



## Frauenberatungsstelle für den Kreis Mettmann

### Veranstaltungen 2025

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### 1. Quartal

##### Entspannung für Frauen

2. Mittwoch im Monat  
08.01., 12.02., 12.03.2025  
14:15–15:15 Uhr  
Velbert, Stadtteilzentrum BiLo

##### Henna-Nachmittag

Mittwoch, 15.01.2025  
14:00–18:00 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

##### Innere Stärke finden

Gruppe für Frauen nach sexualisierter Gewalt  
Donnerstag  
23.01., 20.02., 27.03.2025  
10:00–11:30 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

##### Infoveranstaltung „Wiedereinstieg nach den Familienjahren“

mit Petra Baumbach vom Jobcenter ME-aktiv  
Dienstag, 04.02.2025  
10:30–12:00 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

##### One Billion Rising

Tanz gegen Gewalt an Frauen und Mädchen  
Freitag, 14.02.2025  
Wülfrath, Heumarkt

##### Schreibworkshop

Frauen finden Worte  
Donnerstag  
06.03., 13.03., 27.03.2025  
16:30–18:00 Uhr  
Hilden, Stadtbibliothek

##### Spaziergang der 4 Wörter

Mittwoch, 12.03.2025  
10:00 Uhr  
Treffpunkt: Mettmann, SKFM-statt Laden

##### Stark durch die Trennung

Gruppe für Frauen  
Donnerstag  
20.03., 27.03.2025  
17:00–18:30 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

#### 2. Quartal

##### Stark durch die Trennung

Gruppe für Frauen  
Donnerstag  
03.04., 10.04., 17.04.2025  
17:00–18:30 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

##### Vortrag „Soziales Entschädigungsrecht“ mit Stephanie Zschocke vom LVR

Donnerstag, 03.04.2025  
16:00–17:30 Uhr  
Mettmann, SKFM-Besprechungsraum, 2. Etage

##### Entspannung für Frauen

2. Mittwoch im Monat  
09.04., 14.05., 11.06.2025  
14:15–15:15 Uhr  
Velbert, Stadtteilzentrum BiLo

##### Innere Stärke finden

Gruppe für Frauen nach sexualisierter Gewalt  
Donnerstag  
10.04., 22.05., 26.06.2024  
10:00–11:30 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

##### Selbstbehauptung / Selbstverteidigung

Mittwoch  
23.04., 30.04., 07.05., 14.05.2025  
10:00–11:30 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

##### Harmonisch durch die Wechseljahre

Mittwoch  
30.04., 07.05.2025  
17:00–18:30 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

##### Singen – Meine starke Stimme

Mittwoch  
07.05., 14.05., 21.05., 28.05.2025  
14:30–16:00 Uhr  
Mettmann, SKFM-statt Laden

##### Schreibworkshop

Frauen finden Worte  
Mittwoch  
11.06., 18.06., 25.06.2025  
16:30–18:00 Uhr  
Haan, Stadtbibliothek

##### Kontaktieren Sie uns gerne für aktuelle Termine, weitere Veranstaltungen, Vorträge oder Schulungen:

SKFM Mettmann e.V.  
Neanderstraße 68-72  
40822 Mettmann

Telefon 02104.1419-232

[frauenberatung@skfm-mettmann.de](mailto:frauenberatung@skfm-mettmann.de)  
[www.skfm-mettmann.de](http://www.skfm-mettmann.de)

