zu viel Nähe? Die, die sich berühren lässt, öffnet sich für Mitgefühl und Begegnung - auch mit sich selbst - ein Abenteuer - eine Herausforderung - und ein Weg zu mehr Lebensfreude und Glück. Beate Slavetic, Shiatsu-Praktikerin aus Rellingen , zeigt in ihrem Vortrag auf, wie vielfältig das Thema "Berührung" ist und welche Chancen es bietet.
8.11.	THEMENABEND <i>Frau und Gesundheit</i> Lachyoga, Glücksgefühle gefällig? Irene Thelen-Denk, Lachyogalehrerin aus Pinneberg , gibt einen ersten Einblick in das Lachyoga. Wir werden uns an diesem Abend mit unserer Leichtigkeit und Lebensfreude verbinden und tief und entlastend miteinander lachen. <i>Lach-, Körper- und Atemübungen aus dem Lachyoga werden ergänzt durch spielerische und fröhliche Aktivitäten, die uns ganz im Hier und Jetzt ankommen lassen.</i> Diese Erfahrung berührt nicht nur unseren Körper, sondern erhöht unser Wohlbefinden insgesamt. Das Lachen erschließt unsere natürlichen Energiequellen und hat in der Kombination mit Atemtechniken aus dem Yoga und sanften Dehn- und Körperübungen heilsame Auswirkungen auf Herz, Blutdruck und Immunsystem.
Planungstreffen für den Rellinger Frauentreff und die Veranstaltungen des Jahres 2018. Am Samstag, den 11. November 2017 von 14 h bis 19 h, im Rellinger Rathaus. In gemütlicher Runde werden zunächst die Veranstaltungen des vergangenen Jahres reflektiert, Verbesserungsvorschläge zusammengetragen und dann mit vielen Ideen das neue Jahr geplant. Wer Lust hat das Programm 2018 zu planen ist herzlich eingeladen.	
13.12.	ADVENTSFEIER 19 Uhr Mit Punsch, Kerzenschein und viel Musik. Eine kleine Köstlichkeit für das gemeinsame Abendessen mitbringen.