# Frauen in **Ochtrup**

Angebote für Mädchen und

Frauen in Ochtrup





Liebe Frauen aus Ochtrup,

Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Lohnentgeltgleichheit, Leben im Alter, Mental Load, Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Catcalling, Gewalt – das sind nur wenige von vielen wichtigen Frauenthemen. Als Gleichstellungsbeauftragte der Stadt ist es mir ein Anliegen, diese Frauenthemen aufzugreifen. Sie sind vielfältig.

In der Pandemie sind die Anforderungen an Frauen noch weiter gestiegen. Homeoffice, Homeschooling und die Pflege Angehöriger haben Frauen nicht selten an ihre eigenen Grenzen gebracht. Gewalt gegen Frauen und Mädchen nahm leider in dieser Zeit noch weiter zu.

Oft wissen Frauen nicht, an wen sie sich mit ihren Sorgen wenden sollen. Oder sie brauchen einfach einige Informationen über die vorhandenen Angebote, ohne viel suchen zu müssen. Die Broschüre "Frauen in Ochtrup" setzt genau hier an! Sie haben in der Hand die 1. Auflage mit Wachstumspotential. Außerdem freue ich mich darauf, in Kooperationen mit verschiedenen Vereinen und Verbänden regelmäßig Aktionen in Ochtrup zu Frauenthemen durchzuführen.

Sollten Sie noch weitere Angebote kennen oder noch wichtige Frauenthemen für mich haben, schreiben Sie mir gerne.

Viel Spaß mit der Broschüre "Frauen in Ochtrup"!

Ihre/Eure Gleichstellungsbeauftragte

Julie Nache

Kontaktdaten:

Julie Nacke Rathaus II Gausebrink 71 48607 Ochtrup

Telefon: 02553-73213

E-Mail: julie.nacke@ochtrup.de

### **Außerunterrichtliche Betreuungsangebote in Ochtrup**



Diese folgenden Angebote bestehen in der Stadt Ochtrup zur Betreuung von Grundschulkindern außerhalb der Schulzeiten:

- ⇒ Offene Ganztagsschule
- ⇒ Schule von 8 bis 1
- ⇒ Ferienbetreuung

Alle Eltern der Kinder, die in die erste Klasse kommen, bekommen vor der Einschulung Informationen per Post zugeschickt.

Weitere Informationen gibt es bei der Stadt Ochtrup: Rathaus II Gausebrink 71 Zi. 109 od. 108

Tel: 02553/73261

### Babysitter-Diplom für Mädchen und Jungen ab 12 Jahren

### **Richtiger Umgang mit Babys und Kleinkindern**



Im täglichen Leben werden Babysitter oft gebraucht. Das ist eine gute Gelegenheit, um Geld zu verdienen und dabei Spaß zu haben. Es kann aber auch sehr stressig sein. Um zu wissen, wie man am besten auf das Verhalten von Babys und Kindern reagiert, bietet die VHS einen Intensivkurs an.

Unabhängig davon, ob du schon Erfahrungen mit dem Babysitten hast oder damit beginnen möchtest, die VHS geht in dem Kurs auf den Entwicklungsstand von Kindern von 0 - 6 Jahren und die damit verbundenen Bedürfnisse in der Betreuungssituation ein. Am Ende des Kurses bekommt man das "Babysitter-Diplom".

Volkshochschule Winkelstraße 1 48607 Ochtrup

Tel: 02553 / 9398-0



### Bücherei St. Lamberti



### Die freundliche Bibliothek mit dem überraschenden Angebot!

Die Bücherei St. Lamberti ist eine Kultur- und Bildungseinrichtung der Stadt Ochtrup und der Katholischen Kirchengemeinde St. Lambertus.

Dort gibt es über 40 000 Medien: Dazu zählen Bücher, Zeitschriften, Tonie-Figuren, DVDs, Blue-Rays, CDs, Gesellschaftsspiele und Spiele für verschiedene Spielkonsolen. Über das Portal "bibload.de" stehen zudem e-Books, e-Audios, e-Paper und e-Videos zur Ausleihe bereit.

In der Bibliothek der Dinge können Silikonbackformen, Dia-Scanner, Sofortbildkameras, Ferngläser, Outdoorspiele sowie eine Gitarre, Ukulele, Nähmaschine, Action-Cam, Slack-Line und noch vieles mehr ausgeliehen werden.

Viele gemütliche Ecken und ein Lesecafé laden hier zum Verweilen ein.



Bücherei St. Lamberti Marktstraße 8 48607 Ochtrup

Tel: 02553 / 98 270

### Erweiterte Öffnungszeiten in der Caritas-Kita "Der Kleine Prinz"



Öffnungszeiten des Kindergartens von 06.30 Uhr - 20.30 Uhr: Weil gute Betreuung keine Frage der Uhrzeit ist!

Wenn Eltern zum Beispiel im Schichtdienst arbeiten oder aus anderen Gründen erweiterte Betreuungszeiten für ihr Kind im Kindergarten benötigen, bietet der Caritaskindergarten "Der Kleine Prinz" an der Wernher-von-Braun-Str. 12, dafür folgendes Modell an:

Entsprechend zur gebuchten Betreuungszeit von 25, 35 bzw. 45 Wochenstunden können Eltern die Betreuungszeit im Zeitraum zwischen 06.30 Uhr und 20.30 Uhr festlegen. Gemeinsam wird geschaut, welche Betreuungszeiten nötig sind und wie diese in der Woche genutzt werden.

Das pädagogische Konzept des Kindergartens wurde für diese Veränderungen angepasst, sodass jedem Kind eine qualitativ wertvolle Entwicklungsbegleitung ermöglicht wird.

Sollten Sie sich für einen Betreuungsplatz im Kindergarten Der Kleine Prinz interessieren, nehmen sie gerne Kontakt auf: Telefonisch unter 02553 / 80257 oder per mail unter kiga-derkleineprinz@caritas-steinfurt.de.

Ansprechpartnerin ist Leiterin Claudia Lewejohann.

Weitere Infos zum Kindergarten finden Sie auf der Homepage: www.caritasverband-steinfurt.de/hilfe-beratung/angebote-beibehinderung/caritaskindergaerten/caritaskindergarten-der-kleine-prinz.

Zusätzliche Informationen zum Anmeldeverfahren und eine Übersicht aller Kinderbetreuungsangebote bietet das Steinfurter Elternportal unter: <a href="mailto:step.kreis-steinfurt.de">step.kreis-steinfurt.de</a>. Dort können Sie ihr Kind auch vormerken.

https://www.caritasverband-steinfurt.de/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten/caritaskindergarten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/startseite/startseite/behinderungen/caritaskindergaerten-der-kleine-prinz/startseite/startsei

### Cathamed – Wohngemeinschaft

## CATHAMED PFLEGE

Lebenswege begleiten

In der Seniorenwohngemeinschaft "Pottbäcker" (WG) können bis zu 12 Personen leben, die so selbständig wie möglich leben möchten, sich aber nicht mehr vollständig versorgen können und Hilfe und Unterstützung im täglichen Leben und bei der Tagesstrukturierung benötigen.

Jeder Nutzer verfügt über sein eigenes Zimmer mit einer Größe von ca. 17,6 m². Jedes Zimmer ist ausgestattet mit einem Telefon-, TV-, und EDV-Anschluss. Die Zimmer werden unmöbliert vermietet und können so ganz individuell nach eigenen Wünschen und Gewohnheiten, mit eigenen Möbeln und Erinnerungsstücken gestaltet werden.

Wohngemeinschaft "Pottbäcker"

Heckenweg 1a 48607 Ochtrup

Teamleitung Frau Birgit Lübbers Pflegedienstleitung Frau Katharina Senk

Telefon: 02553 90096 10

### Cathamed – Tagespflege "Kiepenkerl"



Unsere Tagespflege Kiepenkerl befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Stadtzentrum von Ochtrup.

Neben Morgengymnastik nach dem Frühstück, und entspannter Zeitungsleserunde, gestalten wir mit unseren Gästen weitere Aktivitäten, wie kreatives Malen, Gartenarbeit oder die Mithilfe beim Kochen. Besonderheiten, wie der Besuch des Karnevalsumzugs, des Wochenmarktes oder Ausflüge in die nähere Umgebung, machen Spaß und bieten Abwechslung innerhalb einer festen Tagesstruktur.

Der Pastor der Kirchengemeinde St. Lambertus hält regelmäßig Gottesdienst in unserer Einrichtung und mit dem ortsansässigen Kindergarten sollen zukünftig regelmäßige Besuche stattfinden. Des Weiteren können Therapeuten, Friseure und die Fußpflege unsere Räumlichkeiten für ihre Besuche abhalten.

Sehr beliebt sind die Besuche der Hunde "Erwin" und "Pimkin", die sich frei in der Einrichtung bewegen und für viel Freude und Unterhaltung bei den Gästen sorgen.

Frau Kerstin Schlabach Telefon: 02553 900962 0









### FAMOS - Familien orientieren und stärken im Kreis Steinfurt

FAMOS berät und unterstützt Sie in schwierigen Lebenslagen und hilft Ihnen, den Weg zurück ins Arbeitsleben zu finden.

Gemeinsam mit Ihnen finden wir an unseren Standorten oder auch bei Ihnen zu Hause heraus, welche beruflichen Ziele zu Ihnen passen und sich mit Ihrer Lebenssituation vereinbaren lassen.

### Wer ist angesprochen?

Familien mit Kindern unter 18 Jahren, die eine der folgenden Leistungen beziehen oder einen Anspruch darauf haben:

- ALG II
- Sozialhilfe
- Kinderzuschlag

### Wir bieten an...

- ... bei persönlichen und familiären Problemen zu beraten und zu unterstützen
- ... unabhängig von Ämtern und Behörden neue Perspektiven zu schaffen
- ... berufliche Interessen zu erarbeiten
- ... gemeinsam Lösungsschritte für Ihre persönlichen Ziele zu erarbeiten

### **Unsere Erfolge...**

"Das FAMOS-Team hat mich bei der Suche nach einer Teilzeitausbildung unterstützt, im Sommer starte ich nun die Ausbildung in meinem Wunschberuf".

"Endlich mal eine Hilfe, die nicht nur die Arbeit sieht, sondern auch die ganze Lebenssituation in den Blick nimmt".

Nehmen Sie gerne unverbindlich Kontakt zu uns auf.

Herr Christian Dieker Tiefe Straße 29

48431 Rheine Tel.: 02551-694964

dieker@wertarbeit-steinfurt.de

Frau Mechthild Ratersmann

Tiefe Straße 29 48431 Rheine

Tel.: 02551-694966

Frau Yessica Rode

Münsterstraße 88 48431 Rheine

Tel.:05971-803130

ratersmann@wertarbeit-steinfurt.de

rode@geba-muenster.de

### Jugendcafé Freiraum - Für Kinder und Jugendliche



Das Jugendcafé Freiraum bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Freizeit mit anderen zu gestalten. Ob im offenen Café-Bereich, beim Billard, bei einem der Konzerte oder anderen Angeboten sind alle hier herzlich willkommen.

Das Team freut sich auf euch! Einfach anrufen, dann ist sicher auch für euch etwas dabei!

### Angebote:

- Freiraum Friends: Treffen mit Freunden im Jugendcafé!
- Medienwerkstatt
- Billard: Trainieren und Spielen!
- Musikgruppe Lauschangriff
- Kreatives Backen mit Grundschulkinder
- Mädchengruppe

Wo? Marienstraße 3 in Ochtrup

<u>Tel</u>: 02553 / 5886

### Frühförder- und Beratungsstelle



Die ersten Entwicklungsjahre sind für jedes Kind von besonderer Bedeutung. Es wächst heran, lernt ständig dazu, entwickelt seine Persönlichkeit und seine eigenen Fähigkeiten.

Wenn Sie als Eltern feststellen, dass Ihr Kind sich anders entwickelt als andere Kinder oder wenn ein Arzt oder die Erzieherinnen in der Kindertageseinrichtung eine Entwicklungsverzögerung vermuten, dann kann Frühförderung infrage kommen.

Die Frühförderung arbeitet heilpädagogisch und interdisziplinär. Das heißt: Erfahrene Frühförderfachkräfte aus verschiedenen Berufen sind an der Diagnostik und Förderung Ihres Kindes beteiligt. Dieses sichert jedem Kind eine ganzheitliche und individuelle Hilfe zu, denn jede Entwicklungsauffälligkeit oder Behinderung erfordert eine besondere Förderung.

In der interdisziplinären Frühförderung arbeitet ein fachlich kompetentes Team aus den Bereichen Heilpädagogik, Logopädie, Ergotherapie, Psychologie und Physiotherapie.

Die medizinische Diagnostik wird durch einen Kinderarzt des Kreisgesundheitsamtes durchgeführt. Frühförderung ist für alle Eltern und Kinder <u>kostenfrei!</u>

#### Kontakt:

Gabriele Thomauske-Mehlis: 02552-7022111 Leiterin der Frühförder- und Beratungsstelle

### Hebammen

Schwangerschaft und Geburt eines Kindes sind spannende Zeiten im Leben einer Familie. Auch in der Zeit nach der Geburt bieten Hebammen in Ochtrup ihre wertvolle Unterstützung an! Einfach mal anrufen und Termin vereinbaren!

### **Hebamme Stefanie Holtmann**

Als freiberufliche Hebamme begleitet Stefanie Holtmann Sie in Schwangerschaft und im Wochenbett im Raum Ahaus, Heek und Ochtrup.

- Schwangerschaft
- Geburt
- Stillzeit
- B(r)eiKost

und noch vieles mehr! (siehe auch Facebook Account)

Stefanie Holtmann Hebamme und IBCLC Stillberaterin 0160 – 99054800 <u>steffi@stillenistprima.de</u> <u>www.hebamme-ochtrup.de</u> <u>www.stillenistprima.de</u>



### Hebammengemeinschaftspraxis



### Die Hebammen in dieser Praxis bieten Folgendes an:

- Mutterschaftsfürsorge
- Hilfe bei Beschwerden, Beratungen, Akkupunktur
- Alternative Behandlungsmethoden
- Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- Säuglingspflegekurse
- Ernährungsberatung
- Diverse Infoabende, Rückbildungsgymnastik
- Babymassage nach Leboyer
- Eltern-Kind-Beratung

### Sprechzeiten:

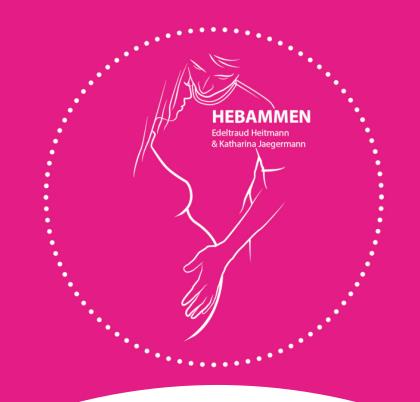
Montag 15.00 – 18.00 Uhr Dienstag 08:30 – 11.30 Uhr Donnerstag 08:30 – 11-30 Uhr

### und nach Vereinbarung

### Kontakt:

Festnetz: 02553 – 62 00 Elke Jansen in den Wal: 0171 – 933 4308 Jana Völkers: 0171 – 100 0250

http://hebammenpraxis-ochtrup.de/kontakt.php



### Allgemeine Leistungen

Akupunktur • Aku-Taping • Schwangerenvorsorge Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden • Wochenbettbetreuung Still- und Ernährungsberatung

### Geburtsvorbereitung

Dienstags 17:30 - 19:00 Uhr geschlossener Kurs

8 Kurstermine

### Rückbildungsgymnastik mit Baby

Montags 9:00 - 10:15 Uhr geschlossener Kurs

8 Kurstermine

### Babymassage

Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr geschlossener Kurs

1x Infoabend + 5x Babymassage

### Kontakt

Edeltraud Heitmann Tel. +49 170 8597479

edeltraud@hebammen-ochtrup.de Threema ID - Z7U6CD7N Katharina Jaegermann

Tel. +49 175 4048804 katharina@hebammen-ochtrup.de Threema ID - P5PDEC7K

www.hebammen-ochtrup.de

### Hilfetelefon



#### Man kann auch ohne Guthaben auf dem Handy anrufen!

Auch wenn Sie wissen, dass eine Frau Gewalt erlebt hat, Sie aber nicht wissen, was Sie tun können hilft Ihnen das Hilfetelefon weiter!

### Hospizverein Ochtrup-Metelen

- Trauercafé "Hoffnungsschimmer" in der Begegnungsstätte Villa Winkel
- Sterbebegleitungen zu Hause, in Altenheimen und Behinderteneinrichtungen
- Trauereinzelbegleitungen
- Sternenkinderbeerdigungen und Sternenkinderstele auf dem Friedhof Oster
- Patientenverfügungsberatungen
- Palliativberatungen
- Einführungskurse in die Sterbebegleitung
- Letzte Hilfe Kurse
- Öffentliche Veranstaltungen rund um Hospizthemen
- Vorträge in Gruppen
- Fortbildungen für KITAS und Gesundheitsberufe
- Projektwoche "Hospiz macht Schule"



Tel: 02553 / 91 92 60

### Internationales Frauencafé



### Frauen im Gespräch über Grenzen hinweg

Hervorgegangen aus dem Internationalen Café als niedrigschwelliges Kontakt– Angebot für Geflüchtete, Zugezogene und Einheimische, lädt das Internationale Frauencafé einmal im Monat interessierte Frauen jeden Alters und jeder Herkunft zu Gesprächen bei Kaffee und Tee ein. Egal, ob Alltag mit Haushalt und Erziehung, Fragen zum Umgang mit Behörden, zum Spracherwerb oder zur Jobsuche, jede Teilnehmerin kann ihre persönlichen Anliegen zur Sprache bringen. Darüber hinaus gibt es auch Informationen und Diskussionen zu Fragen der aktuellen Politik oder zu Unterschieden und Gemeinsamkeiten der verschiedenen Kulturen und Religionen.

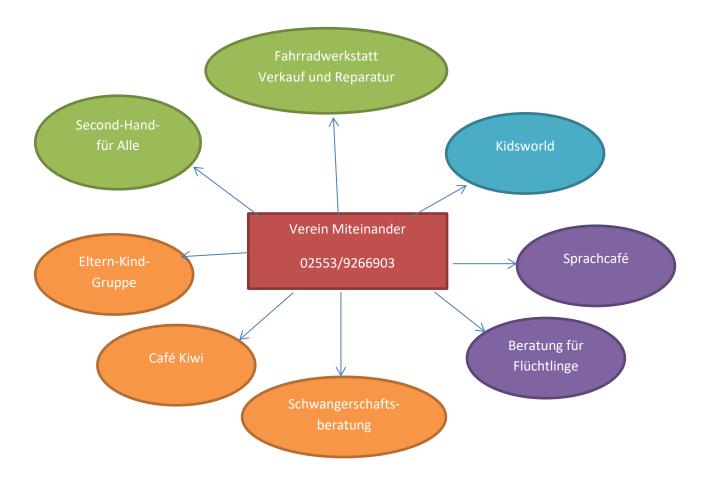
Gemeinsame öffentliche Zuckerfeste und Adventsfeiern stehen ebenso auf dem Programm wie auch Podiumsdiskussionen und Veranstaltungen im Rahmen der Interkulturellen Woche. Darüber hinaus geht es um Themen wie allgemeine Gleichstellung und Frauen in Gesellschaft und (Kommunal-)Politik.

Das Internationale Frauencafé findet an jedem dritten Samstag ab 15.30 Uhr im Café-Bereich der Bücherei St. Lamberti statt. Anmeldungen sind nicht erforderlich, der Eintritt ist frei!

### Ansprechpartnerin:

Bettina Flug, Telefon 0 25 53 / 7 21 26 58, Email: b-flug@web.de

### **Verein Miteinander**



- <u>Sprachcafé</u>: Hier können deutsche Sprachkenntnisse in einer lockeren Atmosphäre verbessert werden.
- <u>Beratung für Flüchtlinge</u>: In allen Angelegenheiten sind die Mitarbeiter da, einfach anrufen und Termin vereinbaren!
- <u>Eltern-Kind-Gruppe</u>: Treffen mit anderen Eltern und Kindern zum Spielen und Austauschen.
- <u>Café Kiwi für junge Mütter mit Kleinkindern</u>: Sich in gemütlicher Atmosphäre austauschen und Unterstützung bekommen.
- <u>Schwangerschaftsberatung</u>: Informationen und Fragen zur Schwangerschaft durch eine Beraterin.
- <u>Second Hand für alle</u>: Die Kleiderkammer bietet gut erhaltene Kleidung für alle Ochtruper\*innen.
- <u>Fahrradwerkstatt</u>: Mit einem Fachmann werden Fahrräder repariert. Außerdem können Fahrräder günstig erworben werden.
- <u>Kidsworld</u>: Spiel- und Bastelangebot für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

### **Offenes Ohr Ochtrup**



Sie suchen Hilfe, weil Sie finanzielle
Probleme haben? Eine schwierige
Lebenssituation belastet Sie? Sie brauchen
dringend ein offenes Ohr für Ihre
Anliegen? - Dann ist das Offene Ohr
Ochtrup ein guter Ort für Sie! Hier sind
jeden Mittwoch zwei Ehrenamtliche aus
der Gemeinde vor Ort, um sich Ihr

Anliegen anzuhören und gemeinsam einen Lösungsweg zu finden. Unsere Berater\*innen kommen aus unterschiedlichen beruflichen Kontexten, um möglichst passgenaue Hilfe zu ermöglichen; Verschwiegenheit ist natürlich selbstverständlich.

Wann: Jeden Mittwoch von 16.30-18.00 Uhr

Wo: im Clemens-August-Heim (Ostwall 1)

Zur gleichen Zeit auch telefonisch unter folgender Nummer zu erreichen: 0170 / 1400616.

### Ambulante und Stationäre Pflegeleistungen für Senioren

Medikamentengabe? Strümpfe anziehen? Betreuung benötigt? Die Stadt Ochtrup hat eine Vielzahl an Anbietern. <u>Einige Leistungen sind kostenfrei</u>! Erkundigen sie sich gerne!

### ⇒ Ambulante Pflegedienste

Hand in Hand: 02553 97 33 555
 Malteser: 02553 726 26 31
 Caritas: 02553 99 411
 Leusbrock: 02553 98 535
 Medeon: 02553 98 333

### □ Tagespflege

VITA: 02553 72 69 99Bi De Pliet: 02553 9 73 23 67

⇒ Kurzzeit und Pflegeeinrichtung Pius-Stift: 02553 77 0

⇒ Bürgerhilfe-Atriumhaus: 02553 72 61 90

⇒ Seniorenheim Carl-Sonnenschein-Haus und Ferdinand-Tigges-Haus: 02553 97 290

Zudem gibt es noch das Angebot des Pflegetelefons. Das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums bietet Hilfe und Beratung. Es ist bundesweit von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr und per E-Mail (info@wege-zur-pflege.de) erreichbar.



### Senioren-Café – Begegnungsstätte der Stadt Ochtrup



### Gemeinsam statt einsam heißt hier das Motto!

In einer gemütlichen Atmosphäre können Senior\*innen sich in der Villa Winkel treffen. Egal, ob Sie eine Tasse Kaffee trinken, sich erfrischen, spielen, klönen oder ganz einfach nur ausruhen wollen - alle sind in der Begegnungsstätte herzlich willkommen.

Prima zu erreichen ist das Seniorencafé mit dem Bürgerbus, der seit 2010 ehrenamtlich betrieben wird.

Öffnungszeiten des Seniorencafés: Täglich von 14-17 Uhr (außer mittwochs)

Telefonnummer: 02553 / 939834 oder 02553 / 722964



### Silbernetz für Senioren: Telefonate gegen die Einsamkeit





Die Einsamkeit schleicht sich oft unbemerkt in das Leben von älteren Menschen. Und je länger sie andauert, desto schwerer ist der Weg hinaus. Dagegen hilft das Angebot von Silbernetz: Unter der kostenfreien Rufnummer 0800 4 70 80 90 finden Anrufende, die einfach mal reden wollen, ein offenes Ohr.

Es geht um Alltagsthemen, Sorgen und Interessen, und so oft wie möglich wird gemeinsam gelacht. Wenn sich im Gespräch ergibt, dass der Mensch weitergehende Unterstützung wünscht, hilft Silbernetz mit Kontakt-Telefonnummern wie beispielsweise von Pflegestützpunkten, Krisentelefonen oder von sozialpsychologischen Beratungsdiensten der Kommunen.

Wer regelmäßig mit derselben Person telefonieren möchte, kann eine Silbernetzfreundschaft eingehen. Dafür werden Ehrenamtliche mit Senior\*innen vernetzt, die ähnliche Interessen haben. Dies geschieht vertraulich und anonym.

### Spielgruppe für Alleinerziehende



Alleinerziehend zu sein heißt nicht, allein sein zu müssen. Die Ehe-, Familienund Lebensberatung (EFL) im Bistum Münster, die evangelischen Diakonie-Beratungsstelle und das Ochtruper Familienzentrum St. Stephan bieten Treffen für alleinerziehende Mütter an, bei denen sie sich mit anderen Frauen austauschen können, denen es ähnlich ergeht.

Wann? Erster Dienstag im Monat, 15.30 bis 17 Uhr.

Wo? Familienzentrum St. Stephan

Anprechpartnerin: Monika Seeger 02551 / 864446

### Stadt Ochtrup

Auf der Internetseite der Stadt Ochtrup finden Sie viele Informationen zu den Angeboten in der Stadt.



### **Bildung & Leben**

### z.B.:

- ⇒ Spielgruppen
- ⇒ Tagespflege in Familien / "Tageseltern"
- ⇒ Kindertageseinrichtungen / Kitas
- ⇒ Weiterführende Schulen
- ⇒ VHS und Musikschule
- ⇒ Angebote des Stadtarchivs
- ⇒ Seniorenangebote
- ⇒ Integration
- ⇒ Kirchengemeinden
- ⇒ Bürgerbus

### **Kultur & Freizeit**

#### z.B.:

- ⇒ Veranstaltungskalender
- ⇒ Museen und Sehenswertes
- ⇒ Städtepartnerschaften
- ⇒ Jugendtreffs
- ⇒ Spiel & Sport für jedes Alter
- ⇒ Vereine
- ⇒ Sportstätten
- ⇒ Vereine und Verbände

www.ochtrup.de

### **Volkshochschule**

Die Volkshochschule bietet eine Vielzahl an Kursen zu folgenden Themen:

- ⇒ Politik, Gesellschaft, Umwelt: Seniorenbildung,
- ⇒ Kultur: Kunst, Musik, Literatur und Tanz,
- ⇒ Gesundheit und Sport: Eltern-Kind-Kurse, Zumba, Entspannungskurse,
- ⇒ Sprachen lernen
- ⇒ Beruf/EDV: Tast-Schreiben, Gesprächsführung,
- ⇒ Digital lernen
- ⇒ Und noch vieles mehr!

Besuchen Sie folgende Seite: <a href="https://www.vhs-ochtrup.de/">https://www.vhs-ochtrup.de/</a>

Oder rufen Sie an! Tel: 02553 / 9398-0

### DAS WEITERBILDUNGSZENTRUM



Ochtrup · Neuenkirchen · Wettringen · Metelen

### Zick Zack - Internationales Nähcafé



### Nähen (lernen) und miteinander Deutsch sprechen

Erstmals in Ochtrup interkulturell geplant, organisiert und veranstaltet ist das Projekt des Internationalen Frauencafés, bei dem es neben dem Nähen und dem Knüpfen von Kontakten auch um Spracherwerb und ökologische Nachhaltigkeit geht. Einmal wöchentlich können interessierte Frauen, Männer und Jugendliche hier nähen (lernen), Neues entstehen lassen, aber auch durch Ausbesserung— oder Änderungsarbeiten die Lebensdauer von Kleidungsstücken verlängern.

Es gibt eine Kinderecke und die Möglichkeit, bei Kaffee und Tee miteinander ins Gespräch zu kommen und dabei Deutschkenntnisse zu vertiefen, zu verbessern und auszubauen.

Das Nähcafé wird finanziell unterstützt von der Stadt Ochtrup und dem Frauenreferat des evangelischen Kirchenkreises sowie durch zahlreiche Sachspenden von Kurzwaren über Stoffe bis hin zu gut erhaltenen Nähmaschinen. Es befindet sich in einem ehemaligen Ladenlokal in der Fußgängerzone, Weiner Straße 23, und ist jeden Donnerstag bei freiem Eintritt und ohne Anmeldung zwischen 15 und 18 Uhr geöffnet. Geplant sind darüber hinaus Workshops für Anfänger/innen oder für bestimmte Näharbeiten.

Ansprechpartnerin:

Bettina Flug, Telefon: 0 25 53 / 7 21 26 58, Email: b-flug@web.de

Quelle: https://www.erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltungen/frauenbildung/de/veranstaltung/de/veranst