

18. HERNER FRAUENWOCHE

VISION UND
WIRKLICHKEIT

25 JAHRE
GLEICHSTELLUNG
IN HERNE

ERÖFFNUNG
5. MÄRZ 2011

11 UHR
IM ARCHÄOLOGISCHEN
MUSEUM, EUROPAPLATZ 1

stadt herne
Gleichstellungsstelle

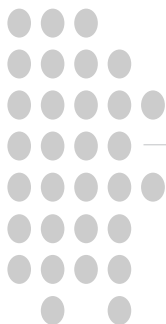


gestalten
drucken
publizieren
verbinden

Wir bringen Ihr Projekt zu Wasser.
Dynamik dank stromlinienförmiger Organisation.

blömeke

Phone +49.23 25.92 97-0 | www.bloemeke-druck.de

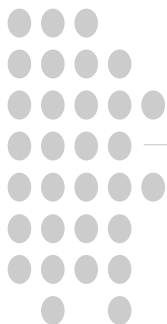


Danksagung

Die Herner Frauenwoche und die Erstellung dieser Programmbroschüre wären ohne das Engagement vieler Akteurinnen und Akteure nicht möglich gewesen.

Unser besonderer Dank gilt allen Sponsorinnen und Sponsoren, die durch die Schaltung einer Anzeige die Herausgabe der Broschüre mit ermöglicht haben.

Das vielfältige Programm verdanken wir der regen Teilnahme der zahlreichen Veranstalterinnen und Veranstalter.



Vorwort

„25 Jahre Gleichstellung in Herne Vision und Wirklichkeit –“

2011 ist ein Jahr der Jubiläen: Der Internationale Frauentag feiert seinen 100. Geburtstag. 25 Jahre davon gestaltete auch die Herner Gleichstellungsstelle mit – ein Anlass, genauer auf Ziele und Visionen des Anfangs zu schauen und sie an den heutigen Realitäten zu messen. Insbesondere unsere Veranstaltung zum Internationalen Frauentag am 08.03. lädt Sie herzlich dazu ein, Rückschau zu halten, Bilanz zu ziehen, aber auch, sich gemeinsam über Erreichtes zu freuen.

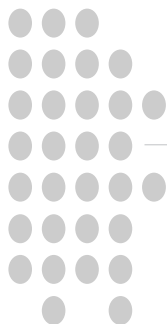
25 Jahre Gleichstellungsstelle Herne sind Grund genug, unseren UnterstützerInnen und MitstreiterInnen Danke zu sagen und gemeinsam mit ihnen am 11.03. zu feiern.

Dank unserer zahlreichen KooperationspartnerInnen können wir in diesem Jahr ein Programm präsentieren, das genauso unterschiedlich und vielseitig ist, wie sich das Leben von Frauen im Jahr 2011 gestaltet.

Dafür allen Beteiligten herzlichen Dank.

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse geweckt haben und freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Team von der
Gleichstellungsstelle
www.frauen.herne.de



Samstag, 05.03.2011

Eröffnung der Frauenwoche

Veranstaltungsort:

Westfälisches Museum für Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

Für die Bewirtung sorgt der Catering-Service im Innovations- und Gründerzentrum, Margarete Häuser!

10:30 Uhr

Einlass

11:00 Uhr

Begrüßung

durch Herrn Oberbürgermeister Horst Schiereck

11:15 Uhr

Hip Hop Dance

Mädchentanzgruppen International Sisters
und wild.chiqs

12:00 Uhr

Kabarett

Esther Münch als Irma Heftig

13:30 Uhr

Bushikan e. V. Herne

Japanische Kampfkunst, Leitung: Sonja Klimke

14:00 Uhr

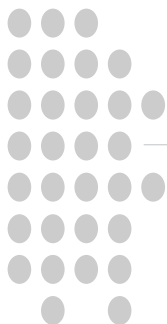
Seniorinnentanzgruppe der Gemeinde Peter und Paul

15:00 Uhr

Ende des Infomarktes

Museumsführung

„Die Geschichte ist weiblich“
(nur nach Anmeldung)



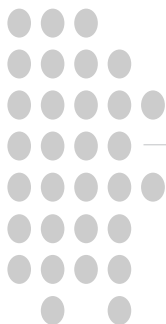
Samstag, 05.03.2011

Infomarkt – Veranstalterinnen

11:00 – 15:00 Uhr

Westfälisches Museum
für Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

- AG Sozialdemokratischer Frauen ASF
- Arbeitslosenzentrum Zeppelinstr.
- Beratungsstelle für Migrantinnen
- Beratungsstelle Schattenlicht
- Bürger-Selbsthilfe-Zentrum BüZ
- Caritaskonferenzen / Caritasverband Herne
- CDU – Frauenunion
- Das Lernteam
- Emschertal-Museum
- Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen/Schwangerschaftskonfliktberatung
- Frauenhaus Herne
- Frauenverband Courage, Herne
- Herner Budo Club e. V.
- Herner Tageseltern e. V.
- IFAK e. V.
- IG BCE
- Katholische Frauengemeinschaft Deutschland
- Koordinierungsstelle „Bürgerschaftl. Engagement“
- MLPD
Marxistisch-Leninistische Partei Deutschlands
- Landesinitiative Stalking e. V.,
Anwaltskanzlei Kill & Frech
- RAA
- Schuldnerberatung Herne e.V.
- Sozialdienst Katholischer Frauen
- SPOTS – der Seminartreff und Bushikan e. V.
- Stadt Herne, Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung, FB 43
- Stadt Herne, Familienhebammen, FB 43
- Stadt Herne, Gleichstellungsstelle
Fachstelle FRAU UND BERUF
Frauentreff Bickern/Unser Fritz
- Stadtbibliothek Herne
- Stadtsportbund
- Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
- Weißer Ring



Samstag, 05.03.2011

Begleitprogramm der Eröffnung

12:00 Uhr

Esther Münch

alias Irma Heftig



Westfälisches
Museum für
Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

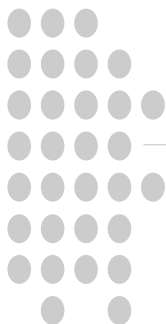
Esther Münch lebt im Ruhrgebiet und schloss ihr Studium in Germanistik, Geschichte und Pädagogik ab, bevor sie den Weg zur Bühne hauptberuflich einschlug. Sie hat eine Ausbildung in Flöte, Klavier, Gitarre, Gesang und Improvisationstheater.

Seit 1980 ist sie erfolgreich tätig als Kabarettistin, Moderatorin, Sängerin und Sprecherin und seit 1996 mit ihrem Ein-Frau-Kabarettprogramm Gast bei zahlreichen Kleinkunsthöfen, Empfängen, Matineen sowie Veranstaltungen namhafter Unternehmen.

1999 erhielt sie den Landeshörfunkpreis NRW für besonders kreative Leistungen. Sie war bei Jürgen von der Lippe in der ARD, im ZDF bei „Volle Kanne Susanne“ sowie bei diversen Sendungen von TM3, WDR3 und SAT1.

Kabarett versteht sie als gesellschaftliche und/oder politische Satire in ihrem besten Sinne.





Samstag, 05.03.2011 Begleitprogramm der Eröffnung

Japanische Kampfkunst & moderne Selbstverteidigung im Bushikan e. V. Herne

Im Herner Verein „Bushikan e. V.“ finden Klein und Groß die unterschiedlichsten Varianten der japanischen Kampfkunst.

13:30 Uhr

Westfälisches Museum
für Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

Veranstalter:
Bushikan e. V.
Bochumer Str. 196
44623 Herne

Ansprechpartnerin
Sonja Klimke
0172/7095069

Angefangen bei der „Panda“-Gruppe (gedacht für Kinder zwischen 6 bis 13 Jahren) über die B.S.D.-Gruppe (=Bushikan Self Defence – für Kinder und Jugendliche zwischen 12 bis 16 Jahren) bis hin zu den Erwachsenengruppen: hier wird für jeden etwas geboten.

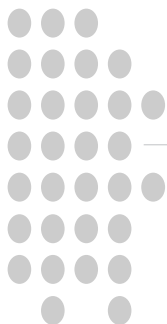
Unabhängig davon, ob man sich für die alttraditionellen Kampfkünste des Yamabushi Ryu Kenjutsu oder Ninjutsu oder für die moderne Selbstverteidigung bei der A.S.D.-Gruppe (All Self Defence) interessiert, an fünf Tagen die Woche hat der Verein offen.

Als weitere „Spezialität des Hauses“ ist das Kyujutsu zu nennen – die alttraditionelle Kampfkunst des japanischen Langbogenschießens. Diese Sparte erfreut sich einer zunehmenden Beliebtheit und ist gerade für die ältere Generation gut geeignet.

Im Bushikan geht es den lehrenden Meistern sowohl um die Philosophie, die Erhaltung einer uralten Tradition der japanischen Bushi (Krieger), die Erhaltung und Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit und um effektive und effiziente Selbstverteidigung.

Für alle Interessierten steht die Tür des Vereins offen – ein kostenfreies Probetraining ist jederzeit möglich! Details zu unseren Trainingsangeboten und weitere Informationen rund um den Verein finden Sie unter:

www.bushikan.de



Samstag, 05.03.2011 Begleitprogramm der Eröffnung

15:00 Uhr

Die Geschichte ist weiblich! Museumsführung

Westfälisches
Museum für
Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

Über 250 000 Jahre lässt sich die Anwesenheit von Menschen in Westfalen zurückverfolgen. Somit ist auch die Geschichte der Frauen in Westfalen mehr als eine viertel Million Jahre alt.

Veranstalterin:
Westfälisches
Museum für
Archäologie

In dieser Zeit haben Frauen auf unterschiedlichste Weise ihre ganz eigenen Spuren hinterlassen.

Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

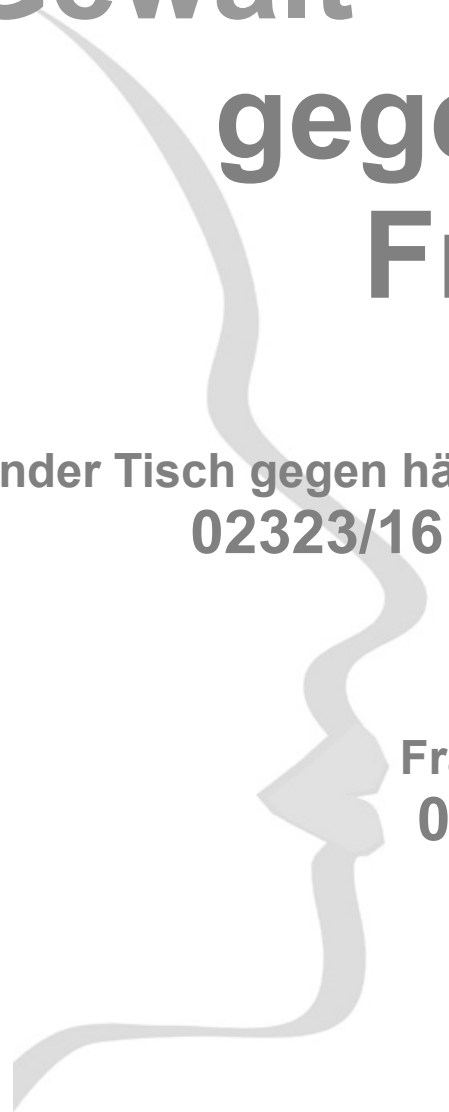
Viele dieser Spuren geben uns heute Aufschluss über ihre jeweilige Lebenssituation. Andere Spuren wiederum werfen Fragen über die Rolle der Frau in ihrer Zeit auf.

Anmeldung
bis 14:30 Uhr am
Stand der Gleichstel-
lungsstelle

Lassen Sie sich überraschen!

Teilnahme begrenzt!
(max. 2 Anmeldungen
pro Person)

Gewalt gegen Frauen?



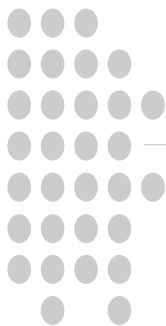
**Runder Tisch gegen häusliche Gewalt
02323/16 2205**

**Frauenhaus Herne
02325/49875**



Sichere Versorgung gibt's zu Hause. Und von Ihren Stadtwerken!

Wer sicher versorgt wird, fühlt sich rundum wohl. Deshalb sind wir Tag und Nacht für Sie im Einsatz. Wir investieren ständig in die Wartung und Modernisierung unserer Versorgungsnetze und für den Fall der Fälle ist unser 24-Stunden-Bereitschaftsdienst immer hellwach. Unsere Energie fließt für Sie rund um die Uhr – ganz sicher!



Sonntag, 06.03.2011

12:00 - 13:30 Uhr

SPOTS –
der Seminartreff
Kronenstr. 39
44625 Herne

Referentin:
Sonja Klimke



Veranstalterin:
SPOTS –
der Seminartreff
Kronenstr. 39
44625 Herne

Um Anmeldung wird
gebeten!

entgeltfrei!

„Warum die Knöpfe am Herd vorne sind... Frauen im EDV-Umfeld“

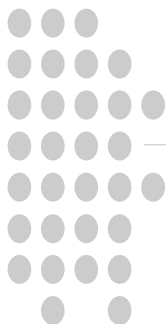
Seit ca. 15 Jahren bewege ich mich in der IT-„Welt“ – und musste als Frau schon so manches Mal von „Mann“ einstecken. Eine der besten Aussagen war beispielsweise: „Was wollen Sie eigentlich! Sie sind eh eine Frau und gehören hinter den Herd!“

Nun „Contentance“ meine Herren... die Knöpfe des Herds sind vorne – was soll „Frau“ also hinter dem Herd? Und ja – wir können sogar mit so hochtechnischen Dingen wie einem Geschirrspüler und einer Kaffeemaschine umgehen!

Waren Frauen in der IT-Welt früher noch eine Seltenheit, hat sich dies in den letzten Jahren erfreulicherweise gebessert. Doch nichts desto trotz verlangt man heute von Frauen oftmals mehr Zertifikate und Bescheinigungen aus dem EDV-Bereich. Auch Gehaltsverhandlungen laufen oftmals zäher ab als bei den männlichen Kollegen.

Der Vortrag „Warum die Knöpfe am Herd vorne sind...“ ist ein humorvoller Rückblick auf die vergangenen 15 Jahre aus der IT-Kundenbetreuung mit einigen Anekdoten rund um das Thema „Computer“ & Frauen.

Bei Fragen stehe ich gern telefonisch zur Verfügung:
0172/7095069.



Sonntag, 06.03.2011

16:00 – 17:00 Uhr

BEDINGUNGSLOSE LIEBE

Institut für spirituelles
Wachstum
Heinrichstr. 19
44623 Herne
02323/399151
[www.spirituelles-
wachstum.de](http://www.spirituelles-wachstum.de)

Referentin:
Kara Breddermann

Veranstalterin:
Institut für spirituelles
Wachstum
Heinrichstr. 19
44623 Herne

Entgelt:
10,00 EUR

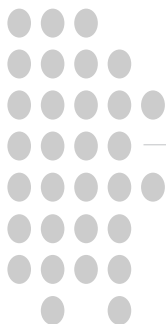
Anmeldung
bis zum 03.03.2011!

Teilnahme begrenzt!

Eine Anleitung zum Selbsteilen, für die Herzöffnung und zum „Bedingungslos-Lieben-Lernen“. Sie können sich damit von allen irdischen Belastungen befreien und fortan ein Leben in FREUDE und LIEBE führen. LIEBE ist unser aller ZIEL und unsere ERFÜLLUNG.

Eine spirituell ausgerichtete Meditation.

Bitte Socken und eine Decke mitbringen.
Ein Umkleideraum ist vorhanden.



Sonntag, 06.03.2011

18:00 – 19:15 Uhr

**Entspannung pur durch Yoga
und Meditation**

karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne
02323/399151
www.karanayoga.de

Referentin:
Kara Breddermann

Veranstalterin:
karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne

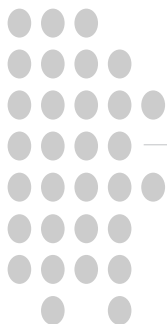
Entgelt:
12,00 EUR

Anmeldung
bis zum 03.03.2011!

Teilnahme begrenzt!

An diesem Entspannungsabend kehren wir uns vom stressigen Alltagserleben ab und stellen Wohlbefinden, Ruhe und innere Einkehr in den Mittelpunkt. Wir praktizieren Yoga-Körperstellungen, die auch für bisher Nichtgeübte geeignet sind. Und eine kurze Meditation, die unseren Geist beruhigt und in der wir Stille und Kontemplation erfahren. Den Rahmen für diesen Abend setzen Tiefenentspannungsübungen und meditative Klänge.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden.



Sonntag, 06.03.2011

19:30 – 20:15 Uhr

Seelenreise „Innerer Frieden und Heilung durch Loslassen“

karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne
02323/399151
www.karanayoga.de

Referentin:
Kara Breddermann

Veranstalterin:
karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne

Entgelt:
7,00 EUR

Anmeldung
bis zum 03.03.2011!

Teilnahme begrenzt!

Seelenreisen, auch geführte Meditationen oder Traumreisen genannt, fördern unsere Intuition, unser Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Kreativität sowie Wahrnehmungsfähigkeit und Herzensbildung.

Die geführte Innere Reise versetzt Sie in eine tiefe Entspannung. Positive Bilder werden erzeugt und diese Bilder, einem schönen Traum gleich, befreien von Problemen und Stress.

Bitte Socken und eine Decke mitbringen.
Ein Umkleideraum ist vorhanden.



Die **Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)** der Herner SPD gratuliert der Gleichstellungsstelle Herne zu 25 Jahren erfolgreicher Arbeit und wünscht allen Herner Bürgerinnen eine ereignisreiche, informative und erfolgreiche 18. Herner Frauenwoche.

Einmischen statt zugucken!

Ziel ist es, die Gleichstellung von Frauen und Männern in allen Lebensbereichen nicht nur theoretisch zu betrachten, sondern auch in der Praxis umzusetzen. Dafür stehen und kämpfen wir als ASF.

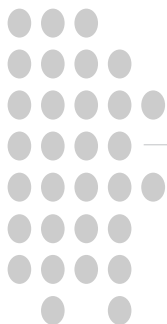
Wir freuen uns, wenn auch Sie sich ein- und mitmischen! Ganz gleich, ob mit Anregungen oder als neues Mitglied in der SPD. Wenn Sie mehr über die ASF und deren Arbeit erfahren wollen – Wir freuen uns über Ihren Anruf oder Ihre Nachricht!

SPD Herne - Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF),
Silke Remiorz (ASF UB Vorsitzende), Bochumer Straße 26, 44623 Herne,
Tel.: 02323 – 94 91 34, Fax.: 02323 – 94 91 33, Emailadresse: kontakt@spd-herne.de
Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.asf.spd.de od. www.spd.herne.de



Horsthauser Str. 171
44628 Herne
www.Herner-Tageseltern.de

Telefon: 02323-3986054
Telefax: 02323-3986056
info@Herner-Tageseltern.de



Montag, 07.03.2011

15:30 – 17:00 Uhr

Gelassen werden

– denn in der Ruhe liegt die Kraft

Praxis für Entspannung
und Stressbewältigung
Schaeferstr. 1
(2. Etage)
44623 Herne

Referentin:
Susanne Balkhaus

Veranstalterin:
Praxis für Entspannung
und Stressbewältigung
Schaeferstr. 1
(2. Etage)
44623 Herne
02323/2296732

Um tel. Anmeldung
wird gebeten.

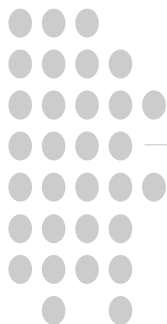
Teilnahme begrenzt!

entgeltfrei!

Der heutige Alltag ist oft von Hektik und Stress geprägt. Wir fühlen uns überlastet, angespannt, nervös, gereizt und gleichzeitig kraftlos. Wenn Stress aber ein Dauerzustand ist, fühlen wir uns immer unwohler und belasten unsere Gesundheit. Schlafstörungen, Nacken- oder Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Ängste sind nur wenige Beispiele dafür, wie sich Dauerstress auswirken kann. Außerdem schaukelt sich Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen oft hoch, was noch mehr Druck erzeugt.

In diesem Schnupperkurs werden Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, den eigenen Stress abzubauen. Zwei bewährte Entspannungsmethoden, das Autogene Training nach Schultz und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, werden vorgestellt und es werden einige Übungen ausprobiert. Entspannungsübungen geben uns unsere innere Ruhe und Gelassenheit zurück, schenken uns neue Kraft und fördern unsere Gesundheit auf breiter Ebene. Positive Gedanken stärken uns zusätzlich und nehmen dem Stress den Wind aus den Segeln.

Bitte bequem anziehen und warme Socken oder Hausschuhe mitbringen.



Montag, 07.03.2011

18:00 – 19:30 Uhr

Offenes Atelier

Atelier
Ingrid Schulze
Erlenweg 17 a
44625 Herne
www.atelier-ingridschulze.de

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiede-
meisterin,
Schmuckdesignerin

Veranstalterin:
Atelier
Ingrid Schulze

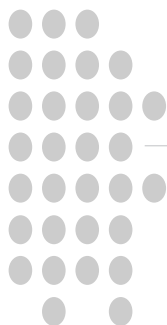
Um Anmeldung wird
gebeten!
02323/162208

Lernen Sie das Atelier Ingrid Schulze kennen. In der Profiwerkstatt entstehen Unikat-Schmuckstücke und in den Ausstellungsräumen finden jährliche Ausstellungen mit Künstlern und Schmuck statt.

In der Schmuckwerkstatt können Sie in Kleingruppen bis zu 5 Personen selbst Schmuck herstellen – exklusives Arbeiten im Profiatelier mit individueller Förderung.

Hier nehmen eigene Ideen Formen an. Lust am Werken, Kreativität und Geduld reichen aus.





Montag, 07.03.2011

18:30 – 21:30 Uhr

Gleichstellungsstelle
Berliner Platz 5
(im Haus der Martin-
Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Glückstrainerin nach
Ella Kensington
02366/584603
christiane@glueck-lich.
com

Entgelt:
30,00 EUR
(Sonderpreis im
Rahmen der
Frauenwoche)

Anmeldung
bis zum 03.03.2011!

Teilnahme begrenzt:
max. 5 Personen

„Positiv Fühlen“ – Grundkurs

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein. Weiter bringt uns das allerdings meist nicht, sondern es „zieht uns runter“.

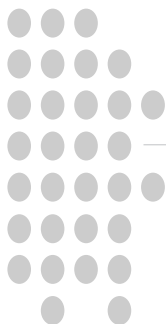
Das „Positive Fühlen“ beruht auf den neusten Erkenntnissen der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung und bietet die Möglichkeit, die oft schon automatisch ablaufenden Reaktionen des „Herunterziehens“ zu stoppen und sich etwas Besseres anzugewöhnen: das „Hochziehen“!

Immer öfter gute Gefühle zu haben führt dazu, auch immer mehr Glücksgefühle zu empfinden und wahrzunehmen. Das steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und die Gesundheit, verbessert die Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen und führt nicht zuletzt auch zu einer entsprechend positiveren Realitätsgestaltung.

So ist man z. B. eher in der Lage, mit verschiedenen Situationen gelassen und souverän umzugehen. Probleme und Schwierigkeiten werden aus einem anderen Blickwinkel wahrgenommen, woraus sich nicht selten neue Lösungswege ergeben.

Die sehr effektive mentale Technik des „Positiven Fühlens“ kann in einem 3-stündigen Kurs erlernt werden und ist danach bereits in den meisten alltäglichen Situationen anwendbar. Häufig kommt es bereits nach kurzer Zeit zu einer entsprechenden Automatisierung. Selbstverständlich kann man sich danach immer noch ärgern..., auch wenn man allerdings immer seltener einen Sinn darin erkennen kann ...!

Nähere Informationen unter www.glueck-lich.com, www.ella.org und in dem Buch „Robin und das Positive Fühlen – Eine Entdeckungsreise zur Quelle unserer Emotionen“ von Ella Kensington.



Montag, 07.03.2011

20:00 – 21:15 Uhr

**Entspannung pur durch Yoga
und Meditation**

karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne
02323/399151
www.karanayoga.de

Referentin:
Kara Breddermann

Veranstalterin:
karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne

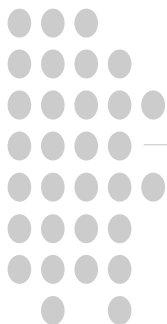
Entgelt:
12,00 EUR

Anmeldung
bis zum 03.03.2011!

Teilnahme begrenzt!

An diesem Entspannungsabend kehren wir uns vom stressigen Alltagserleben ab und stellen Wohlbefinden, Ruhe und innere Einkehr in den Mittelpunkt. Wir praktizieren Yoga-Körperstellungen, die auch für bisher Nichtgeübte geeignet sind. Eine kurze Meditation beruhigt unseren Geist und lässt uns Stille und Kontemplation erfahren. Den Rahmen für diesen Abend setzen Tiefenentspannungsübungen und meditative Klänge.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden.



Dienstag, 08.03.2011

9:30 - 11:30 Uhr

**Rückkehr in den Beruf –
Frauen steigen wieder ein**

Gleichstellungsstelle
Berliner Platz 5
(im Haus der Martin-
Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Referentin:
Ulrike Hammerich
Gleichstellungsstelle
– Fachstelle
FRAU UND BERUF –

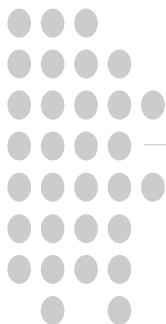
Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle
- Fachstelle
FRAU UND BERUF -

Die Anmeldung unter
02323/163582
ist für unsere Planung
hilfreich!

Kaum eine Frau will heute noch ein Leben lang „nur“ Hausfrau und Mutter sein. Aber viele Frauen unterbrechen ihr Berufsleben, um sich einige Jahre lang ganz ihren Kindern zu widmen. Die meisten von ihnen sind fest entschlossen, so bald wie möglich wieder einzusteigen. Doch oft wird aus dem Wunsch nach Berufstätigkeit ein „jetzt noch nicht“ erreichbares Ziel mit vielen Hürden. Frauen warten auf den perfekten Zeitpunkt und lassen immer mehr Zeit verstreichen.

Diese Informationsveranstaltung erleichtert Ihnen die ersten Schritte und informiert Frauen über Wege und Strategien, die Rückkehr in den Beruf erfolgreich anzugehen. Themen sind u. a.:

- Zielfindung – Beratung und Orientierung
- Berufliche Weiterbildung
- Arbeitszeit und Kinderbetreuung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Stellensuche und Bewerbungsstrategien.



Dienstag, 08.03.2011

15:00 - 17:00 Uhr

Veranstalterin:
Frauenverband
Courage Herne

Heike Borgwardt
Seyran Cenan

Treffpunkt:
Robert-Brauner-Platz/
Bahnhofstraße

„Frauen gehen über Grenzen“ – Weltfrauenkonferenz 2011 in Venezuela

100 Jahre Internationaler Frauentag – wenn das kein Grund ist, gemeinsam auf die Straße zu gehen!

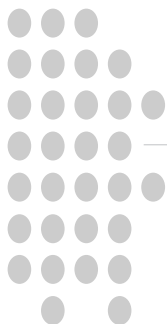


Weiterbildung leicht gemacht!
Das Angebot: individuell
abgestimmte Seminare und
Workshops! Kleine Gruppen und
entspannte Atmosphäre.

Weiterbildung für Erwachsene,
HITS für KIDS, HITS für Senioren!,
Das erste Mal... die Seminarreihe
für junge Erwachsene und vieles
mehr!
Fragen? Melden Sie sich bitte!

SPOTS – der Seminartreff

Sonja Klimke
Kronenstr. 39 * 44625 Herne
www.spots-der-seminartreff.de
Tel: 0172 – 709 50 69
Büro: MO/MI/FR ab 18:00 Uhr



Dienstag, 08.03.2011

17:00 Uhr

**Generationendialog –
Wie war das eigentlich früher?
Ein Frauengesprächsabend**

Gleichstellungsstelle
Berliner Platz 5
(im Haus der
Martin-Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Vor ziemlich genau 100 Jahren – am 19.03.1911 – feierten unsere (Ur-)Großmütter den ersten Internationalen Frauentag. Grund genug, diesen runden Geburtstag gemeinsam in netter Atmosphäre zu würdigen und das Erreichte zu feiern.

Anmeldung unter
Fon: 02323/162208
Fax: 02323/162541
gleichstellungsstelle
@herne.de

Welche Erfahrungen mach(t)en Frauen gestern und heute in der Männerdomäne Politik?

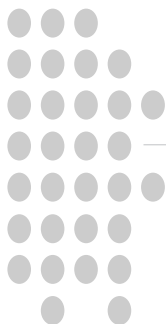
Welche Fortschritte gibt es bei der Durchsetzung von Fraueninteressen?

Politikerinnen aus unterschiedlichen Generationen möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen und von ihren Erfahrungen berichten:

Ingrid Fischbach (CDU) – Mitglied des Bundestages
Bärbel Beuermann (Die Linke) – Mitglied des Landtages
Tina Jelveh (Die Grünen) – Bürgermeisterin
Henny Marquardt (SPD) – Bezirksbürgermeisterin
Silke Remiorz (SPD) – Vorsitzende der ASF

Moderation: Ute Eickenbusch

Auch für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt!



Dienstag, 08.03.2011

18:30 – 20:00 Uhr

**Unterhalt für Frauen und Kinder –
Unterhalt für die eigenen Eltern**

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Overhofstr. 5
44649 Herne
www.kill-frech.de

Referentin:
Cornelia Frech
Fachanwältin für Famili-
enrecht, Mitglied des
Runden Tisches gegen
häusl. Gewalt in Herne

Um Anmeldung wird
gebeten!
02325/587280
kanzlei@kill-frech.de

Teilnahme begrenzt!

Die Unterhaltsreform 2008 hat viele Frauen geschockt. Plötzlich schien es so zu sein, dass es nach der Scheidung unabhängig von der Ehedauer keinen Unterhalt mehr gibt.

Der Schock ist abgeklungen und die Rechtsprechung hat viele befürchtete Folgen der Gesetzesänderung abgemildert. Aber wie sieht es denn jetzt aus?

- Wann gibt es noch Unterhalt?
- Was ist der Unterschied zwischen Unterhalt in der Trennungszeit und nach der Scheidung?
- Wieso gibt es eventuell nach der neuesten Änderung der Düsseldorfer Tabelle vom 01.01.2011 weniger Unterhalt?

Da sich die Altersstruktur der Gesellschaft ändert, sind viele Frauen mit der Forderung konfrontiert, für ihre eigenen betagten und evtl. pflegebedürftigen Eltern Unterhalt leisten zu sollen. Wir wollen folgende Fragen anschneiden:

- Wann ist Unterhalt für die Eltern zu zahlen?
- Wie berechnet sich der Elternunterhalt?
Was bleibt Ihnen als verpflichtete Kinder (mit Familie) übrig?
- Wer darf Auskunft über Ihr Einkommen fordern?

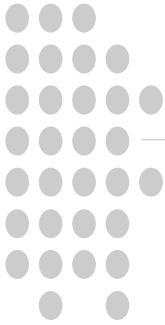
UND KILL FRECH



Unsere Themen:

- Unterhalt für Frauen, Kinder und die eigenen Eltern
- Zurück in die Business-Welt
- Wie wiege ich meine Sorgen in den Schlaf
- Umgang aus Sicht des Kindes
- Mediation – sich einigen statt streiten

www.kill-frech.de



Mittwoch, 09.03.2011

ab 9:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Overhofstr. 5
44649 Herne
www.kill-frech.de

Referentin:
Irmgard Diephaus



Veranstalterin:
Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech

Um Anmeldung wird
gebeten!
02325/587280
kanzlei@kill-frech.de

Zurück in die Business-Welt

Im Online Auftritt der Zeitung ELTERN gibt es einen Test: Sind Sie fit für das Bewerbungsgespräch?

Er enthält angeblich die zehn häufigsten Fragen für Wiedereinsteigerinnen.

So zum Beispiel:

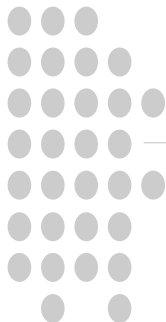
- Trauen Sie sich wirklich zu, diese Stelle voll auszufüllen?
- Können Sie sich mit Kindern überhaupt für den Beruf motivieren?
- Welche Unterstützung brauchen Sie in der Einarbeitungsphase?

Warum das die falschen Fragen sind und Sie sich vielmehr fragen sollten:

- Welche Ziele habe ich?
- Wie erreiche ich diese Ziele?
- Wie trete ich erfolgreich in der Business-Welt auf?

erfahren Sie von Frau Irmgard Diephaus,
www.identity-ideas.com.

Frau Diephaus ist nach langjähriger Tätigkeit als Personalleiterin in internationalen Unternehmen seit mehreren Jahren als Business Coach selbständig. Einer ihrer Schwerpunkte im Coaching ist die individuelle passgenaue Selbstpräsentation in den Bewerbungsunterlagen und während des Bewerbungsgespräches.



Mittwoch, 09.03.2011

9:00 – 12:00 Uhr

IFAK e. V.
Familienhilfezentrum
Herne
Bahnhofstr. 64
44623 Herne

Referentin:
Deniz Aslan

Veranstalterin:
IFAK e. V.
Familienhilfezentrum
Herne
Bahnhofstr. 64
44623 Herne

Interkulturelles Frauenfrühstück

Das Frühstück ist offen für Frauen aller Nationalitäten und dient dem gegenseitigen Austausch.

Den Teilnehmerinnen entstehen keine Kosten. Die Kinderbetreuung ist gewährleistet.

Zukunft

**Zukunft im Griff –
Wirtschaft, made in Herne**

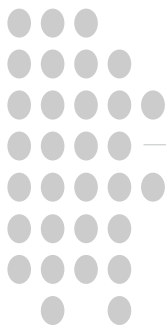
Sie wollen sich selbstständig machen?
Sie haben Fragen rund um Ihre Existenzgründung?
Sie benötigen Unterstützung während der Aufbauphase?

fon: 02323. 925 113
e-mail: STARTERCENTER@wfg-herne.de
<http://www.wfg-herne.de>

**STARTERCENTER**
MITTLERES RUHRGEBIET
HERNE

NRW.

**WEG**
Herne



Mittwoch, 09.03.2011

Fortbildung zum Thema „Burnout“

Teil I:

9:00 - 13:30 Uhr

Teil II:

14:00 - 15:30 Uhr

Gleichstellungsstelle
Berliner Platz 5
(im Haus der Martin-
Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Referentin:
Petra Golombiewski
Psychotherapeutin

Burnout hat viele Gesichter. Erschöpfung, Müdigkeit, Herzrasen, Depression sind nur einige davon. Der Körper ist ausgebrannt, die Akkus sind leer. Vom Burnout sind häufig Menschen betroffen, die in Berufen mit hohen emotionalen, ethischen und menschlichen Anforderungen arbeiten und gleichzeitig unter wirtschaftlichen oder zeitlichen Sachzwängen stehen.

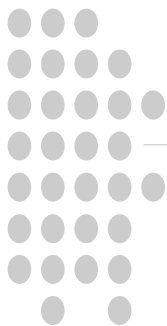
In unserem Seminar geht es um

- Wahrnehmung und Sensibilisierung für die Problematik
- Definition
- Erkennen von Warnsignalen und Ursachen
- Entwicklung möglicher Maßnahmen
- Bestandsaufnahme von Energie raubenden Faktoren
- der Burnout-Zyklus
- Punkte zur Verhütung von Burnout
- Förderung der Eigenverantwortung.

Neben der Vermittlung von Information geht es auch um die Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung. In Gruppenarbeit können Erfahrungen ausgetauscht und Lösungsmöglichkeiten diskutiert werden.

Um der emotionalen Erschöpfung vorzubeugen, ist es wichtig, auf allen Ebenen gut für sich zu sorgen.

Im zweiten Teil (Gesamtdauer 1 ½ Stunden), den Sie bitte separat mitbuchen müssen, erhalten Sie Information über Sport gegen Burnout. Neben einem kurzen, theoretischen Teil können Sie hier unter fachlicher Anleitung erleben, wie reinigend und klärend eine „Walkingtour“ ist. Bitte an die passende Kleidung denken.



Mittwoch, 09.03.2011

18:00 – 19:30 Uhr

Gleichstellungsstelle
Berliner Platz 5
(im Haus der Martin-
Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Referentin:
Helga Jeschonnek

Die Anmeldung unter
02323/162208
ist für unsere Planung
hilfreich!

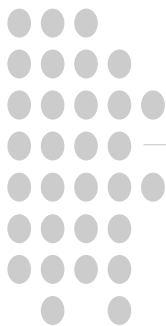
Die Wechseljahre

Umstellung auf ein neues Gleichgewicht – Alternativen zur Hormontherapie

Die Wechseljahre sind für die Frau eine Zeit des Wandels und des Wechsels, der Körper, Geist und Seele betrifft. Nicht nur Hormone stellen sich um, oft ergeben sich gerade in dieser Lebensphase Veränderungen im persönlichen, sozialen und beruflichen Umfeld. Die Kinder nabeln sich endgültig ab, beruflich fühlt sich die eine oder andere Frau zum alten Eisen zählend, oder die Pflege von nahen Angehörigen kommt als neue Herausforderung dazu.

Neuorientierung der Lebensplanung, Unruhe und Verunsicherung begleiten die hormonell bedingten Beschwerden. Gerade deshalb reicht die einseitige Fokussierung auf die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre nicht aus. Die Schulmedizin behandelt die Wechseljahre als „Hormonmangelkrankung“. Aber die klassische Behandlung mit Hormonen deckt die ganze Bandbreite der eintretenden Veränderungen in Familie und Beruf nicht ab und ist darüber hinaus nicht ohne Risiko. Langjährige Studien aus den USA belegen die Nebenwirkungen eines ausufernden Hormoneinsatzes während der Wechseljahre.

Die Begleiterscheinungen der Wechseljahre ohne Hormone zu lindern, ist Thema dieses Vortrages. Dabei werden die klassischen, hormonell bedingten Symptome wie auch die psychosozialen Veränderungen angesprochen. Schwerpunkte sind Methoden aus der Kinesiologie, der Naturheilkunde wie Phytologie und Homöopathie sowie die Möglichkeiten durch eine gezielte Ernährung. Vor allem die überaus positive Wirkung von Soja und Leinsamen wird dargestellt. Aber auch Tees und weitere Produkte werden vorgestellt. Außerdem gibt es für einige Beschwerden überraschend simple Möglichkeiten, den Unannehmlichkeiten der Wechseljahre zu begegnen.



Mittwoch, 09.03.2011

18:30 – 20:30 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Referentin:
Iris-Maria Hix

Veranstalterin:
• VHS Herne
• Gleichstellungsstelle
der Stadt Herne

Entgelt:
4,00 EUR

Anmeldung in den VHS-
Geschäftsstellen unter
02323/163584
02323/162920

Victoria I. (1819 bis 1901)

Königin des Vereinigten Königreichs von Großbritannien und Irland und Kaiserin von Indien – Leben und Bedeutung

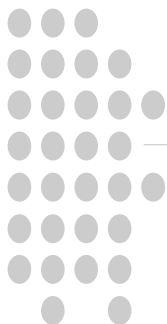
Zweiteilige Vortragsreihe in Kooperation mit der VHS

Das viktorianische Zeitalter, nach Königin Victoria benannt, umfasste Gegensätze wie Prüderie und ausschweifende Sinnlichkeit, Frauenarbeit im Bergwerk und die Anfänge einer Frauenbewegung, die gegen die Einengung der Frauenrolle auf männerfreundliche Wertvorstellungen kämpfte. Denn man(n) billigte Frauen zwar Jugend und häusliche Begabungen, aber weder wirtschaftliche noch geistige Unabhängigkeit zu.

Es war die Zeit der industriellen Revolution und gleichzeitig die Hoch-Zeit des Kolonialismus. Beide veränderten England grundlegend und ließen das Empire zur wirtschaftlichen Weltmacht aufsteigen.

Teil I: Von der Prinzessin zur Königin des Weltreiches

Prinzessin Victoria Alexandrina von Kent, bis dahin wenig in Erscheinung getreten bzw. wahrgenommen, wird durch eine überraschende Wende des Schicksals Königin Großbritanniens. Sie heiratet ihre große Liebe Prinz Albert von Sachsen-Coburg und Gotha, der zunehmend Einfluss auf sie gewinnt, und diesen zum Nutzen seiner neuen Heimat einsetzt. Gemeinsam hat das Paar neun Kinder...



Mittwoch, 09.03.2011

18:30 - 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Overhofstr. 5
44649 Herne
www.kill-frech.de

Referentin:
Gabriele Iking-Büse
Ganzheitliche Personal-
entwicklung,
Gesundheitscoaching



Veranstalterin:
Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech

Um Anmeldung
wird gebeten!
02325/587280
kanzlei@kill-frech.de

Teilnahme begrenzt!

Wie wiege ich meine Gedanken, Sorgen und Ängste in den Schlaf?

Wie lange dauert eine Nacht? Minuten werden zu Stunden. Als hätten Räder Sie überfahren.

So fühlen Sie sich am nächsten Morgen. Nach der ersten Tasse Kaffee geht es. Beschwert schleppen Sie sich durch den Tag. Ihr Körper beschwert sich und gibt Zeichen. Sie rennen weiter im Hamsterrad. Der Hamster kann tagsüber schlafen. Sie, Ihre Gedanken, Sorgen und Ängste nicht. Heute Nacht wird es anders. Sie kennen es: Je mehr Sie sich dies vornehmen, desto weniger klappt es mit dem Schlaf. Warum können Sie nicht, was Sie sich so sehr wünschen? Einfach nur schlafen.

Finden Sie in diesem Seminar Antworten darauf. Finden Sie den Schlüssel für das Wie. Erfahren Sie Etlliches rund um den Schlaf. Finden Sie zu einer für Sie annehmbaren, erholsamen Nachtruhe mit der Sie leben können. Tanken und entspannen Sie für Tage voller Tatkraft und Lebensfreude in erholsamen Nächten.

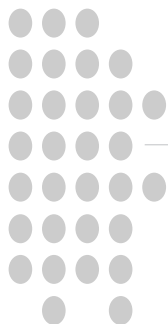
Frauen:



Alleskönner ohne Anerkennung?
Wir unterstützen Politik für Frauen
und Mädchen!

FDP-Fraktion Herne





Donnerstag, 10.03.2011

10:00 - 11:30 Uhr

Offenes Atelier

Atelier
Ingrid Schulze
Erlenweg 17 a
44625 Herne
www.atelier-ingridschulze.de

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiede-
meisterin,
Schmuckdesignerin

Veranstalterin:
Atelier
Ingrid Schulze

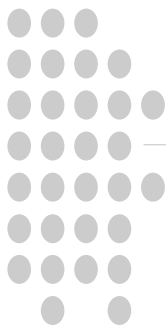
Um Anmeldung wird
gebeten!
02323/162208

Lernen Sie das Atelier Ingrid Schulze kennen. In der Profiwerkstatt entstehen Unikat-Schmuckstücke und in den Ausstellungsräumen finden jährliche Ausstellungen mit Künstlern und Schmuck statt.

In der Schmuckwerkstatt können Sie in Kleingruppen bis zu 5 Personen selbst Schmuck herstellen – exklusives Arbeiten im Profiatelier mit individueller Förderung.

Hier nehmen eigene Ideen Formen an. Lust am Werken, Kreativität und Geduld reichen aus.





Donnerstag, 10.03.2011

10:00 - 11:30 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Overhofstr. 5
44649 Herne
www.kill-frech.de

Referent:

Heinzjürgen Ertmer,
Herten

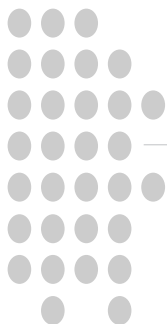
Veranstalterin:
Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech

Um Anmeldung wird
gebeten!
02325/587280
kanzlei@kill-frech.de

Umgangsrecht aus Sicht des Kindes

Das Kind hat das Recht auf Umgang mit jedem Elternteil. So steht es in unserem Bürgerlichen Gesetzbuch. Aber weswegen ist aus Sicht des Kindes der Umgang mit jedem Elternteil wichtig für seine Entwicklung – auch im Fall von Trennung oder Scheidung? Welche Grenzen sind zu setzen zum Wohl des Kindes? Wie unterscheidet sich der Blickwinkel des Kindes auf den anderen Elternteil von dem, den die Eltern gegenseitig voneinander einnehmen? Eltern fragen sich auch häufig, wie sie sich richtigerweise verhalten sollten, wenn das Kind von sich aus nicht nach Umgang mit dem anderen Elternteil bittet oder erklärt, es möchte den Kontakt nicht.

Heinzjürgen Ertmer ist durch seine frühere Tätigkeit als Jugendamtsleiter in Herten vertraut mit den Fragestellungen und Problemen rund um das Thema „Umgang“. Er wird vor allem die (psychologische) Sicht der Kinder darstellen und beleuchten, welche Wichtigkeit und Bedeutung klare Regelungen für die Kinder beim Umgangsrecht haben. Dabei zeichnet sich Hansjürgen Ertmer, der gerngelesener Ratgeber im Familienteil der „Hertener Allgemeinen“ und der „Recklinghäuser Zeitung“ ist, durch konkrete Handlungsvorschläge und nachvollziehbare Lösungswege aus.



Donnerstag, 10.03.2011

14:00 – 16:00 Uhr

**Vortrag zum Thema Mini-Jobs bzw.
400-EURO-Jobs**

Gleichstellungsstelle
Berliner Platz 5
(im Haus der Martin-
Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Mini-Job bedeutet nicht „weniger Rechte“ im Arbeitsleben. Auch Frauen, die in einem 400-Euro-Job arbeiten, haben Ansprüche, z. B. auf Lohn nach Tarif, auf bezahlten Erholungsurlaub, auf Feiertagsvergütung, auf Kündigungsschutz und auch auf Lohnfortzahlung bei Krankheit. Aber nicht immer werden diese Rechte im Arbeitsalltag berücksichtigt.

Referentin:

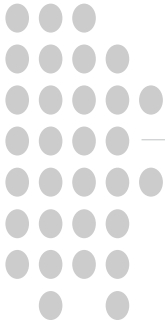
Ulrike Hammerich,
Gleichstellungsstelle
– Fachstelle
FRAU UND BERUF –

Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich an diesem Nachmittag mit den Vor- und Nachteilen von Mini-jobs zu beschäftigen. Wir freuen uns, wenn Sie von Ihren Erfahrungen berichten. Und wir informieren Sie, wie Sie Ihre Interessen besser durchsetzen und welche Alternativen es zu einer Beschäftigung als 400-EURO-Kraft gibt.

Veranstalterin:

Gleichstellungsstelle
– Fachstelle
FRAU UND BERUF –

Die Anmeldung unter
02323/163582
ist für unsere Planung
hilfreich!



Donnerstag, 10.03.2011

14:00 – 15:30 Uhr

Gesetzesänderungen im SGB II

Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstr. 1
44651 Herne

Referentin:
Dagmar
Spangenberg-Mades

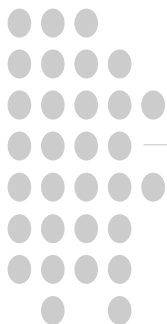
Zu Beginn des Jahres sind zum wiederholten Male gravierende Gesetzesänderungen (Hartz IV) vorgenommen worden.

Das Referat beschäftigt sich unter anderem mit Änderungen bei

- Elterngeld
- befristeter Zuschlag und anderem mehr

sowie deren Auswirkungen auf Frauen und Familien.





Donnerstag, 10.03.2011

16:15 – 17:30 Uhr

Beratungszentrum
MARIA Care
Bahnhofstraße 38
44623 Herne

Referent:
Ulrich Eickhoff
Physiotherapeut,
Lymphtherapie

Veranstalterin:
Phönix e. V.
Hölkeskampring 30
44625 Herne

Um telefonische
Anmeldung wird
gebeten:
02323-3648788

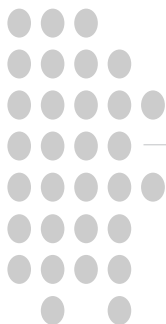
entgeltfrei!

„Alles fließt“– Die Vermeidung eines Lymphödems unter Berücksichtigung der Alltagsbelastungen

für Betroffene, Angehörige interessierte BürgerInnen

Zu Beginn der Veranstaltung werden im Rahmen eines Vortrages grundlegende Informationen zur Vermeidung eines Lymphödems vermittelt.

Danach besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu klären, um damit die Umsetzung für den persönlichen Alltag leichter zu gestalten.



Donnerstag, 10.03.2011

18:30 - 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Overhofstr. 5
44649 Herne
www.kill-frech.de

Referentinnen:

- Cornelia Frech
Fachanwältin für Famili-
enrecht, Mitglied des
Runden Tisches gegen
häusl. Gewalt in Herne

- Sonja Rediger
Rechtsanwältin, Media-
torin, Lehrbeauftragte
für Mediation an der
Ruhruniversität Bochum

Um Anmeldung wird
gebeten!
02325/587280
kanzlei@kill-frech.de

Teilnahme begrenzt!

Mediation – sich einigen statt streiten

Einige haben es schon gehört, einige wissen was, viele rätseln:

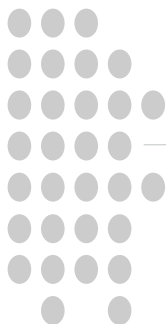
Mediation ist in aller Munde: Es handelt sich um ein Verfahren, das helfen soll, Ehestreitigkeiten „friedvoller“ zu lösen.

Der Gesetzgeber hat es inzwischen in viele Gesetze aufgenommen. Mediation wird seitdem zunehmend Bestandteil der familiengerichtlichen Verfahren.

Rechtsanwältin Sonja Rediger, Mediatorin und Lehrbeauftragte für Mediation an der Ruhruniversität Bochum, wird Ihnen einen Überblick in dieses spannende Verfahren geben.

- Wobei hilft es?
- Was kostet es und wer finanziert es?
- Warum empfiehlt das Gericht es?
- Wie funktioniert es und was sind die Voraussetzungen?

Frau Rediger ist nicht nur selbst als Mediatorin überwiegend im Familienrecht aktiv. Als Referentin ist sie in Aus- und Fortbildung tätig und hält zahlreiche Vorträge.



Donnerstag, 10.03.2011

„Der getürkte Reichstag – Tante Semras Sippe macht Politik“ –

Lesung mit Lale Akgün

19:30 – 21:30 Uhr

Stadtbibliothek
Herne-Mitte
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Kartenvorverkauf ab
10.02.2011:

- Stadtbibliothek
- Volkshochschule
- Buchhandlung

Koethers & Röttsches
Bebelstraße 18
44623 Herne

Entgelt:
5,00 EUR



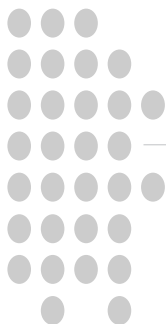
Quelle: <http://www.schwankhalle.de/content/15/none/0/1223/index.html>

Kooperation der Stadtbibliothek Herne mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Herne, der Volkshochschule, der Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit (gfi) Herne e.V. und der Buchhandlung Koethers & Röttsches im Rahmen der 18. Herner Frauenwoche

Nach „Tante Semra im Leberkäseland: Geschichten aus meiner türkisch-deutschen Familie“ ist im September 2010 das neue Buch der Bestsellerautorin Lale Akgün erschienen. Weiter geht es mit Geschichten rund um Tante Semra und ihre Familie. Das neue Buch ist wiederum eines: bestsellerverdächtig!

Es bietet heitere, komische und liebevolle Einblicke unter die Kuppel des Reichstags, in die Hinterzimmer deutscher Kneipen und türkische Wohnstuben.

Lale Akgün, 1953 in Istanbul geboren, kam mit neun Jahren nach Deutschland. Nach dem Studium der Medizin und Psychologie arbeitete sie in Jugendhilfe und Familienberatung, leitete dann das Landeszentrum für Zuwanderung. Von 2002-2009 war sie Bundestagsabgeordnete.



Donnerstag, 10.03.2011

20:15 – 21:00 Uhr

Seelenreise „Innerer Frieden und Heilung durch Loslassen“

karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne
02323/399151
www.karanayoga.de

Seelenreisen, auch geführte Meditationen oder Traumreisen genannt, fördern unsere Intuition, unser Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Kreativität sowie Wahrnehmungsfähigkeit und Herzensbildung. Die geführte Innere Reise versetzt Sie in eine tiefe Entspannung. Positive Bilder werden erzeugt und diese Bilder, einem schönen Traum gleich, befreien von Problemen und Stress.

Referentin:
Kara Breddermann

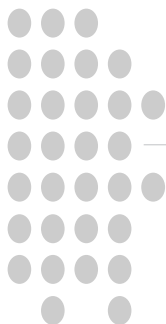
Veranstalterin:
karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19
44623 Herne

Bitte Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden.

Entgelt:
7,00 EUR

Anmeldung
bis zum 03.03.2011!

Teilnahme begrenzt!



Donnerstag, 10.03.2011

15:00 – 17:00 Uhr

In der Ruhe liegt die Kraft

– Entspannung im Alltag –

Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstr. 89 a
44653 Herne

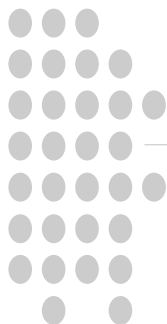
Referentin:
Sevim Kaya
Heilpraktikerin

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle in
Kooperation mit dem
Frauentreff
Bickern/Unser Fritz

Um Anmeldung wird
gebeten!
02323/162208

Das wissen wir alle: Übermäßiger und langanhaltender Stress kann gesundheitliche Probleme auslösen. Doch es ist nicht immer einfach, ein entspannteres Leben zu führen. Regelmäßig durchgeführte Entspannungsübungen können sehr hilfreich sein. Sevim Kaya, Heilpraktikerin, führt ganz praktisch in Methoden der Entspannung ein und erläutert deren Wirkungsweisen.

Bitte warme Socken, eine Decke, ein Kissen und eine Matte (falls vorhanden) mitbringen.



Donnerstag, 10.03.2011

**10:00 - 11:30 Uhr
und
16:00 - 17:30 Uhr**

Atelier
Ingrid Schulze
Erlenweg 17 a
44625 Herne
www.atelier-ingridschulze.de

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiede-
meisterin,
Schmuckdesignerin

Veranstalterin:
Atelier
Ingrid Schulze

Um Anmeldung wird
gebeten!
02323/162208

Der Klang der Metalle

Lauschen – Genießen – Entspannen

Spüren Sie die Klänge im Körper. Eingehüllt in die Klänge der tibetischen Klangschalen, durchdrungen von ihren sanften Schwingungen, tauchen Sie ein in eine wohltuende und sehr tiefe Entspannung.



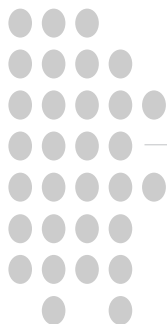
© adpic

**Gemeinsam
Spaß an der
Bewegung!**



Vital Women
Fitness für die Frau

**Dorneburger Str. 24
44652 Herne
Telefon: 02325.656775
Telefax: 02325.656776
mail: info@vital-women.de
www.vital-women.de**



Freitag, 11.03.2011

11:00 Uhr

Herner Rathaus
Ratssaal
Friedrich-Ebert-Platz 2
44623 Herne

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne
Berliner Platz 5
44623 Herne

Um Anmeldung
bis zum 04.03.2011
wird gebeten!
Fon: 02323-162629
Fax: 02323-162541
gleichstellungsstelle
@herne.de

25 Jahre Gleichstellung in Herne

Jubiläumsveranstaltung anlässlich des 25jährigen Bestehens der Gleichstellungsstelle

Begrüßung

Gleichstellungsbeauftragte Sabine Schirmer-Klug

Grußwort

Oberbürgermeister Horst Schiereck

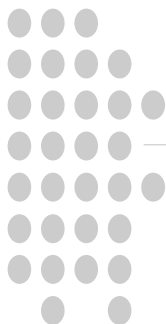
Vortrag

„Das Gelächter der Geschlechter“ – Humor und
Macht in Gesprächen von Frauen und Männern
Prof. Dr. Helga Kotthoff
Germanistische Linguistik
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

anschließender Empfang mit Imbiss

Musikalische Untermalung – Two Light Blue

Stephanie Strehlow – Gitarre
Christine Budkammer – Saxophon



Freitag, 11.03.2011

16:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Kinder- und Jugendzent-
rum „Die Wache“
Mont-Cenis-Str. 292
44627 Herne
02323/61428

Veranstalterin:
Mitarbeiterinnen der
Jugendförderung
des Fachbereichs
Kinder-Jugend-Familie

Erlebnistag für Mädchen unter dem Motto:

„Mädchen in und aus aller Welt“

Alle 6- bis 13-jährigen Mädchen sind eingeladen, bei einer internationalen Modenschau dabei zu sein, Schmuck herzustellen, sich an einer „karibischen Bar“ und bei Fruchtspießen zu stärken und im gemütlichen Leseraum Geschichten und Märchen zu lauschen.

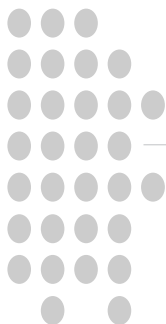
**Ohne Frauen
ist
kein Staat
zu machen!**



Machen SIE mit !!!

Vorsitzende: G. Nott-Votteler
Kreischäftsstelle Herne:
Wilhelmstr. 2 / 44649 Herne
Tel: 02325 589811

CDU



Freitag, 11.03.2011

20:00 – 20:45 Uhr

INAWARE-Befreiungsweg©

Institut für spirituelles
Wachstum
Heinrichstr. 19
44623 Herne
02323/399151
[www.spirituelles-
wachstum.de](http://www.spirituelles-wachstum.de)

Referentin:
Kara Breddermann

Veranstalterin:
Institut für spirituelles
Wachstum
Heinrichstr. 19
44623 Herne

Honorar:
9,00 EUR

Anmeldung
bis zum 07.03.2011!

Teilnahme begrenzt!

INAWARE bedeutet:

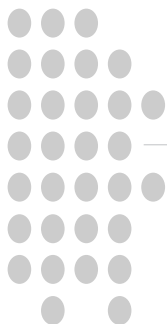
Introspection = Innenschau

Awareness = Erkenntnis, Bewusstsein

Release = Loslassen

Der INAWARE-Befreiungsweg© ist ein effektiver Weg zur Problemlösung. Durch eine geführte Seelenreise gelangen Sie - in völliger körperlicher Entspannung und innerer Stille - zu Ihrem seelischen Raum der Erkenntnis. Ihr Problem breitet sich nun in ganzer Offenheit vor Ihnen aus. Sich selbst angstfrei betrachten, annehmen - und dann loslassen. Weitere Schritte werden nun ohne Ihre weitere Mithilfe getan. Ihre Seele befreit sich vom Ballast, Ihr Herz befreit sich von den Sorgen, Ihr Körper verliert alle Verspannungen. Sie lassen einfach los mit der Erkenntnis, dass sich Ihr Problem nun auflöst.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden!



Samstag, 12.03.2011

10:00 – 13:00 Uhr

Starke Mädchen

Das Lernteam
Bahnhofstr. 15
44623 Herne
02323/1465995

Referentin:
Sonja Gruel,
Diplom-Pädagogin

Veranstalterin:
Das Lernteam
Bahnhofstr. 15
44623 Herne
02323/1465995

Entgelt:
14,00 EUR

Auch heute noch werden in den Medien typische Rollenbilder vermittelt. Mädchen gelten dabei eher als zurückhaltend, bescheiden und leicht beeinflussbar. In diesem Kurs erfahren Mädchen auf spielerische Weise und mit viel Spaß etwas über ihre eigenen Stärken und Schwächen und das Setzen und Anerkennen von Grenzen.

Der Kurs richtet sich an Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren.

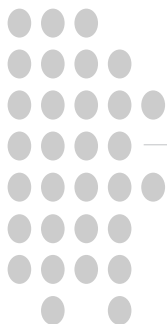


Sie haben die Wahl.

- Ticket2000 – das übertragbare Monatsticket mit vielen Extraleistungen
- kostenlose Mitnahme weiterer Personen und
- verbundweite Fahrten nach 19 Uhr und an Wochenenden

Infos unter www.bus-und-bahn.de





Samstag, 12.03.2011

11:00 – 12:30 Uhr

Ikebana

Gemeindezentrum
St. Bonifatius
Bahnhofstr. 38
(unter der Kirche)
Parkplatz Glockenstr. 7,
44623 Herne

Referentin:
Mechthild Tinnemann

Veranstalterin:
kfd Bezirk Herne
Regina Sindermann
02323/451860

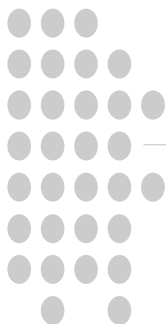
Anmeldung bis zum
07.03.2011!

entgeltfrei!

Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenarrangierens.

Das Ikebana-Arrangement soll einerseits die Natur in den Lebensraum des Menschen bringen, jedoch gleichzeitig die kosmische Ordnung darstellen. Durch das Arrangement stellt die Gestalterin sowohl ihr Verhältnis zur Natur als auch ihre jeweiligen Gefühle dar, die sie während des Gestaltens bewegen. Während im Westen die Anzahl und Farbe der Blumen betont und hauptsächlich die Blüten beachtet werden, betonen die Japaner die linearen Aspekte der Anordnung, die Himmel, Erde und Menschheit symbolisieren.

Frau Tinnemann gibt uns eine Einführung in die Philosophie des Ikebanas und zeigt uns an Beispielen, wie mit einfachen Mitteln die Kunst des Blumenarrangierens praktiziert wird.



13:00 – 14:00 Uhr

Gemeindezentrum
St. Bonifatius
Bahnhofstr. 38
(unter der Kirche)
Parkplatz Glockenstr. 7,
44623 Herne

Veranstalterin:
kfd Bezirk Herne
Regina Sindermann
02323/451860

entgeltfrei!

Samstag, 12.03.2011

Entspannungsübungen im Sitzen

Einfache Übungen wie

- Brain-gym-Übungen
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

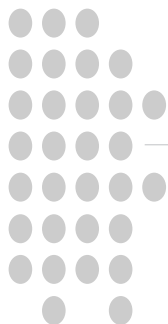
helfen Stress abzubauen und tragen zu einem besseren Wohlbefinden bei.

Einfache Übungen aus der Kinesiologie stimulieren die Funktionen des gesamten Gehirns. Das hat umfassende positive Auswirkungen auf sowohl geistige als auch körperliche Aktivitäten.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann Verspannungen abbauen, die durch zu starke Anspannung entstanden sind.

Entspannungsübungen nach Jacobson bringen aber noch mehr: Die Atmung wird gleichmäßiger, die Durchblutung verbessert sich und es werden weniger Stresshormone produziert. Auch die Psyche profitiert: Das körperliche und seelische Wohlbefinden steigt. Die Belastung durch Ängste, Schmerzen und Sorgen sinkt.

Einladung an alle Frauen, die ein wenig Zeit für sich nutzen wollen, und mit einfachen Übungen für sich Kraft schöpfen wollen.



Samstag, 12.03.2011

14:00 – 15:00 Uhr

Gemeindezentrum
St. Bonifatius
Bahnhofstr. 38
(unter der Kirche)
Parkplatz Glockenstr. 7,
44623 Herne

Veranstalterin:
kfd Bezirk Herne
Regina Sindermann
02323/451860

entgeltfrei!

Meditativer Tanz

Meditative Tänze sind Tänze zu ruhiger oder beschwingter Musik. Getanzt wird im geschlossenen oder offenen Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt. Dabei macht das Einüben der Schritte, das Wiederholen der Tanzform und die Einfachheit der Choreografie erst die Wirkung der Tänze deutlich.

So schafft Meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Einladung an alle Frauen:

Jede Frau kann mittanzen.

Es geht nicht um perfekte Schritte.

Die Tanzenden erleben die heilende Wirkung der Tänze am eigenen Leib.

Bei uns
engagieren sich
Frauen und Männer
für ihre Heimat Ruhrstadt

in der Gegenwart
mit Blick auf
Vergangenheit und Zukunft.

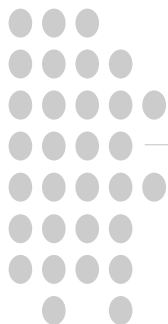
Gesellschaft für Heimatkunde
Wanne-Eickel e.V.
- www.gfh-wan.de -

Herner Autorinnenportraits:

Hildegard Wohlgemuth und
Brigitte Werner

in:
"Lesarten Herne"

Erhältlich im Buchhandel



Samstag, 12.03.2011

15:00 Uhr

**„Strünkeder Frauengeschichten“
Museumsführung**

Emschertal-Museum der
Stadt Herne
Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Referentin:
Ulrike Most MA (Kunst-
historikerin)

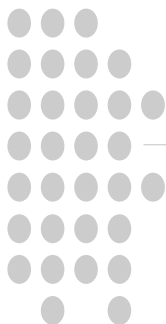
Veranstalterin:
Emschertal-Museum der
Stadt Herne
Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

entgeltfrei!

Aus einem weiblichen Blickwinkel können die Führungsteilnehmer/-innen Exponate der Sammlung des Emschertal-Museums betrachten und den „Strünkeder Frauengeschichten“ lauschen.

Schmuck, Schlüssel, Aussteuerkoffer, Geschirr, Näh-
tischchen, Poesiealben, Fächer, Brautkleider und Bil-
der sowie Grabsteine verweisen auf das Leben und
Wirken der ehemaligen Bewohnerinnen des Schlos-
ses und lassen diese besonderen Frauenpersönlich-
keiten lebendig werden.





Montag, 14.03.2011

18:30 – 21:30 Uhr

Gleichstellungsstelle
Berliner Platz 5
(Im Haus der Martin-
Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Glückstrainerin nach
Ella Kensington
02366/584603
christiane@glueck-lich.
com

Entgelt:
230,00 EUR
(Sonderpreis im Rah-
men der Frauenwoche)

Teilnahme begrenzt:
max. 5 Personen

Positiv Fühlen – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs des Positiven Fühlens wird die Technik so vertieft und ausgeweitet, dass sie auch im Umgang mit persönlich schwierigen Situationen angewendet werden kann und sich somit neue Möglichkeiten bieten. Die Teilnahme am Grundkurs ist Voraussetzung.

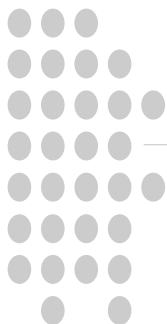
(Grundkurs: Montag, 07.03.2011)

ICH WILL'S WISSEN.

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



ai-herne@arcor.de



Mittwoch, 16.03.2011

18:30 – 20:30 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Referentin:
Iris-Maria Hix

Veranstalterin:
VHS Herne

Entgelt:
4,00 EUR

Anmeldung in den VHS-
Geschäftsstellen unter
02323/163584
02323/162920

Victoria I. (1819 bis 1901)

Königin des Vereinigten Königreichs von Großbritannien und Irland und Kaiserin von Indien
Zweiteilige Vortragsreihe in Kooperation mit der VHS

Das viktorianische Zeitalter, nach Königin Victoria benannt, umfasste Gegensätze wie Prüderie und ausschweifende Sinnlichkeit, Frauenarbeit im Bergwerk und die Anfänge einer Frauenbewegung, die gegen die Einengung der Frauenrolle auf männerfreundliche Wertvorstellungen kämpfte. Denn man(n) billigte Frauen zwar Jugend und häusliche Begabungen, aber weder wirtschaftliche noch geistige Unabhängigkeit zu. Es war die Zeit der industriellen Revolution und gleichzeitig die Hoch-Zeit des Kolonialismus. Beide veränderten England grundlegend und ließen das Empire zur wirtschaftlichen Weltmacht aufsteigen.

Teil II: Herrscherin über Kolonialreich und Wirtschaftsmacht

Früh verwitwet wird Victoria zum stärksten Bindeglied eines weltumspannenden Reiches, das, obwohl von Kriegen und sozialen Unruhen erschüttert, zur größten Industriemacht der westlichen Hemisphäre aufsteigen sollte. Wie ist Victoria vor dem Hintergrund ihrer Zeit zu sehen? Und welchem Frauenbild entspricht sie? Ist sie eigenwillige Königin oder verkörpert sie das spätromantische Ideal der tugendhaften Frau?

Förderverein Phönix e. V.



 *Stiftung Marienhospital*

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

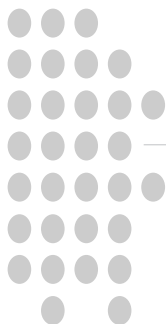
Kontakt

Förderverein für an Brustkrebs er-
krankte Frauen „Phönix e. V.
Hölkekampring 30
44625 Herne

Telefon 02323 499-1839

Telefax 02323 499-1840

E-Mail: irmgard.sicking@marienhospital-herne.de



Freitag, 18.03.2011

18:00 – 21:00 Uhr

**Trommeln und Percussion
für Anfängerinnen**

Gleichstellungsstelle
Berliner Platz 5
(im Haus der Martin-
Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Dieser Rhythmus, wo jeder mit muss ...

Total unmusikalisch?

Oder musikbegeistert?

Talentierte?

Oder völlig aus dem Takt?

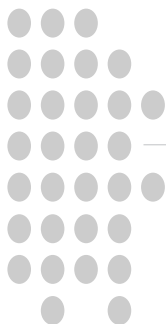
Jede passt!

Veranstalterin:
Christiane Gruska
02366/584603
christiane@glueck-lich.
com

Am Ende des Workshops werden wir alle gemein-
sam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht
es darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musi-
zieren zu haben. Instrumente werden gestellt.

Entgelt:
20,00 EUR
(Schnupperangebot)

Anmeldung
erforderlich!



Freitag, 18.03.2011

19:00 – 21:00 Uhr
Einlass: 18:30 Uhr

Alte Druckerei 1926
Buchhandlung
Koethers & Röttches
Bebelstr. 18
44623 Herne
(Eingang im Hof)

- Veranstalterinnen:
- Gleichstellungsstelle
der Stadt Herne
 - Buchhandlung
Koethers &
Röttches

Kartenvorverkauf:
Buchhandlung
Koethers & Röttches
Bebelstraße 18
44623 Herne

Eintritt:
Vorverkauf: 8,00 EUR
Abendkasse: 9,00 EUR

maleDiven – wenn Sie damit leben können?

Eine heitere musikalische Kabarett-Revue!



Karin Zimny (vocal)
Ruthilde Holzenkamp (Akkordeon, Gesang)

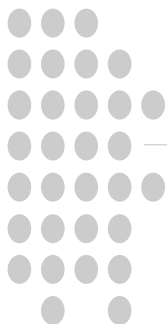
Musik vom Feinsten!

Karin Zimny und Ruthilde Holzenkamp singen und interpretieren Lieder berühmter Sängerinnen der 30er bis 60er Jahre:

Zarah Leander, Peggy March, Evelyn Künneke, Marilyn Monroe, Marlene Dietrich – große Namen, aufregende Schicksale.

So unterschiedlich diese Künstlerinnen auch waren, so sehr haben sie – jede auf ihre persönliche Weise – das kulturelle Leben ihrer Zeit beeinflusst.

Lassen Sie sich verzaubern und lauschen Sie, wie Karin Zimny und Ruthilde Holzenkamp den unvergessenen Diven huldigen!



Freitag, 25.03.2011

Information

Infos unter:
www.equalpayday.de

Equal Pay Day 2011

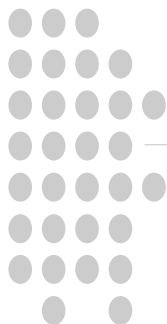
Heute ist es immer noch üblich, dass Frauen für die gleiche Arbeit weniger Lohn erhalten als ihre männlichen Kollegen. Das kann natürlich nicht dauerhaft so bleiben.

Zu Beginn des Jahres 2009 hat sich ein nationales Aktionsbündnis formiert, um sich gemeinsam für den Abbau von Lohnunterschieden zwischen Männern und Frauen einzusetzen. Neben dem Frauennetzwerk Business and Professional Women Germany (BPW), der Initiatorin des ersten Equal Pay Day 2008, zählen die Bundesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Frauenbüros und Gleichstellungsstellen (BAG), die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA), der Deutsche Frauenrat (DF) und der Verband deutscher Unternehmerinnen (VdU) zum Aktionsbündnis.

In diesem Jahr wird der Equal Pay Day am 25. März durchgeführt. Dieses Datum markiert den Zeitraum, den eine Frau über den Jahreswechsel hinaus arbeiten muss, um den Jahresverdienst ihres männlichen Kollegen zu erreichen.

Die Lohnkluft resultiert aus diskriminierenden Strukturen und unbewussten Rollenvorstellungen. Diese soziale und wirtschaftlich schädliche Benachteiligung von Frauen ist nicht mehr zeitgemäß.

Wer am Equal Pay Day Farbe bekennen möchte, die/der trage eine rote Tasche, die als Symbol für die roten Zahlen im Geldbeutel der Frauen steht!



16. bis 29.05.2011
Vorankündigung

**„Da muss ich erst meinen Mann fragen!?“
– Frauenrechte einst und jetzt**

Wanderausstellung

Ausstellungsort:
Herner Sparkasse
Berliner Platz 1
44623 Herne

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne
in Kooperation mit der
Herner Sparkasse

Frauen und Männer haben „theoretisch“ heute dieselben Rechte und Pflichten. Über einen langen Zeitraum mussten sich die Frauen ihre Rechte erkämpfen und haben inzwischen viel erreicht.

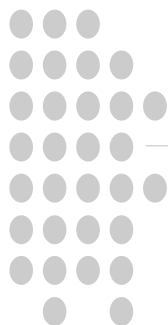
Die Ausstellung zeigt auf, wie sich die Rechte der Frauen in ganz unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsbereichen entwickelt haben und wie die Frauen diese Rechte heute wahrnehmen.

Die Ausstellung wurde konzipiert und umgesetzt von KULTURElle GbR, Kempten im Auftrag des Frauennetzwerkes Memmingen e. V. und der Frauenbeauftragten der Stadt Memmingen



Notizen

62



Impressum

Herausgeber	Stadt Herne Der Oberbürgermeister Gleichstellungsstelle
Redaktion	Gleichstellungsstelle in Kooperation mit allen Veranstalterinnen
Umschlaggestaltung	Kommunikationsdesign Ilona Mottog
Gesamtherstellung	Blömeke-Druck SRS GmbH Resser Straße 59 · 44653 Herne Telefon 02325/9297-0 www.bloemeke-media.de
Auflage	6.000
Stand	Februar 2011

Sparkasse.

Gut für die Kultur in Herne.

 **Herner Sparkasse**

