

Liebe Mitglieder, Unterstützer und Freunde des Vereins Frauen helfen Frauen im Landkreis Ebersberg! Wir freuen uns Euch auf diesem Wege über Updates informieren zu dürfen. Anregungen und Vorschläge sind immer willkommen!

Willkommen an unsere zwei neue Kolleginnen

Unsere Geschäftsführerin Angela Rupp begrüßt die neuen Teamkolleginnen Clara Hoiß und Sandra Löbl. Wir freuen uns sehr, dass mit Clara und Sandra unser Team wieder vollständig ist und wir seit 1. Oktober damit die Stellenaufstockung umsetzen können. Dafür vielen Dank an den Landkreis Ebersberg!



Ich fühle mich jetzt viel stärker!

Jetzt haben wir unsere eigene Selbstbehauptungstrainerin! Unsere Mitarbeiterin Hanna Dott hat dieses Jahr ihre Ausbildung zur zertifizierten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin für Mädchen* und Frauen* am Pädagogischen Institut in München abgeschlossen.

In unseren Selbstbehauptungsangeboten geht es darum Mädchen* und Frauen* zu empowern, indem sie sich ihrer eigenen Stärken bewusstwerden und sie diese erleben, wir ermutigen Teilnehmerinnen* ihre Gefühle und Grenzen wahrzunehmen und erarbeiten Handlungsstrategien, wie diese durchgesetzt werden können.

Methoden sind dabei Übungen zur Körpersprache, der Einsatz der eigenen Stimme, Selbstbehauptungstraining in Form von Rollenspielen sowie einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken.

Zitat Teilnehmerin 8 Jahre: „Ich fühle mich jetzt viel stärker, kann ich nochmal so einen Kurs machen?“

Zitat Teilnehmerin 21 Jahre: „Das hat mir sehr gut getan, ich weiss jetzt besser, was ich in einer unangenehmen Situation machen kann und dass ich das recht habe für meine Grenze einzustehen und es nicht auszuhalten!“

Bei Interesse an einem Kurs melden Sie sich gerne telefonisch oder per Email bei uns!

Wenn Sie immer über unsere Aktivitäten und Aktionen auf dem Laufenden bleiben wollen, können wir Ihnen in regelmäßigen Abständen unseren Newsletter zukommen lassen.

Bitte senden Sie uns dafür eine E-Mail mit dem Betreff »Newsletterbestellung« an verein@frauennotruf-ebe.de.



[frauennotruf-ebersberg](https://www.instagram.com/frauennotruf-ebersberg)



[Frauennotruf Ebersberg](https://www.facebook.com/frauennotruf-ebersberg)



[Frauen helfen Frauen im Landkreis Ebersberg](https://www.linkedin.com/company/frauen-helfen-frauen-im-landkreis-ebersberg)

Follow
Us!

Spendenaktionen

Wir sind als geförderter gemeinnütziger Verein verpflichtet, 10 % unserer Personal- und Sachkosten selbst aufzubringen. Das sind jedes Jahr zwischen 25.000 – 30.000 € Verschiedene Initiativen helfen uns, dieses Ziel zu erreichen. Hierzu ein kurzer Überblick.



Wer kennt sie nicht? Die liebe Mathilda tingelt weiter durch den Landkreis und sammelt Spenden für uns. In letzter Zeit hat sie sich eingenistet bei: Steindlhof, Optik Seidel, Obermaier Moden, Physiopraxis Schuhbauer/Kebinger, vom Fass, Gärtnerei Kellerer sowie Monis Regionalladl. Vielen Dank an alle, die Mathilda gehostet haben! Falls es Vorschläge gibt, wo Mathilda sich in den nächsten Monaten einnisten kann, hören wir sie gerne.

Ein großer Erfolg für uns: wir konnten dieses Jahr den Förderpenny Contest für die Region Ebersberg gewinnen!

Was bedeutet das konkret? Ab Januar 2024 bekommen wir die Spenden aus den Pennymärkten im Landkreis Ebersberg. Als Penny-Kunde heisst das ganz einfach: beim nächsten Einkauf an der Kasse "stimmt so" sagen und der Kassensbetrag wird auf den nächst höheren 10 Cent-Betrag aufgerundet. Diese Spenden kommen uns das ganze Jahr lang zugute.



Durch die Canada Life Spendenaktion #machsmoeglich erhalten 60 Vereine in 6 Kategorien eine Spende, mit der einen guten Zweck unterstützt werden sollte. Durch Eure Hilfe sind wir auf den 4. Platz gelangt und erhielten ein Preisgeld in Höhe von 500 €.

Mit dem Preisgeld möchten wir unser Präventionsangebot für Kinder zum Schutz vor sexualisierter Gewalt fördern. Gerade jetzt machen wir vermehrt Angebote für Kinder, um sexualisierter Gewalt vorzubeugen oder im schlimmsten Fall bei der Aufarbeitung von gewalttätigen Übergriffen oder miterlebter Gewalt zu helfen.

Events



Am 28.9 fand der Vortrag "Sicher und souverän am Handy und Computer" statt. IT Expertin und 3. Bürgermeisterin von Ebersberg informierte zu Themen wie Daten schützen im Internet, Passwörter schützen sowie Tracking. Solche Tipps von Frauen zu Frauen sind extrem wertvoll und helfen uns allen, sicher zu bleiben.

1. von uns
Ebersberger Ehrenamt Messe 2023
Mittmachen & engagieren!
Sonntag 01. Oktober 12:00 - 16:00
Alter Speicher
Eintritt frei
Rund um den Alten Speicher
besondere Highlights!
Regale Café - bis 19:00 Uhr (19.11.2023)
Bücherparcours zur Selbstführung
Close Hugs - Fröhliche Gaudi für Jung & Alt
Aktuelle Infos zum Ehrenamt
Staatss - der Leistung der Bewegung... uvm.
Komm vorbei! Stand 8
Wir freuen uns!
Kontakt: info@frauennotruf-ebe.de
Frauennotruf Ebersberg

Upcoming

Auch wir werden dieses Jahr am **Ebersberger Krippenweg** teilnehmen. Vom 25.11 bis zum 6.01 stellen die teilnehmenden Geschäfte und Einrichtungen ihre Schaufenster für die Präsentation der Krippen dem Ebersberger Krippenweg zur Verfügung.

Am 25.11 ist der Tag der Gewalt gegen Frauen. Als Zeichen der Unterstützung planen wir einen Tag der offenen Tür am Freitag 24.11. Weitere Infos folgen auf den Social Media Kanälen. Schaut doch gerne vorbei!



Die schlagfertige Kabarettistin Constanze Lindner fand sich im Leben schon in so mancher Rolle wieder: ob Miss Geschick, Miss Mut oder Miss Kredit. Am liebsten aber ist sie Miss Verständnis. Denn als solche räumt sie auf mit den größten Missverständnissen, die Frauen noch viel zu oft durchs Leben tragen. Es immer allen recht machen? Wieso eigentlich? Mit der siebenundzwanzigsten Diät dem „Wunsch“-Gewicht hinterherhungern? Sich für den Traumprinzen verbiegen?

[Karten hier reservieren!](#)