

## Anmeldung zum 18. Ökumenischen Frauentag

am 26. September 2026 im  
Ev. Gemeindezentrum,  
Forststr. 71



Name, Vorname:

(bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

---

---

Telefon: 

---

Ich möchte an folgendem

Workshop teilnehmen Nr.: 

---

Alternativwunsch Nr.: 

---

---

Datum u. Unterschrift

Mit dieser Anmeldung entrichte ich **25 €** Kostenbeitrag.

Um 9 Uhr beginnt unser **Ökumenischer Frauentag** mit der Einladung an das Frühstücksbuffet.

Danach fangen die **Workshops** an.  
Gegen 12:30 Uhr werden wir gemeinsam zu **Mittag** essen.

In der Mittagspause  
haben Sie Gelegenheit,  
am **Büchertisch** und an  
den **Ständen des Friedensdorfs** und  
des **Eine-Welt-Ladens** zu stöbern.

**Ab 13.30 Uhr gibt es verschiedene Angebote:**

Ute Matten lädt ein zum  
**Einatmen - Ausatmen - Lächeln**  
Mach mit und gönn dir deine kleine Auszeit.

Mit Helga Theißen können Sie auf eine  
**entspannende Klangreise** gehen, oder Sie  
nehmen sich Zeit für Gespräche und einen  
kurzen Spaziergang.

Um 14.15 Uhr dürfen wir uns am Kabarett  
von **Doro & Doro** erfreuen.

Mit einem **ökumenischen Gottesdienst**,  
der von Heike Remy und Ulrike Sommer  
geleitet wird, lassen wir den Tag ausklingen.

## 18. Ökumenischer Frauentag



am Samstag, dem 26. Sep. 2026,  
von 9 - 16 Uhr

im Ev. Gemeindezentrum  
in OB-Schmachtendorf, Forststr. 71

Liebe Frauen,

ist das nicht ein Traum, dazustehen und locker zu sagen: Das ist mein Weg!  
Oder es sogar mit Musik innerlich zu feiern:

**It's  
my  
way**



Aber wie schwer ist es doch, seinen Weg zu finden und dazu zu stehen!

Wir suchen, probieren aus, wir verwerfen und entscheiden.

Schauen wir doch mal in Ruhe drauf, was schon war und was vielleicht noch vor uns liegt. Laden wir uns gegenseitig ein, zu uns selbst und unserer Lebensart zu stehen und frei und ungeniert zu sagen:

**Das ist MEIN Weg!**



Der Tag kostet pro Teilnehmerin 25 €. Um alles organisieren zu können, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung und Bezahlung bis zum 26. September 2026 bei einer der folgenden Stellen:

**Ev. Gemeindeamt Schmachtendorf,**

Forststraße 71    Dienstag u. Mittwoch 10 bis 12 Uhr  
Donnerstag 14 bis 17:30 Uhr

**Katholische Bücherei St. Josef,**

Eichendorffstraße 11    Mittwoch 15 bis 17 Uhr,  
Sonntag 10:30 bis 12:30 Uhr

**Eine Welt Laden Dinslaken**

Duisburger Str. 43  
Dienstag - Freitag    10 bis 12:30 Uhr  
15 bis 18:30 Uhr  
Samstag    10 bis 13:00 Uhr

Für Rückfragen: Elke Müller-Kruczek (01578 6167101)

Zu einem der folgenden **Workshops** können Sie sich anmelden:

**1. Engel der Kraft,** Sabine Brüggenthies

Ein Engel begleite dich und gebe dir Kraft auf deinem Weg. Wir werden kreativ und gestalten einen persönlichen Engel aus Treibholz. Materialkosten ca. 8 €

**2. Fantasien mit Perlen,** Christine Lewandowski und Dorothee van Dülmen

Geht mit uns auf eine Reise in die Welt der Perlen. Lasst den Traum wahr werden und die Farbe der Perlen sprechen. Fädelt mit mir auf Gummi euer eigenes Design-Armband. Materialkosten 3 €

**3. Biographisch Schreiben,** Erika Fritzer

Nach einer ausgiebigen, viele Wegmarken beleuchtenden, meditativen Einstimmung würdigen wir schreibend die Einzigartigkeit unseres Lebensweges. Ein Austausch über Teile des Geschriebenen stärkt unsere Verbundenheit miteinander. Schreibutensilien vorhanden, Lieblingsstift gerne mitbringen

**4. Pilgern,** Bettina Ossyra-Heinzen

Im Pilgern „seinen Weg“ entdecken, geht das? Auf einer ca. 4 km langen Wegstrecke wollen wir, inspiriert durch Impulse, Geschichten und Meditation, dieser Frage nachspüren. Bitte an wetterfeste Kleidung denken

**5. Bibel kreativ nutzen, um den eigenen Weg zu finden,** Heike Remy

Psalmen entdecken und gestalten mit Worten, Bewegungen und Farben. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird bereitgestellt.

**6. Mobilität - Vitalität - Tanz,** Elke Wingarz-Bärsch

Lass mit MOVITA den Alltag hinter dir und entdecke, wie viel Freude durch Bewegung möglich ist. Mach mit bei Line Dance und leicht erlernbaren, kurzen Choreografien. Wir freuen uns auf dich! Bitte bequeme Kleidung und geeignete Schuhe mitbringen.

**7. Singen,** Gerlinde Severing

Wir singen bekannte Volkslieder, um in Gemeinschaft Frohsinn und Freude zu erleben.

**8. Zucker – süß oder schädlich?** Birgit Stahl

Eine komplett zuckerfreie Ernährung ist kaum umsetzbar, da Zucker in Obst, Gemüse und Milch vorkommt. Sinnvoller ist es, zugesetzten Zucker zu vermeiden. Der Workshop vermittelt in kompakter Form, was unter zuckerarmer Ernährung zu verstehen ist, welche gesundheitlichen Vorteile sie bietet und wie sich versteckter Zucker erkennen lässt. Praktischer Teil: Zubereitung einfacher, alltagstauglicher Snacks ohne zugesetzten Zucker  
Kostenbeitrag: 8 €

**9. Film: 25 km/h,**

Annette Sage und Margret Küper-Ekers  
Ein amüsanter Film, in dem Bjarne Mädel und Lars Eidinger zwei ungleiche Brüder verkörpern. Sie sehen sich nach Jahren wieder und machen sich auf den Weg, Altes und Neues zu entdecken.

**10. Ein Licht für meinen Weg,** Stefan Lange

Kreative Gestaltung von Tischkerzen für jedermann: Einführung, Techniken und Umsetzung. Bitte als Unterlage ein Tischset mitbringen, Material ca. 6 €

**11. Bienengarten,** Annika Schäfer

Wir tauchen ein in die Welt der Honigbienen und lernen die Aufgaben einer Imkerin kennen. Wie leben Bienen bei uns rund ums Jahr, und was ist der Unterschied zu unseren heimischen Wildbienen? Welche Produkte aus dem Bienenstock können wir verwenden, und wie schmeckt eigentlich selbst geernteter Honig?

**Vorbereitungsteam:**

A. Walbrodt, A. Meyer,  
E. Müller-Kruczek, G. Severing,  
H. Theissen, S. Schraven,  
M. Küper-Ekers, H. Müller, A. Sage,  
M. Stahl, M. Stübner-Breun, U. Matten  
Druck: Elektro Walbrodt, Grafik: Dorothea Heite

