

M*treff

komm vorbei



Raum für junge Frauen* in der Alten Feuerwache

Der M* treff ist für Dich und alle anderen jungen Frauen* ab 13 Jahren da. Es ist ein Ort, an dem Du unterschiedliche Menschen und Aktivitäten kennenlernen kannst und Möglichkeiten zur Unterstützung und Stärkung findest. Alle Angebote sind kostenfrei. Komm vorbei – ohne Anmeldung, einfach so!

Alle aktuellen Aktionen findest du online auf www.altefeuerwachekoeln.de und bei Instagram [@mtreffaltefeuerwache](https://www.instagram.com/mtreffaltefeuerwache)

BERATUNG

Austausch / Beratung

Du möchtest Dich ausruhen, etwas zum Mittag essen, nette Menschen treffen? Du brauchst Unterstützung?

Dienstag & Donnerstag, 13:30–15 Uhr, Mittwoch, 15–18 Uhr

Zukunftssprechstunde

Du willst Bewerbungen schreiben, brauchst einen Praktikumsplatz oder willst die Schule wechseln? Du möchtest überlegen, was Du beruflich machen willst und mal in Ruhe mit jemandem darüber sprechen?

Donnerstag, 15–18 Uhr

GRUPPEN

Empowerment-Gruppe #nichtmituns

Du suchst einen geschützten Raum, in dem Du über Erfahrungen in Bezug auf Rassismus und Diskriminierung sprechen und Dich austauschen kannst?

Montag, 17–19 Uhr

Lernwerkstatt

Du brauchst Unterstützung, um das Schuljahr zu schaffen? Du bist motiviert, weißt aber nicht, wie Du Dich organisieren sollst und suchst eine Lerngruppe?

Dienstag, Mittwoch & Donnerstag, 15–19 Uhr

Empowerment-Gruppe Herz-Talk

Du bist Dir nicht sicher, wie das alles funktioniert mit dem eigenen Körper und dem der anderen, weißt nicht so richtig worauf und auf wen Du stehst, wo Du stehst und wo Du Deine Fragen dazu besprechen sollst?

Mittwoch, 18–19 Uhr

Dinner

Du wünschst Dir eine Gruppe, mit der Kochen Spaß macht und Essen schmeckt?

Mittwoch, 19–21 Uhr

KURSE

Tanz

Du bewegst gerne deinen Körper, magst es zu tanzen und suchst eine neue Gruppe, in der Du Dich in einem entspannten Rahmen ausprobieren kannst?

Montag, 17–19 Uhr

Kunst

Du hast Lust auf Kunstkurse mit wechselnden Schwerpunkten, Du wolltest immer mal Keramik selber machen, Sprays und eine Boombox bauen?

Dienstag, 15–18 Uhr

Boxen

Du willst Dich auspowern, weißt nicht wohin mit Deinen Aggressionen, willst Dich stärken.

Donnerstag, 17–19 Uhr

MONTAG


Tanz
17–19 Uhr


#nichtmituns

DIENSTAG


**Austausch/
Beratung**
13:30–15 Uhr


Kunst
15–19 Uhr


Lernwerkstatt
15–19 Uhr

MITTWOCH



**Austausch/
Beratung**
15–18 Uhr



Lernwerkstatt
15–19 Uhr



Herz-Talk
18–19 Uhr



Dinner
19–21 Uhr

DONNERSTAG


**Austausch/
Beratung**
13:30–15 Uhr


Lernwerkstatt
15–19 Uhr


Boxen
17–19 Uhr


**Zukunfts-
sprechstunde**
15–18 Uhr

**M*treff
Raum für junge Frauen*
Alte Feuerwache
Melchiorstraße 3
50670 Köln**

Heike Simmer & Johanna Schmitz
jungefrauen@altefeuerwachekoeln.de
Festnetz 0221 973 155 25
Mobil 0178 704 0990
www.altefeuerwachekoeln.de
© mtreffaltefeuerwache

