A stylized black outline of a woman's profile facing right. Her lips are replaced by a solid pink heart. The background consists of a sunburst pattern of light blue rays radiating from the top right.

ERÖFFNUNG
3. MÄRZ, 11 UHR
IM ARCHÄOLO-
GISCHEN MUSEUM,
EUROPAPLATZ 1

LEBENSFAIRLÄUFE
3.-23. MÄRZ 2012

19. HERNER FRAUENWOCHE

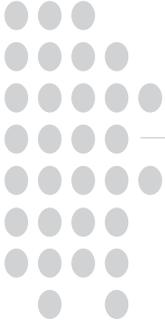


gestalten
drucken
publizieren
verbinden

Wir geben Ihren Visionen
das richtige Gesicht.

blömeke

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

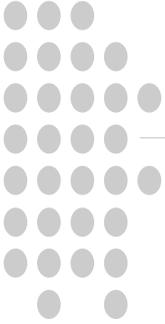


Danksagung

Die Herner Frauenwoche, die sich inzwischen fest etabliert hat und auch über Hernes Grenzen hinaus Interesse und Anerkennung findet, sowie die Erstellung dieser Programmbroschüre wären ohne das Engagement vieler Akteurinnen und Akteure nicht möglich gewesen.

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

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



Vorwort

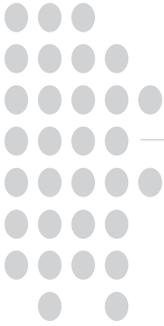
„Lebensfairläufe“ von Frauen in Herne

Das Motto der diesjährigen Herner Frauenwoche vereint in einem Wortspiel zwei thematische Schwerpunkte, deren Verbindung erst auf den zweiten Blick deutlich wird: Die Ausstellung „fair flowers“ greift die problematischen, weil ungesicherten und gesundheitsschädigenden Arbeitsbedingungen auf, unter denen Frauen aus Entwicklungsländern Schnittblumen produzieren, die – oft für wenig Geld – unsere Wohnungen schmücken. „Faire“ Arbeitsbedingungen umfassen soziale Sicherungen, geregelte Arbeitszeiten, Gesundheitsschutz und vieles mehr, was leider in der klassischen Blumenproduktion überwiegend nicht gewährleistet ist.

Dass auch deutsche Frauen häufig unter „unfairen“ Arbeitsbedingungen leiden, ist eine Erkenntnis des ersten 2011 erschienenen Bundesgleichstellungsberichts – einem Meilenstein der Gleichstellungspolitik. Er wird am 07.03. von einer der Autorinnen in der Gleichstellungsstelle vorgestellt. Minijobs ohne nennenswerte spätere Rentenansprüche und Niedriglohnarbeitsplätze sind auch für viele Frauen in Herne Realität. Das Erwerbsleben von Frauen, das durch Kindererziehung und Familienarbeit viele „Narben“ bzw. Brüche aufweist, ganzheitlich in den Blick zu nehmen, fordern die Autorinnen des Berichts. Um diese Narben und Brüche abzumildern und auch später noch heilen zu können, ist es nach ihrer Auffassung unumgänglich, eine „Lebensverlaufsperspektive“ einzunehmen. Dieses und weitere aktuelle Veranstaltungsangebote tragen auch in diesem Jahr wieder zu einem breiten und bunten Themenspektrum bei.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Team der Gleichstellungsstelle
www.frauen.herne.de



Samstag, 03. März 2012 Eröffnung der Frauenwoche

Veranstaltungsort:

Westfälisches Museum für Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

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

10:30 Uhr

Einlass

10:50 Uhr

Musikalische Darbietung „Two...Light Blue“ – fetzig, gefühlvoll, groovig... –

Christine Budkammer – Saxophon
Stephanie Stehlow – Gitarre

11:00 Uhr

Begrüßung

durch Frau Bürgermeisterin Tina Jelveh

11:15 Uhr

„Two...Light Blue“

12:30 Uhr

Hip Hop Dance

Mädchentanzgruppe International Sisters

12:50 Uhr

Trommelgruppe PaUmPaPas

Afrikanische Rhythmen mit Trommeln und Percussion

14:00 Uhr

Bushikan e. V. Herne

Japanische Kampfkunst, Leitung: Sonja Klimke

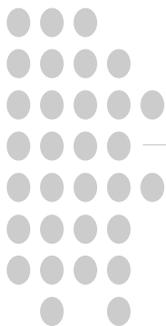
15:00 Uhr

Ende des Infomarktes

Museumsführung „Zeit-Alter“

(nur nach Anmeldung – begrenzte Teilnehmerzahl)

**Während der Dauer des Infomarktes wird von
den „Kulturmäusen“ ein Bastelangebot für Kin-
der im Raum der Museumspädagogik angeboten.**

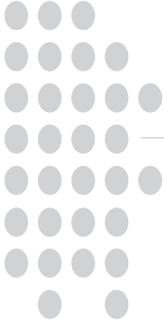


11:00 – 15:00 Uhr

Westfälisches Museum
für Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

Samstag, 03. März 2012 Infomarkt – VeranstalterInnen

- Amnesty International
- Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- Beratungs- und Kontaktstelle für Frauen und Mädchen e. V. – Schattenlicht
- BUND Herne
- Bündnis 90/Die Grünen
- Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
- Caritasverband Herne e.V./Caritaskonferenzen Herne und Wanne-Eickel
- CDU-Frauenunion Herne
- Christiane Gruska, Trainerin für Lebensfreude
- Das Lernteam
- Die Linke, Kreisverband Herne/Wanne-Eickel
- Eine Welt Zentrum/Beratungsstelle für Migrantinnen
- Emschertal-Museum Herne
- Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen/Schwangerschaftskonfliktberatung
- Frauenhaus Herne
- Frauenverband Courage, Herne
- Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne (gfi)
- Herner Tageseltern e. V.
- Ifak e. V., Familienhilfezentrum Herne
- Kadesch GmbH Herne



- Kath. Frauengemeinschaft Deutschland
- Kulturmäuse e. V.
- Lebenshilfe Wanne-Eickel, Frühförderstelle
- MLPD Herne
Marxistisch-Leninistische Partei Deutschlands
- Oase
Mittagstisch und mehr... für Kids und Teens
- PlanB – Ruhr e. V.
- RAA – Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von
Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien
- Schuldnerberatung Herne e. V.
- SPOTS
Beratung • Support • Seminare
und Bushikan e.V.
- Stadt Herne, Familienhebammendienst,
Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle
- Stadt Herne, Gleichstellungsstelle
Fachstelle FRAU UND BERUF
Frauentreff Bickern/Unser Fritz
- Stadtbibliothek Herne
- Sportbund Herne
- Verbraucherzentrale NRW,
Beratungsstelle Herne
- Weißer Ring, Außenstelle Herne
- „Wir Alle“ – Fraueninitiative gegen Brustkrebs
- Zeppelin-Zentrum



Die **Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)** der Herner SPD wünscht allen Herner Bürgerinnen und Bürgern eine ereignisreiche, informative und erfolgreiche 19. 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!

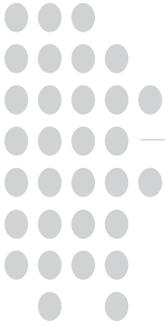


SPD Herne - Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF),
Silke Remiorz (ASF UB Vorsitzende), Bochumer Straße 26, 44623 Herne,
Tel.: 02323 – 94 91 34, Fax.: 02323 – 94 91 33, Emailadresse: kontakt@spd-herne.de
Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.asf.spd.de od. www.spd.herne.de



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

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



Samstag, 03. März 2012 Begleitprogramm der Eröffnung

11:00 – 15:00 Uhr

Westfälisches Museum
für Archäologie
(kleine Museumspädagogik)
Europaplatz 1
44623 Herne

Veranstalter:
Emschertal-Museum
Kulturmäuse

Mais-Chips-Aktion für Kinder mit den Kulturmäusen

! Achtung: !

findet im museumspädagogischen Raum statt.

Eine besondere Aktion bietet der Verein „Kulturmäuse“ bei der Eröffnung der diesjährigen Frauenwoche: Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen und eine kunterbunte Welt aus Mais-Chips basteln.

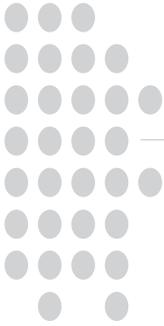
Mais-Chips sind ein tolles und ausgesprochen vielfältiges Material. Aus diesen kleinen bunten Teilchen kann man wirklich fast alles bauen.

Alle Mütter, die gerne einmal eine halbe Stunde alleine durch die Infostände bummeln wollen, wissen ihre Kinder hier inzwischen gut aufgehoben.

Und natürlich können alle Interessierten hier auch mehr über die Kulturmäuse und ihr Programm im Schloss Strünkede erfahren.







Samstag, 03. März 2012 Begleitprogramm der Eröffnung

14:00 Uhr

Westfälisches Museum
für Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

Veranstalter:
Bushikan e. V.
Bochumer Str. 196
44625 Herne

Ansprechpartner:
Marcus Bartsch
0163/8491080

7 Jahre Bushikan e.V. Herne! Ein Lebensfairlauf im Kampfkunstbereich ...

Seit mittlerweile 7 Jahren hat der Herner Verein „Bushikan e.V.“ in der Bochumer Straße 196, 44625 Herne einen außergewöhnlichen Trainingsbereich für Kampfkunst geschaffen.

Harmonisch vereint finden sich hier alttraditionelle japanische Kampfkünste wie das Yamabushi Ryu Kenjutsu (die alte Kampfkunst der japanischen Krieger), Yamabushi Ryu Kyujutsu (Kampfkunst des japanischen Langbogenschießens) und dem Yamabushi Ryu Ninjutsu (die alttraditionelle Kunst der Ninja) – genauso wie das „All Self Defense“ (A.S.D.) – ein Vertreter der modernen Selbstverteidigung.

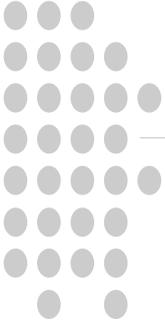
Abgerundet wird das aktuelle Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche, die im Bereich der „Panda“-Gruppe (Kinder von 6 bis 10 Jahren) oder einem der beiden Bushikan Self Defense-Gruppen (B.S.D. 1 – Jugendliche von 13 bis 16 Jahren, B.S.D. 2 – Jugendliche von 10 bis 13 Jahren) Platz und Möglichkeit zum Training finden.

Den lehrenden Meistern geht es darum, die Philosophie der Kampfkunst zu erhalten, vorhandenes Wissen auszubauen und zu vertiefen und neue Wege kennenzulernen.

Zu den vielfältigen Angeboten im „normalen“ Trainingsablauf gibt es für die Mitglieder zudem immer wieder die Möglichkeit, an unterschiedlichen Seminarangeboten teilzunehmen. Es wird viel geboten! Interesse? Dann kommen Sie vorbei – Kampfkunst ist keine Frage des Alters – sondern des Wollens...

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, 03. März 2012 Begleitprogramm der Eröffnung

15:00 Uhr

Westfälisches Museum
für Archäologie
Europaplatz 1
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Westfälisches Museum
für Archäologie

Gleichstellungsstelle
der Stadt Herne

Anmeldung
bis 14:30 Uhr am Stand der
Gleichstellungsstelle

Teilnahme begrenzt!
(max. 2 Anmeldungen
pro Person)

„Zeit-Alter“ Museumsführung

Dieser Rundgang durch die Zeit beschäftigt sich mit der Rolle alter Menschen in den verschiedenen Epochen unserer Geschichte. Ab wann gehörten Mann und Frau zum Beispiel vor 5000 Jahren zum „alten Eisen“? Welche Aufgaben erledigten sie und wie waren sie in die Gemeinschaft eingebunden? Wie gingen die Menschen mit Krankheiten um? Diese Fragen werden mit Hilfe archäologischer Funde – zum Beispiel Knochen mit altersbedingten Erkrankungen wie Arthrose – beantwortet. Im Forscherlabor erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie Wissenschaftler das Alter von Verstorbenen und den Zeitpunkt ihres Todes ermitteln.



UND KILL FRECH

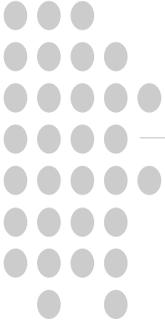
**HIEB
UND
STICHFEST**



Unsere Themen:

- Unterhalt für Frauen, Kinder und die eigenen Eltern
- Zurück in die Business Welt
- Einmal richtig entspannen
- Gewaltfreie Kommunikation

www.kill-frech.de



Samstag, 03. März 2012

13:00 – 15:00 Uhr

Naturheilpraxis
M. Scheumann
Bahnhofstraße 7a
44623 Herne
(City-Center,
seitl. Eingang)

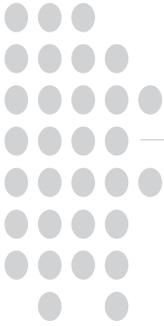
Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

Anmeldung unter
023 23/2072972

Den Alltag meistern – Schnupperkurs –

Der heutige Alltag ist oft von Hektik und Stress geprägt. Mehrfachbelastungen der Frau wie Beruf, Kinder, Haushalt und die immer häufiger anfallende Pflege der Eltern bringen uns in Dauerbelastungen für unsere Gesundheit. Schlafstörungen, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen sind nur wenige Beispiele, wie unser Körper darauf reagiert. Es ist besonders wichtig und notwendig, sich selbst wahrzunehmen und wertzuschätzen, Zeit für Ruhe und Besinnung zu finden und somit wieder gestärkt in den Alltag zu gehen.

In diesem Schnupperkurs stelle ich naturheilkundliche Lösungsmöglichkeiten zum Thema Stressabbau bzw. Stressvermeidung vor. Wir werden zudem einige einfache, praktische Übungen ausprobieren.



Sonntag, 04. März 2012

11:00 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7- 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

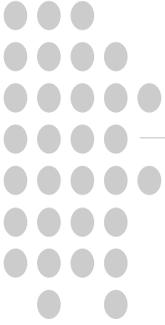
Eintritt:
4,50 EUR Rang
5,50 EUR Loge
(inkl. Zuschlag wegen
Überlänge)

THE HELP
- Filmveranstaltung -

Jackson, Mississippi, Anfang der 1960er Jahre. Nach dem College kehrt die junge Skeeter in ihre Heimatstadt zurück. Sie träumt davon, Schriftstellerin zu werden und findet schon bald ein spannendes Thema: Das Schicksal der schwarzen Kindermädchen in den wohlhabenden weißen Familien.

Angetrieben von einem ausgeprägten Gerechtigkeits-sinn will Skeeter die Frauen über ihren Arbeitsalltag befragen. Mit ihrem unkonventionellen Plan stößt sie auf wenig Gegenliebe. Ihre arroganten Freundinnen aus der weißen Oberschicht finden die unmenschlichen Lebensbedingungen der afroamerikanischen Hausmädchen völlig normal. Und die betroffenen Frauen sind aus Angst um ihre Jobs zunächst verschwiegen. Die gutherzige Aibileen ist die Erste, die auspackt. Bald folgen weitere Frauen, die Skeeter ihre unglaublichen Lebensgeschichten erzählen.

Mit Mike Vogel, Sissy Spacek, Bryce Dallas Howard, Emma Stone, Allison Janne, Jessica Chastain
Regie: Tate Taylor
USA 2011, 146 Min.



Sonntag, 04. März 2012

14:00 Uhr

SPOTS –
Beratung • Support
• Seminare
Herzogstraße 1
44651 Herne
www.spots-der-
seminartreff.de
info@spots-der-
seminartreff.de

Referentin:
Sonja Klimke



Anmeldung unter
0172/709 5069
Anmeldeschluss:
20.02.2012

entgeltfrei!

HILFE – ich muss ins Internet! Muss ich? Ein humorvoller und doch kritischer Blick auf den heutigen Internet-„Wahn“

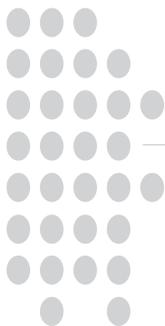
Betrachtet man sich die heutige sehr hektische und schnelllebige Zeit, fragt man sich doch so manches Mal, wie wir bis Ende der 80er Jahre ohne Internet und Handys „überleben“ konnten.

Offenbar scheint heute nichts mehr „ohne“ zu gehen – unabhängig davon, ob in der Firma oder im Privatleben, ob in der Schule oder an der Uni – das Internet und dessen Möglichkeiten sind aus unserer heutigen Zeit nicht mehr weg zu denken. Doch bei allen Vorteilen gibt es auch einige „Schattenseiten“ und „Grauzonen“. Wie war das eigentlich – in der Zeit vor dem „Internet-Millennium“? Und wie kann ich als „Privatmensch“ von den Vorteilen des Angebotes im „World-Wide-Web“ profitieren, mich aber gleichzeitig vor den „Schattenseiten“ schützen?

Diese und andere Fragen werden in dem Vortrag **„HILFE – ich muss ins Internet! Muss ich?“** geklärt.

Melden Sie sich an – die Teilnahme an diesem Vortrag ist kostenfrei – die Plätze sind allerdings begrenzt. Ich freue mich auf Ihren Besuch!





Sonntag, 04. März 2012

**„Ich bin Ich.
Die Frauen des ‚Blauen Reiters‘“**

Lesung und Kaffeetrinken mit der Kunsthistorikerin Dr. Birgit Poppe

15:00 Uhr

Emschertal-Museum der
Stadt Herne
Schloss Strünkede
Karl-Brand-Weg 7
44629 Herne

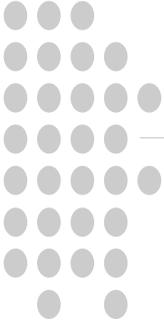
Referentin:
Dr. Birgit Poppe,
Kunsthistorikerin

Anmeldung unter:
02323/1626 11

entgeltfrei!

Bunt, phantasievoll und harmonisch – mit ungewöhnlichen Werken voller Poesie überraschte der „Blaue Reiter“ im Dezember 1911 in München das Publikum. Vor nunmehr 100 Jahren gründete sich diese expressionistische Künstlergruppe und wurde mit ihren Farbklangen weltberühmt. Im Zentrum der avantgardistischen Bewegung standen Wassily Kandinsky, Franz Marc und Alexej Jawlensky, wohingegen man von ihren ebenfalls künstlerisch tätigen Frauen Gabriele Münter, Maria Marc und Marianne von Werefkin nur wenig Notiz nahm. Sie blieben bis heute im Schatten der Männer, obschon es sich bei ihnen um selbstbewusste, tatkräftige Persönlichkeiten handelte, die ebenso am kreativen Prozess beteiligt waren.

In der Lesung aus dem Buch „Ich bin Ich. Die Frauen des ‚Blauen Reiters‘“ werden diese drei Künstlerinnen und ihre Schicksale vorgestellt. Geschildert werden dazu auch die schwierigen Anfänge ihrer künstlerischen Karrieren, denn es war damals für Frauen noch längst nicht selbstverständlich, als „Malweib“ zu leben. Ein weiteres Thema stellt das Kapitel über die produktive Zeit der Künstlerpaare auf dem Lande dar, die, verliebt und inspiriert, in den bayerischen Bergen die bahnbrechenden Ideen für den „Blauen Reiter“ entwickelten. Die Lesung wird von einer Präsentation zeitgenössischer Fotografien und Gemälde begleitet.



Montag, 05. März 2012

17:30 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7-9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
4,50 EUR Rang
5,50 EUR Loge
(inkl. Zuschlag wegen
Überlänge)

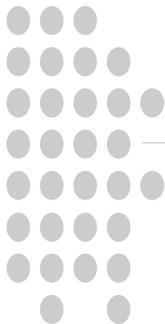
THE HELP
- Filmveranstaltung -

Jackson, Mississippi, Anfang der 1960er Jahre. Nach dem College kehrt die junge Skeeter in ihre Heimatstadt zurück. Sie träumt davon, Schriftstellerin zu werden und findet schon bald ein spannendes Thema: das Schicksal der schwarzen Kindermädchen in den wohlhabenden weißen Familien.

Angetrieben von einem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn will Skeeter die Frauen über ihren Arbeitsalltag befragen. Mit ihrem unkonventionellen Plan stößt sie auf wenig Gegenliebe. Ihre arroganten Freundinnen aus der weißen Oberschicht finden die unmenschlichen Lebensbedingungen der afroamerikanischen Hausmädchen völlig normal. Und die betroffenen Frauen sind aus Angst um ihre Jobs zunächst verschwiegen. Die gutherzige Aibileen ist die erste, die auspackt. Bald folgen weitere Frauen, die Skeeter ihre unglaublichen Lebensgeschichten erzählen.

Mit Mike Vogel, Sissy Spacek, Bryce Dallas Howard, Emma Stone, Allison Janne, Jessica Chastain

Regie: Tate Taylor
USA 2011, 146 Min.



Montag, 05. März 2012

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

Referentin:
Cornelia Frech,
Fachanwältin für Familien-
recht, Mitglied des Runden
Tisches gegen häusliche
Gewalt in Herne

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

Teilnahme begrenzt!

Unterhalt für Frauen

Gibt es nach der Unterhaltsreform überhaupt noch Unterhalt für Frauen, die getrennt leben oder geschieden sind?

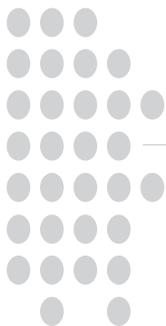
Wird der Unterhalt spätestens nach dem ersten Trennungsjahr ganz gestrichen?

Müssen schon Säuglinge in die Betreuung gegeben werden, weil die Mutter gezwungen werden kann, vollschichtig zu arbeiten?

Viele Frauen sind nach der Unterhaltsreform und den ständig neuen Urteilen zum Unterhalt nachhaltig verunsichert. Wie sieht ihre wirtschaftliche Lage nach einer Trennung wirklich aus? Was passiert Frauen, die schon lange geschieden sind, kann ihnen der Unterhalt gestrichen werden?

All diese Fragen werden in einem Referat zum Unterhalt beantwortet. Zu Fragen des Kindesunterhaltes verweisen wir Sie auf unsere gesonderte Veranstaltung.

Infos zu Anreise und Parkmöglichkeiten unter www.kill-frech.de



Montag, 05. März 2012

18:30 – 21:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Glückstrainerin nach
Ella Kensington
02041/776708
christiane@glueck-lich.
com

Entgelt:
37,00 EUR
(Sonderpreis im
Rahmen der
Frauenwoche)

Anmeldung erforderlich!

Teilnahme begrenzt:
max. 5 Personen

Positiv Fühlen – Grundkurs (Aufbaukurs: 12.03.2012)

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 (Walchwil: Ella Kensington Verlag, 2009).



Mitglieder gesucht – sind Sie schon dabei?

Mit weniger als 14 ct pro Tag bzw. 50 € im Jahr sind Sie dabei: als wertvolles Mitglied im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland. Unterstützen Sie uns! Werden Sie Mitglied. Jetzt ganz einfach unter: www.bund.net



Herzlich willkommen!

SPOTS – bietet mehr! Ob Beratung, Supportunterstützung im Navisionbereich oder Seminare – hier finden Sie Ihr Angebot!

Angebote für Firmen und Privatanwender, z.B. „HILFE – ich habe einen Computer!“
Die PC-Einsteigerserie für jedermann, „Internet für Einsteiger“, Rhetorik-
/Präsentation/Moderationsseminare und vieles mehr

Wo? Na hier in Herne-Eickel!

SPOTS – Beratung * Support * Seminare

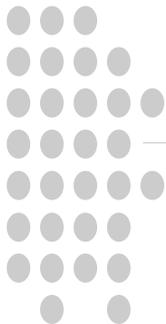
Sonja Klimke

Herzogstr. 1, 44651 Herne

www.spots-der-seminartreff.de

Tel: 0172 709 50 69





Montag, 05. März 2012 Ausstellungseröffnung

19:00 Uhr
Eröffnung durch
Oberbürgermeister
Schiereck
mit Begleitvortrag
und afrikanischer
Musik,
Kivuvu-Chor

Ausstellungs-
zeitraum:

05. – 17. März 2012

Ausstellungsort:

VHS Herne

Foyer

Willi-Pohlmann-Platz 1

44623 Herne

Ausstellung von Vamos
e. V. in Kooperation mit
Eine Welt Zentrum,
BUND Kreisgruppe
Herne,
Fachbereich Umwelt und
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

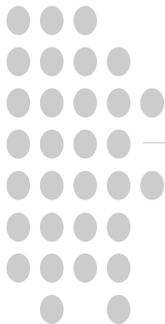
„fair flowers“ – Mit Blumen für Menschenrechte

Blumen verschönern unser Zuhause und sind beliebtes Geschenk bei Feierlichkeiten und festlichen Anlässen. Kurzum: Sie schenken Freude.

So werden in Deutschland pro Kopf etwa 38 Euro im Jahr für Schnittblumen ausgegeben. Das entspricht einer Summe von rund 3,2 Mrd. Euro. Bevor sie aber zu uns gelangen, haben sie zumeist lange Wege hinter sich. Über die Niederlande importiert, kommen 80% unserer Schnittblumen ursprünglich aus Kenia, Ecuador, Kolumbien, Simbabwe oder Tansania. Wir haben also sommers wie winters ein reichhaltiges Angebot, das wir gerne nutzen. Wie aber sieht es in den Produktionsbetrieben bzw. Blumenfarmen in den Ländern des Südens aus? Wie sind die Produktionsbedingungen? Sie lassen häufig zu wünschen übrig und sind vielfach alles andere als fair: ungerechte Entlohnung, das Fehlen fester Arbeitsverträge und sozialer Sicherungen gehen mit Belastungen durch Pflanzenschutzmitteln einher. Betroffen sind in erster Linie Frauen. Denn sie sind traditionell und überwiegend in der internationalen Blumenindustrie tätig.

Die Wanderausstellung „fair flowers – Mit Blumen für Menschenrechte“ von Vamos e.V. als Teil der gleichnamigen europäischen Kampagne, die sich zum Ziel gesetzt hat, den Marktanteil fair produzierter Blumen um 15% zu erhöhen, beleuchtet diese Thematik. Anschaulich, erstaunlich, informativ und bisweilen erschreckend greift sie die verschiedenen Facetten der globalen Blumenproduktion auf, nicht zuletzt die widersprüchlichen Aspekte des Themas.

Und sie möchte Anreiz und Motivation sein, Freude und fair gehandelte Blumen, produziert in Betrieben,



die sich international gültigen Arbeits- und Sozialstandards verpflichtet fühlen, miteinander zu verbinden. Ganz nach dem Motto: „Blumen sollen Freude schenken – allen, weltweit!“

Herzlich willkommen!



Öffnungszeiten:

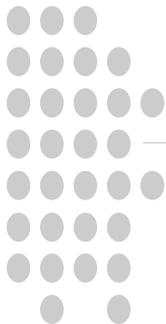
montags - freitags: 08:30 - 21:00 Uhr

samstags: 08:30 - 13:00 Uhr

Führungen durch die Ausstellung (Dauer 45 Min.) für Schulklassen (Sek. II) oder andere interessierte Gruppen sind zu diesen Zeiten möglich.

Weitere Informationen unter:

Eine Welt Zentrum, Tel.: 023 23/99 4970



Dienstag, 06. März 2012

10:00 – 11:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

Referentin:
Anna Kill,
Rechtsanwältin

Um Anmeldung mit
Rückrufmöglichkeit wird
gebeten!
02325/5872 80
kanzlei@kill-frech.de

Teilnahme begrenzt!

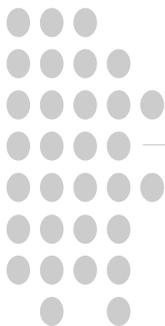
Alles rund um den Kindesunterhalt

Geht eine Ehe oder eine Partnerschaft auseinander, steht eines ganz klar fest: Beide Elternteile müssen weiterhin für ihre Kinder sorgen. Der finanzielle Aufwand für den Nachwuchs wird wegen der getrennten Lebensführung meist höher.

Aber wer leistet was? Wonach wird der Unterhaltsanspruch berechnet? Was ist zu tun, wenn der Unterhaltsschuldner nicht zahlt? Wie lange besteht überhaupt ein Anspruch auf Kindesunterhalt? Einen ersten Überblick erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer und eine Erklärung, was es mit der bekannten Düsseldorfer Tabelle zum Kindesunterhalt auf sich hat.

Diese Veranstaltung bietet Rechtsanwältin Anna Kill am Vormittag an, um Interessenten die Teilnahme während der üblichen Betreuungszeiten in Schule und Kindergarten zu ermöglichen

Infos zu Anreise und Parkmöglichkeiten unter
www.kill-frech.de



Dienstag, 06. März 2012

10:00 – 11:30 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Referentin:
Nicole Schmied

entgeltfrei!

Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
02323/16 35 84
02323/16 29 20

Sind Rückenschmerzen weiblich?

Probleme mit dem Rücken – eher Regel als Ausnahme? Flexibel und stabil, bewegungsfreudig und knallhart – unser Rücken ist sensationell gebaut – und sensibel wie eine Mimose.

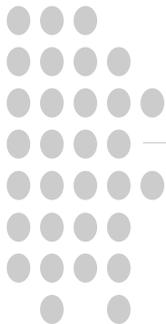
Rückenschmerzen treffen beide Geschlechter, aber Frauen sind stärker belastet. Sie haben häufiger und länger Rückenschmerzen als Männer.

Woran liegt das?

Zu jedem Zeitpunkt haben über ein Drittel der Frauen hierzulande gerade irgendeinen Schmerz im Rücken.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie vielfältige Anregungen für ein ganzheitliches Wohlbefinden von Körper und Seele.





Dienstag, 06. März 2012

10:00 – 12:00 Uhr

**Koordinierung des
NewA-Projekts:**

Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne
– Fachstelle
FRAU UND BERUF –
Ulrike Hammerich
Telefon 02323/163582
ulrike.hammerich
@herne.de

JobCenter Herne
Sandra Brinkmann
Beauftragte für
Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt (BCA)
Telefon:
02325/637208
sandra.brinkmann
@jobcenter-ge.de

4. Netzwerktreffen im NewA-Projekt – Netzwerk wirksamer Hilfen für Alleinerziehende in Herne

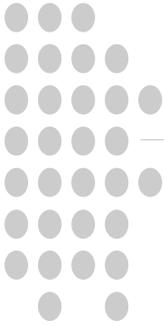
Zielsetzung des NewA-Projektes ist die Verbesserung der Lebenssituation von Alleinerziehenden in Herne mit dem Fokus auf eine Erhöhung der Arbeitsmarktchancen. Nur Erwerbstätigkeit ermöglicht Alleinerziehenden ein selbstständiges Leben ohne Abhängigkeit von sozialen Transferleistungen. Zentrales Element der Netzwerkarbeit ist eine intensive Öffentlichkeitsarbeit, die eine nachhaltige Lobby für Alleinerziehende schaffen kann. Sowohl bei potentiellen Arbeitgebern als auch in der Öffentlichkeit will das NewA-Projekt den Blick stärker auf die Potentiale von Alleinerziehenden lenken.

„Oft mangelt es vor Ort nicht an einzelnen Angeboten für Alleinerziehende, sondern an der Transparenz und der Koordinierung dieser Angebote. Ziel des Programms ist es daher, dass die Netzwerkakteure vor Ort ihre Dienstleistungsangebote für Alleinerziehende besser koordinieren, zu Leistungsketten verknüpfen, professionalisieren und weiterentwickeln. Synergien sollen geschaffen und Angebotslücken geschlossen werden.“
(Bundesministerium für Arbeit und Soziales)

Unser Kooperationspartner im NewA-Projekt ist das JobCenter Herne sowie 14 weitere NetzwerkpartnerInnen.

Diese Veranstaltung ist nur für Institutionen und Einrichtungen geöffnet, die Dienstleistungen für Alleinerziehende in Herne anbieten. Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Teilnahme Kontakt zu uns auf.

Weitere Informationen unter www.newa.herne.de



Dienstag, 06. März 2012

11:00 – 12:30 Uhr

Stadtbibliothek Wanne
Wanner Straße 21
44649 Herne

Referentin:
Maja Langsdorff,
Autorin des Buches

Veranstalterin:
Kadesch
Fachstelle
für Suchtprävention und
Gesundheitsförderung
Hauptstraße 94
44651 Herne

Ansprechpartnerin:
Claudia Apel

Verbindliche Anmeldung
bis zum 29.02.2012!
02325/3892
apel@kadesch.de

Teilnahme begrenzt!

„Die heimliche Sucht, unheimlich zu essen“

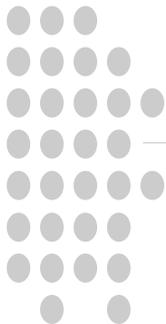
Lesung – Vortrag – Diskussion

„Ich denke den ganzen Tag ständig nur ans Essen.
Es ist das Wichtigste in meinem Leben.
Doch es sind keine schönen Gedanken.“

Das Essen macht mir Angst. Es bedroht mich. Zurzeit überfällt mich jeden zweiten Tag ein Heißhungergefühl, und ich fresse alles in mich hinein. Zwangsläufig muss ich mich dann übergeben. Im ersten Moment fühle ich mich nun befreit, aber bald stellen sich Gewissensbisse ein, ich bekomme Schuldgefühle.

Ich frage mich, warum hast Du das getan, aber ich finde keine Antwort.“ (Text aus dem Buch)

Wir laden interessierte Schülerinnen ab der 10. Klasse mit ihren Lehrerinnen ein, Maja Langsdorff, die Autorin des Buches: „Die heimliche Sucht, unheimlich zu essen“ (erschienen im Fischer Taschenbuchverlag, Frankfurt/Main, 1985, 1995, 2002) kennenzulernen. Die Lesung mit anschließender Diskussion findet in der Stadtbibliothek Wanne, Wanner Straße 21, 44649 Herne statt.



Dienstag, 06. März 2012

17:00 – 19:00 Uhr

Kongress-Zentrum
des Anna-Hospitals
Am Ruschenhof 24
44649 Herne

Veranstalterin:
Netzwerk
„Brustgesundheit Herne“

Attraktiv im Bikini trotz Brustoperation oder Brustamputation

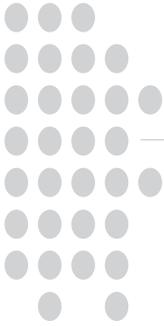
Spitzendessous, Spaghettiträger, Bikini und Badeanzug, das können auch Frauen nach einer Brustoperation oder Brustamputation selbstbewusst tragen.

Das Netzwerk „Brustgesundheit Herne“ lädt Betroffene und Interessierte ein zur Modenschau der neuesten Dessous- und Bademoden, vorgeführt von Models der Firma „Anita“, die selbst Betroffene sind.

Begleitet wird die Modenschau von Infoständen der Selbsthilfegruppen, Sanitätshäuser, Brustzentrum, Pflegeexpertinnen für Brusterkrankungen...

Treffen Sie uns bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Wir freuen uns auf Sie!



Dienstag, 06. März 2012

17:30 – 19:00 Uhr

Naturheilpraxis
M. Scheumann
Bahnhofstraße 7a
44623 Herne
(City-Center,
seitl. Eingang)

Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

Anmeldung unter
02323/2072972

Frühjahrskur

Wer hat nicht schon einmal unter Frühjahrsmüdigkeit gelitten?

Wie aktivieren wir unseren Körper nach dem Winter, um wieder zu neuen Energien zu gelangen?

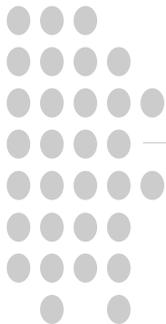
Die Frühjahrskur soll unsere Entgiftungssysteme stärken. Welche Systeme gibt es?

Wie können wir sie aktivieren?

Dies und vieles mehr ist Thema der Veranstaltung.

Wer möchte, darf während meines Vortrages auch einige Tees probieren.





Dienstag, 06. März 2012

18:00 – 19:30 Uhr

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

Referentin:
Esther Münch



Anmeldung unter:
02323/16 22 08

entgeltfrei!

Teilnahme begrenzt:
max. 12 Personen

Stimmbildung und Atemfluss - Workshop -

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die sich ihrer Stimme bewusst werden möchten und einen besseren Umgang mit ihr pflegen wollen. Ohne richtige Atmung kann die Stimme keine Kraft erlangen.

Die Atmung ist vegetativ gesteuert, die Stimme nicht!

Wir klären, was die so genannte „Butterlage“ unserer Stimme ist, wo unsere Tiefen und Untiefen liegen und probieren unseren Körper aus, d.h. wir achten auf Körper- und Kopfhaltung, Entspannung und Anspannung.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch oder eine Gymnastik-Matte mit, da wir auch Übungen auf der Erde machen werden.

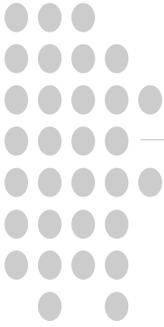
Ich freue mich auf Sie!!

Esther Münch...

ist in Bochum geboren und aufgewachsen, lebt dort im Süd-Westen und liebt das Ruhrgebiet. Sie hat an der Ruhruniversität Germanistik & Geschichte studiert und sich dann doch gegen das Lehramt entschieden.

Die Musik wurde ihr mit in die Wiege gelegt, denn sie durfte mit Jazz aufwachsen. Sie unterrichtet Klavier, Gesang und Stimmbildung.

Seit 30 Jahren steht sie auf der Bühne als Sängerin, Moderatorin und Kabarettistin. Sie schreibt alle ihre Solo-Programme selbst, inszeniert Varietéshows und entspannt sich entweder mit Büchern oder auf langen Spaziergängen mit den 2 Windhunden.



Dienstag, 06. März 2012

18:00 – 19:30 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

Referentin:
Sevim Kaya,
Heilpraktikerin



Einmal so richtig entspannen!

Einmal so richtig entspannen? Sie haben viel gehört von Entspannung, Meditation, Körperreisen, Klang, Traumreisen und... und... und...

Sie möchten das auch mal erleben, ohne Vorkenntnisse, einfach mal mitbekommen, wie das so sein kann, wenn man tief entspannt ...?

Dann lassen Sie sich überraschen!

In lockerer Runde machen wir diverse Übungen, die Bedürfnisse einer jeden Teilnehmerin berücksichtigend, von Atem, Entspannung mit Klang, über die Körperreise bis hin zur kleinen Meditation ...

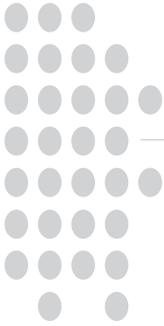
Bitte bequeme Kleidung, Decken, Kissen mitbringen.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich über alternative Therapieformen zu informieren. Ich werde verschiedene Therapieformen übersichtlich „ausstellen“, so dass Sie anhand von Informationsmaterialien einen eingehenden Blick in die Naturheilkunde erfahren können. Natürlich stehe ich Ihnen auch für diverse Fragen zur Verfügung.

Infos zu Anreise und Parkmöglichkeiten unter www.kill-frech.de



LiteraMusico



Dienstag, 06. März 2012

Für kurze Zeit ein Langes Leben

Lesung mit Jule Vollmer und Elmar Dissinger

Wir laden Sie herzlich zu einem literarischen Vortrag mit Musik von „LiteraMusico“ ein.

19:00 Uhr

Alte Druckerei 1926
Bebelstraße 18
44623 Herne
(Eingang im Hof)

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

Buchhandlung
Koethers & Röttches

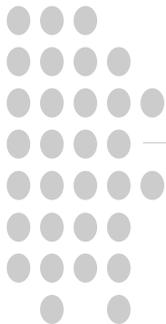
Kartenvorverkauf:
Buchhandlung
Koethers & Röttches

Eintritt:
Vorverkauf 9,00 EUR
Abendkasse 10,00 EUR

Der Roman „Für kurze Zeit ein langes Leben“ beschreibt die Lebensgeschichte zweier Schwestern. Lily, die ältere, fährt in die Provence, um die Hinterlassenschaft ihrer Schwester Barbara zu regeln, die unerwartet mit 28 Jahren an einem Hirntumor verstorben ist.

Barbara wollte dort angeblich an ihrer Diplomarbeit schreiben, Lily findet jedoch stattdessen ein mehrbändiges Tagebuch, in dem ihre kranke Schwester ein Leben beschreibt, das sich lediglich in ihrer Phantasie abspielt hat. Ein nahezu erfülltes Leben bis zu einem Alter von 64 Jahren, voller skurriler Gestalten, humorvoller Begebenheiten und melancholischer Betrachtungen.

Trotz des ernsten Themas eine liebenswerte und positive Hommage an das Leben!



Dienstag, 06. März 2012

19:00 Uhr

Hauptbibliothek Wanne
Wanner Straße 21
44649 Herne



Veranstalterin:
Stadtbibliothek Herne

Eintritt:
3,00 EUR

„Frauenmärchen – Märchenfrauen“

Veranstaltung mit Elisabeth Nieskens

Passend zum 200jährigen Jubiläum der Grimmschen Hausmärchen ist Elisabeth Nieskens zu Gast in der Stadtbibliothek.

Die professionelle Märchenerzählerin widmet sich dem Thema „Frauen“. Sie erzählt freche, lustige und nachdenkliche Märchen, in denen Frauen die Hauptrolle spielen:

- Wie findet man als Königstochter mit List und Klugheit einen Mann?
Oder:
- Wie gelingt es Frau Holle, ewig jung zu bleiben?

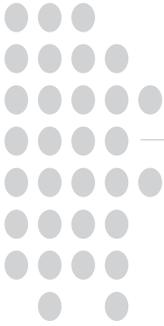
Als krönender Abschluss wird die Königin der Pflanzen, die Rose, thematisiert.

In einem märchenhaften Gewand und in märchenhafter Atmosphäre zieht Elisabeth Nieskens die Zuhörerinnen und Zuhörer in ihren Bann.

Elisabeth Nieskens...

1952 in Österreich geboren, studierte Pädagogik und musikalische Früherziehung. Nach ihrem Erzählabschluss bei der europäischen Märchengesellschaft belegte sie 2006 den 2. Platz beim Internationalen Erzählkunstpreis. 2007 erreichte sie einen der ersten sechs Plätze unter den besten deutschen Märchenerzählerinnen und -erzählern.

Seit 2010 leitet sie zusammen mit der Kräuterpädagogin Sabine Kemper das von der UNESCO ausgezeichnete Projekt „MäWiLaMi“.



Dienstag, 06. März 2012

19:00 – 20:30 Uhr

Bündnis 90/Die Grünen
Kreisverband Herne
Bahnhofstraße 15a
(2. Etage)
44623 Herne

Referentin:
Antonia Illich,
Vorsitzende Kulturloge
Ruhr e. V.

entgeltfrei!

Kultur erleben – unabhängig vom Einkommen: die Kulturloge Ruhr in Herne

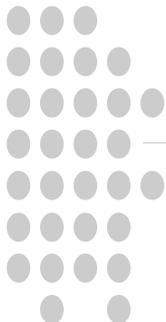
Die Kulturhauptstadt Ruhr hat viele Menschen für den kulturellen Reichtum in unserer Region begeistert - darunter auch viele, die sich den Besuch einer Kulturveranstaltung nicht leisten können. Andererseits ist die Veranstaltungsdichte so hoch, dass bei den Theatern, Orchestern und vielen anderen Kulturanbietern immer ein paar Plätze frei bleiben, die nicht verkauft werden können.

Hier setzt die Kulturloge Ruhr an: der 2010 gegründete Verein vermittelt kostenfrei nicht verkaufte Veranstaltungstickets an Menschen – vorwiegend übrigens Frauen – mit niedrigem Einkommen. Gäste der Kulturloge sind zum Beispiel KundInnen der Agentur für Arbeit oder SozialhilfeempfängerInnen, Familien mit geringem Einkommen, BAföG-EmpfängerInnen und SeniorInnen mit Grundsicherung sowie Menschen, die von der Tafel unterstützt werden.

Der Kulturloge ist es besonders wichtig, Kulturgäste nicht bloß zu stellen. Die Anmeldung erfolgt über (soziale) Einrichtungen, mit denen die Kulturgäste bereits in Kontakt sind. An keiner Stelle sind Kulturgäste der Unannehmlichkeit ausgesetzt, ihre schwierige Situation offen zu legen.

Die Vorsitzende der Kulturloge, Antonia Illich, wird an diesem Abend über die bisherigen ermutigenden Erfahrungen berichten.

Der Abend ist gedacht als unverbindliches Gesprächsangebot für Menschen, die Interesse haben, die Initiative als KulturpartnerInnen, GästevermittlerInnen oder ehrenamtliche MitarbeiterInnen in Herne zu unterstützen.



Mittwoch, 07. März 2012

15:00 Uhr

Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89
44649 Herne

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

Frauentreff
Bickern/Unser Fritz

Referentin:
Frau Dr. Boes-Greif,
Gynäkologin

Du bist stark – zeig es!

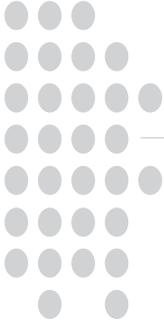
Auch wenn sich die Rollenbilder langsam verschieben, so gibt es immer noch Klischees, wie Frauen und Männer sich zu verhalten haben. Schon kleinen Mädchen wird beigebracht, nett und höflich zu sein, während es bei kleinen Jungs ganz okay ist, wenn sie auch mal frech sind.

Viele Frauen haben Selbstbewusstsein, zeigen es aber nicht. Anderen Frauen fehlt es an Selbstbewusstsein und sie wissen nicht, wie sie es verändern können. Eine positive Körpersprache hilft Ihnen selbstbewusster zu werden. Indem Sie Ihre Körpersprache verändern, verändern Sie auch Ihre Gefühle.

Doch wie funktioniert das?

Frau Dr. Boes-Greif informiert über die verschiedenen Signale der Körpersprache und wie wir Frauen sie bewusst nutzen können.

Bringen Sie auch gleich Ihre Freundinnen mit!
Wir freuen uns auf Sie!



Mittwoch, 07. März 2012

16:00 Uhr

Offenes Atelier

Besuchen Sie das Atelier Ingrid Schulze.

In der Werkstatt entstehen Unikat-Schmuckstücke und in den Ausstellungsräumen finden Ausstellungen mit Künstlern und Schmuck statt.

In der Profi-Werkstatt finden Schmuck-Kurse in Kleingruppen bis 5 Personen mit individueller Förderung statt.

Entwerfen und arbeiten Sie Ihren Schmuck selbst im exklusiven Schmuck-Atelier.

Atelier

Ingrid Schulze
Erlenweg 17a
44625 Herne

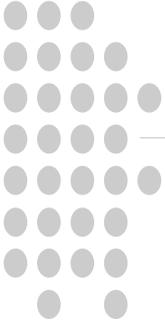
www.atelier-ingridschulze.de

Referentin:

Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin



Um Anmeldung
wird gebeten!
02323/45 98 57



Mittwoch, 07. März 2012

Neue Wege – Gleiche Chancen: Gleichstellung im Arbeitsleben für Frauen und Männer ?

16:30 – 18:30 Uhr

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

Referentin:
Frau Stangel-Meseke



entgeltfrei!

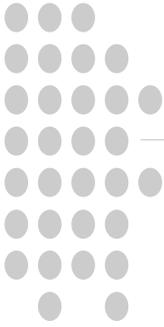
Um Anmeldung wird gebeten!
Telefon 023 23/16 22 08

Mit Blick auf die erfolgten Analysen im ersten Gleichstellungsbericht für die Bundesregierung 2011 werden in dem Vortrag relevante Aspekte der Gleichstellung von Frauen und Männern im Erwerbsleben thematisiert: Teilzeit, Mini-Job und Niedriglohn, Teilhabe der Geschlechter an Führung und Entgeltgleichheit. Die Fakten sprechen dafür, dass eine gleichberechtigte Teilhabe von Frauen trotz eines Umbruchs im deutschen Erwerbssystem nach wie vor nicht realisiert ist. Diskutiert wird, welche aktuellen politischen, gesellschaftlichen und organisatorischen Maßnahmen zur Verbesserung der Gleichstellung beider Geschlechter im Erwerbsleben getroffen wurden und noch zu treffen sind.



Prof. Dr. Martina Stangel-Meseke...

ist Professorin und Dekanin für Wirtschaftspsychologie an der Business and Information Technology School (BITS) in Iserlohn. Ihre Lehr- und Forschungsschwerpunkte liegen in der psychologischen Diagnostik und in der Organisationspsychologie. 2005 erhielt sie einen Innovationspreis für das Projekt „Genderfaire Personalauswahl“. Von Juli 2008 bis Januar 2011 war sie Mitglied der Sachverständigenkommission des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die den ersten Gleichstellungsbericht für die Bundesregierung erarbeitete.



Mittwoch, 07. März 2012

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

Referentin:
Inka Klein-Heidicker,
Modedesignerin

Um Anmeldung
mit Rückrufmöglichkeit
wird gebeten!
02325/5872 80
kanzlei@kill-frech.de

Teilnahme begrenzt!

Auf eigenen Füßen in der Modewelt

Inka Klein-Heidicker arbeitete nach klassischer Schneiderausbildung und Studium zur Modedesignerin und Modellmacherin in renommierten Firmen wie Markus Lupfer (London), Moritz Rogoski (Paris) und Tom Tailor (Hamburg), Ernsting's Family und der Miro Radici Group als Modedesignerin im In- und Ausland.

Inspiziert von den kleinen Labels im Ausland fühlte sich Inka Klein-Heidicker nie richtig angekommen in den großen, renditegetriebenen Firmen in Deutschland.

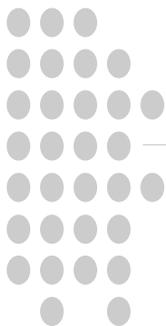
Die Kreativität ging auf Grund von Massenproduktionen zu kleinen Preisen vollkommen unter und man selbst arbeitete nur noch wie eine Maschine.

Frau Klein-Heidicker wird von ihrem Lebensverlauf berichten, Sie in die große Welt der Modeproduktion schnuppern lassen und Ihnen berichten, wie sie sich jetzt auf eigene Füße stellen konnte.

2011 wagte sie nämlich den Schritt in die Selbstständigkeit und gründete das Modelabel MINESTEEL by Inka Klein mit Sitz in Herne (www.minesteel.de). Nun präsentiert sie ihre exklusive Kollektion für die anspruchsvolle Frau. Dies gelingt ihr mit einer stilvollen Seidenschalkollektion, hochwertigen Pelzkrägen und kuscheligen Baumwollloops „Made in Germany“.

Damit Sie nicht nur zuhören, sondern anfassen können, wird sie Ihnen in einer kleinen, schönen Ausstellung ihre glanzvollen und phantasievollen Produkte präsentieren und zum Erwerb anbieten.

Infos zu Anreise und Parkmöglichkeiten unter www.kill-frech.de



Mittwoch, 07. März 2012

19:00 – 20:30 Uhr

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

Referentin:
Helga Jeschonnek,
Heilpraktikerin

Um Anmeldung
wird gebeten!
02323/9 87 20 83
naturheilpraxis-herne@
t-online.de

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 „Hormonmangelerkrankung“. 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, 07. März 2012

20:15 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7- 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

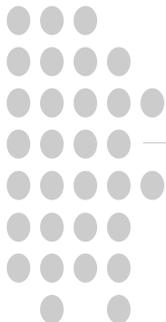
Eintritt:
4,50 EUR Rang
5,50 EUR Loge
(inkl. Zuschlag wegen
Überlänge)

THE HELP
- Filmveranstaltung -

Jackson, Mississippi, Anfang der 1960er Jahre. Nach dem College kehrt die junge Skeeter in ihre Heimatstadt zurück. Sie träumt davon, Schriftstellerin zu werden und findet schon bald ein spannendes Thema: das Schicksal der schwarzen Kindermädchen in den wohlhabenden weißen Familien.

Angetrieben von einem ausgeprägten Gerechtigkeits-sinn will Skeeter die Frauen über ihren Arbeitsalltag befragen. Mit ihrem unkonventionellen Plan stößt sie auf wenig Gegenliebe. Ihre arroganten Freundinnen aus der weißen Oberschicht finden die unmenschlichen Lebensbedingungen der afroamerikanischen Hausmädchen völlig normal. Und die betroffenen Frauen sind aus Angst um ihre Jobs zunächst verschwiegen. Die gutherzige Aibileen ist die erste, die auspackt. Bald folgen weitere Frauen, die Skeeter ihre unglaublichen Lebensgeschichten erzählen.

Mit Mike Vogel, Sissy Spacek, Bryce Dallas Howard, Emma Stone, Allison Janne, Jessica Chastain
Regie: Tate Taylor
USA 2011, 146 Min.



Donnerstag, 08. März 2012

9:30 Uhr

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

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Um Anmeldung
wird gebeten!
02323/45 98 57

Offenes Atelier

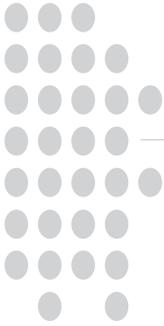
Besuchen Sie das Atelier Ingrid Schulze.

In der Werkstatt entstehen Unikat-Schmuckstücke und in den Ausstellungsräumen finden Ausstellungen mit Künstlern und Schmuck statt.

In der Profi-Werkstatt finden Schmuck-Kurse in Kleingruppen bis 5 Personen mit individueller Förderung statt.

Entwerfen und arbeiten Sie Ihren Schmuck selbst im exklusiven Schmuck-Atelier.





Donnerstag, 08. März 2012

10:00 – 12:00 Uhr

Veranstalterin:
Frauenverband
Courage

Ansprechpartnerinnen:
Heike Borgwardt
02325/55494

Seyran Cenan
02323/27003

Treffpunkt:
Robert-Brauner-Platz/
Bahnhofstraße

Kundgebung zum Internationalen Frauentag

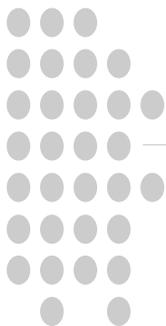
Der Frauenverband Courage lädt alle interessierten Mädchen und Frauen, Gruppen, Initiativen und Parteien ein, sich zu beteiligen, gerne auch mit eigenen Infoständen und kleinen Redebeiträgen zum Thema.

Überall auf der Welt leben und kämpfen Frauen und Mädchen für ihre Zukunftsträume!

Wovon träumen Mädchen und Frauen in Herne, was wünschen und fordern sie für eine lebenswerte Zukunft - das wollen wir zum Thema machen und uns austauschen.

Lasst uns alle unsere unterschiedlichen Fähigkeiten und Interessen zusammenbringen zu einer „Lila Welle“!





14:00 – 16:00 Uhr

Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstr. 1
44651 Herne

Referentin:

Dagmar Spangenberg-Mades

Donnerstag, 08. März 2012

SGB II (Hartz IV) – Wissenswertes insbesondere für Frauen

In der Veranstaltung soll ein Überblick über das SGB II unter Berücksichtigung frauenspezifischer Fragen gegeben werden.

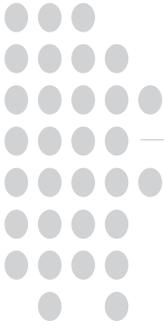
Anschließend ist Zeit, bei einer Tasse Kaffee auf einzelne Fragen einzugehen.

ICH WILL'S WISSEN.

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



ai-herne@arcor.de



Donnerstag, 08. März 2012

15:00 – 17:00 Uhr

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

Referentin:
Brigitte Ommeln,
M. A.,
Finanzfachwirtin (FH)



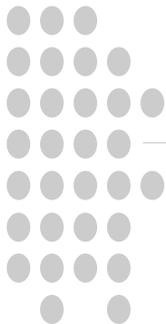
Frauen und Finanzen – Auch morgen ohne Sorgen!

Wir werden immer älter, das ist schön. Aber die Zeiten, in denen die gesetzliche Rentenkasse als alleinige Altersversorgung ausreichte, sind längst vorbei! Auch ein Ehemann als Rundumversorgung ist nicht wirklich eine gute Lösung.

Private zusätzliche Vorsorge für ein finanziell sorgenfreies Alter ist ein Muss geworden, das sagen inzwischen auch die PolitikerInnen. Doch wie die richtige und passende Strategie finden? Der Tarifdschungel – Riester, Rürup, Eichel – wird doch immer dichter. Und dann gibt es da auch noch die klassischen Policen wie Rentenversicherung und Lebensversicherung: Was lohnt denn wirklich?

Schauen wir auf Euroland, schauen wir auf eine Schuldenkrise. Damit wird direkt die Frage aufgeworfen: Wo kann ich denn heute noch mein Geld anlegen? Sind Investmentfonds die richtige Strategie? Oder bleibe ich in Tages- und Festgeld sicher investiert, aber ohne Rendite? Dann bleibt aber nach Steuern und Inflation nichts mehr über.

Dieser Vortrag wird Sie über die verschiedenen Anlageformen zur Altersvorsorge wie auch der klassischen Geldanlage informieren. Darüber hinaus werden alle Spar-Alternativen auf Rendite und Steuerbelastung untersucht. Nach diesem Nachmittag wissen Sie Bescheid!



17:30 – 20:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Zentrum für
Lebensqualität
Recklinghauser Str. 211
44581 Castrop-Rauxel

Referentin:
Sabine Möller

Entgelt:
5,00 EUR

Anmeldung unter:
02305/6957201

Donnerstag, 08. März 2012

Fix und 40

Halbzeit im Leben?

Die Kinder sind meist schon größer, die Hormone fangen an zu spinnen und Sie fragen sich – war's das jetzt?

Dabei fängt jetzt die spannendste Zeit Ihres Lebens an.

Dieser Workshop dient der eigenen Entlastung. Entdecken Sie mit „Leidens“genossinnen die neuen Möglichkeiten, tauschen Sie sich aus und entwickeln Sie Perspektiven.

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: 0 23 23. 9 25 1 13
e-mail: STARTERCENTER@wfg-herne.de
http: www.wfg-herne.de

STARTERCENTER
MITTLERES RUHRGEBIET
HERNE

NRW.

WFG
Herne



Donnerstag, 08. März 2012

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

Sonja Rediger,
Rechtsanwältin,
Mediatorin,
Lehrbeauftragte für
Mediation an der
Ruhruniversität Bochum



Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg – Eine Einführung –

Die GFK ist eine Kommunikationslehre, die dabei hilft, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern. Sie versteht sich als Grundhaltung, die auf Basis von Wertschätzung und einfühlendem Verstehen einen friedlichen Austausch zwischen Menschen fördert. GFK im Alltagsleben angewendet bedeutet, in seiner Sprache die jeweiligen Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen. Es gibt keine Schuldzuweisungen, keine Angriffe und Abwertungen des Gegenübers. Konfliktlösungen werden nicht auf Kosten der Gesprächspartner, sondern miteinander entwickelt.

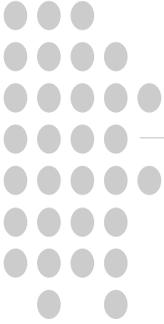
Die Veranstaltung soll einen Einblick für die Nutzung der Gewaltfreien Kommunikation sowohl in der Familie und im Berufsleben als auch besonders im Umgang mit Kindern geben. Mit Übungsbeispielen wird das Grundmodell der GFK vermittelt.

Rosenberg Zitat:

„Worte können Fenster sein – oder Mauern.“

Sonja Rediger...

ist als Lehrbeauftragte für Mediation an der Ruhr-Universität sowie als Mediatorin und Rechtsanwältin tätig. Sie hat die Methode bei dem amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg in mehreren Workshops erlernt und bietet seitdem Einführungen hierzu als Ausbilderin für MediatorInnen an.



Donnerstag, 08. März 2012

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B2
Overhofstraße 5
44649 Herne

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

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

Teilnahme begrenzt!

Elternunterhalt

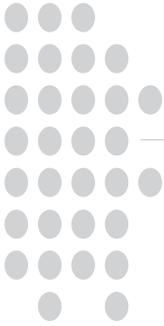
Ihre Kinder sind aus dem Haus, die große Freiheit winkt und jetzt das: Sie sollen plötzlich für Ihre Eltern Unterhalt zahlen?

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?

Infos zu Anreise und Parkmöglichkeiten unter
www.kill-frech.de



Donnerstag, 08. März 2012

20:00 Uhr

Flottmann-Hallen
Flottmannstr. 94
44625 Herne

Kartenvorverkauf:
Flottmann-Hallen

Eintritt:
Vorverkauf 13,00 EUR
zzgl. Gebühren
Abendkasse 17,00 EUR
Ermäßigt 13,00 EUR



HALBE STUNDE/60 EURO

4000 Jahre Dienst am Kunden,
Kabarettsolo von und mit Ruth Schiffer,
Idee: Elisabeth Plum

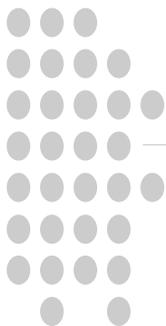
Frauen sitzen auf ihrem Kapital. Und Kapital muss arbeiten. Der Freier Markt ist ein freier Markt, aber dann muss auch mal Rendite her. Gekocht hab ich nix, aber kuck mal, wie ich hier liege; reich geworden sind damit die wenigsten. Dabei wollen Männer chronisch mehr Sex als sie kriegen, Frauen sind chronisch klamm. Da geht doch was.

Sex als Ware ist in Saudi-Arabien am teuersten, dort kostet er das Leben. Im Iran darf eine Frau für die Mindestdauer einer Stunde ganz legal geheiratet werden und hat nach der Scheidung dann auch Anrecht auf ihr Pflichtteil. In Holland gibt es käuflichen Sex auf Krankenschein, in Schweden ist er illegal und in Japan gibt es Puffs mit Puppen; und es soll Kunden geben, denen ist der Unterschied noch gar nicht aufgefallen.

In Deutschland leisten 400.000 quickielebendige Beschäftigte Dienst an 1,2 Mio Kunden, am Tag. 400.000 Jobs, 14,5 Mrd Umsatz, das ist die Größenordnung von Siemens oder Opel; aber der Puff hat die einzigen Frauenarbeitsplätze, die ihnen nicht früher oder später Kerle streitig machen.

HALBE STUNDE/60 EURO

Ein Zug durch die Gemeinde vom Darkroom im Neandertal bis zum Wellnessbordell in Köln Ehrenfeld, vom prähistorischen Gruppensex zum Flatratepoppen mit Supervision. Hetären, Huren, Hühner, eine Dienstleistungsgesellschaft, älter als die Menschheit.



Freitag, 09. März 2012

Der Klang der Metalle

Lauschen – Genießen – Entspannen

Spüren Sie die Klänge der tibetischen Klangschalen ...
Eingehüllt in die Klänge und durchdrungen von ihren
sanften Schwingungen, tauchen Sie ein in eine wohltu-
ende und sehr tiefe Entspannung.

**9:30 – 11:00 Uhr
und
16:00 – 17:30 Uhr**

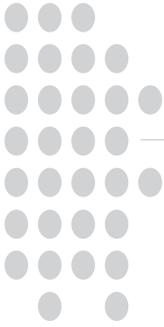
Atelier
Ingrid Schulze
Erlenweg 17 a
44625 Herne
[www.atelier-
ingridschulze.de](http://www.atelier-
ingridschulze.de)

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Entgelt:
10,00 EUR

Um Anmeldung
wird gebeten!
023 23/45 98 57





Freitag, 09. März 2012

**Frauen machen Geschichte
Filmvorführung und Diskussion**

Eingeladen werden alle in der Frauenarbeit professionell und/oder ehrenamtlich Tätigen.

11:00 – 13:00 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum
Raum 64
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

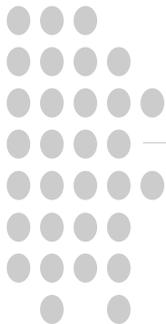
Veranstalterinnen:
Eine Welt Zentrum Herne/
Beratungsstelle für
Migrantinnen in
Kooperation mit
Eine-Welt Arbeit

Der Film „Zur Hölle mit dem Teufel“ erzählt von dem mutigen und visionären Widerstand liberianischer Frauen, die im Jahr 2003 maßgeblich dazu beigetragen haben, Frieden für ihr vom Bürgerkrieg zerrissenes Land zu erreichen. Der Krieg zwischen dem korrupten Regime unter Charles Taylor und dem Zusammenschluss der Warlords lurd (Liberia United for Reconciliation and Democracy), die Taylor stürzen wollten, hatte das Land zerstört, die Zivilbevölkerung traumatisiert und zur Flucht in die Hauptstadt Monrovia gezwungen. Opfer waren vor allem die Frauen und die Kinder.

Viele dieser Frauen hatten selbst Schreckliches erlebt, ließen sich dadurch aber nicht brechen oder einschüchtern. In Interviews mit den führenden Frauen der Bewegung und anhand von Archivmaterial berichtet der Film von dem Zusammenschluss der christlichen und muslimischen Frauen, ihren Aktionen, ihrem Mut, ihrer Ausdauer, ihrem Leid und ihrer Hoffnung – und schließlich auch vom Erfolg ihrer Friedensdemonstration, die zur Vertreibung von Charles Taylor führte und der Wahl von Ellen Johnson Sirleaf, Afrikas erster demokratisch gewählten Präsidentin.

Der Film wurde am 11. Dez. 2011 in Konstanz im Kino gezeigt, in Zusammenarbeit mit Terre des Femmes, Amnesty International Konstanz und dem Weltladen Konstanz.

Der Film ist auf Englisch. Es können deutsche oder englische Untertitel ausgewählt werden.



14:00 – 18:00 Uhr

PlanB-Ruhr e. V.
Bebelstraße 24
44623 Herne

Referent:
Hakki Süngün

Anmeldung unter:
023 23/3 99 34 77
h.suenguen@planb-ruhr.de

Teilnahme begrenzt:
max. 16 Personen

Freitag, 09. März 2012

Väter kochen für Mütter

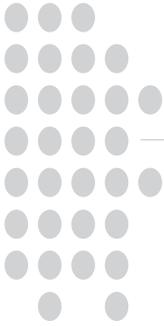
Die Väter kochen etwas Leckeres, während die Mütter entspannen.

Anschließend wird gemeinsam gegessen.

Für Kinderbetreuung ist gesorgt.



© istockphoto



Freitag, 09. März 2012

16:00 – 19:00 Uhr

Kinder-, Jugend- und
Kulturzentrum
„Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62
44652 Herne

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

Mädchenerlebnistag unter dem Motto:
„Fair-Leben und Fair-Handeln“

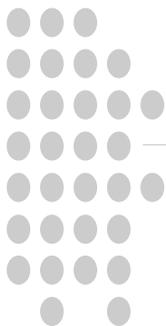
für Mädchen von 6-14 Jahren.

Die Mädchen haben die Möglichkeit u.a. kleine Gestecke aus fair gehandelten Rosen zu erstellen. Es werden „faire Spiele“ und Basteln rund ums Spielzeug angeboten.

Eine mit Mädchen selbsterstellte Info-Ausstellung: „Fairer Handel mit Rosen – was ist das?“ wird präsentiert.

Natürlich gibt es auch leckere Angebote im Café, Basteln und vieles mehr.





Freitag, 09. März 2012

Scrapbooking – Dekorieren Sie Ihr bisheriges Leben

Fristen Ihre Bilder und Erinnerungen auch in Kisten ein einsames und unbeachtetes Leben?

17:00 – 21:00 Uhr

Kreative Zeit
Sigrid Wille
44623 Herne

(genaue Adresse wird
bei Anmeldung genannt)

Genau darum geht es während dieses Abends: Wir gestalten Seiten oder ein kleines Album mit Ihren Fotos bzw. Erinnerungen. Ich stelle Ihnen Papier, Dekomaterial, Farben u. a. zur Verfügung und Sie experimentieren.

Bitte bringen Sie eine Schere, eine Bastelmatte (falls vorhanden) und viel gute Laune mit. Die Materialien stelle ich zur Verfügung.

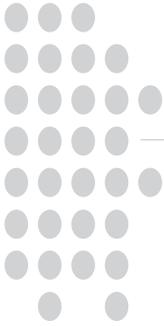
Entgelt:
10,00 EUR

Anmeldung unter:
02323/9871818
crazycreative@gmx.de

Teilnahme begrenzt!



© istockphoto



Freitag, 09. März 2012

18:30 – 21:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Martina Salinger-Rost

Anmeldung unter
02 34/7 98 07 52
martina.salinger-rost
@web.de

Teilnahme begrenzt:
max. 20 Personen

„Denkst Du noch oder lachst Du schon?“

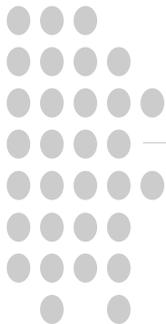
Lachen als kraftvolles Instrument der Gesundheitsvorsorge und zur Minderung der psychischen Belastungen – denn Lachen schafft Distanz.

Es gibt viele Stressmanagement-Methoden für den Arbeitsalltag – aber Lachyoga ist im Moment die effizienteste und zeitsparendste Methode. Sie bietet in einem einzigen Trainingsschritt Entlastung von körperlichem, mentalem als auch von emotionalem Stress.

Klinische Studien zu Lachyoga-Techniken zeigen, dass durch anhaltendes Lachen eine signifikante Reduktion des Stresslevels anhand der Verringerung der Stresshormone nachgewiesen werden kann.

Lachen fördert eine positive und optimistische Einstellung und hilft so, Stress, depressive Verstimmungen sowie Ärger und Hilflosigkeit zu überwinden sowie emotional aus dem Lot geratene Menschen wieder in ihr Gleichgewicht zu bringen. Lachyoga ist so effektiv wie intensiv und kann gleichsam als Entspannungsmethode oder als eine Art Bewältigungsstrategie genutzt werden.

Lachyoga bringt auf spielerische Art und Weise nicht nur die Entspannung, sondern auch Leichtigkeit und Freude wieder in den Alltag zurück.
Probieren Sie es aus – Sie werden begeistert sein!



Freitag, 09. März 2012

3. Interkulturelle Kabarettnacht auf Pluto

Senay Duzcu ist die erste weibliche türkische Stand-up-Comedian in Deutschland. Für sie ist es wichtig, die Kulturunterschiede aus Sicht einer türkischen Frau zu zeigen und deren Zweideutigkeit auf witzige Art und Weise zu präsentieren. Senay improvisiert sehr oft ihre Auftritte und macht so jeden Besuch zu einem einmaligen Erlebnis. Es gelingt ihr, mit Humor vor dem Hintergrund der gelebten Realität der Interkulturalität die politische Auseinandersetzung zu diesem Thema aufzulockern, ohne deren Bedeutung abzuwerten. Vielmehr eröffnet ihre herzerfrischende Ironie so manche neue, ungewohnte Sichtweise und bringt Bewegung in scheinbar eingefahrene und unverrückbare Positionen in dieser Auseinandersetzung. Senay Duzcu ist ehemalige Stipendiatin der Friedrich-Ebert-Stiftung.

20:00 Uhr

Einlass: 19:30 Uhr

Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89a
44649 Herne

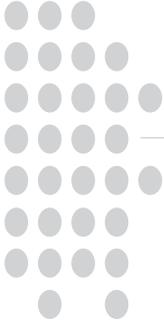
Veranstalterinnen:
Gesellschaft zur
Förderung der Integrations-
arbeit in Herne (gfi)

Arbeiter-Samariter-Bund
Stadtteilzentrum Pluto

Kartenvorverkauf:
Stadtteilbüro Bickern/
Unser Fritz
Gaststätte Wilhelmshöhe
Bürgerlokale
Herne und Wanne

Eintritt: 12,00 EUR





11:00 – 16.00 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude
02041/77 6708
christiane@glueck-lich.com

Entgelt: 35,00 EUR
(Sonderpreis im Rahmen der
Frauenwoche)

Anmeldung
erforderlich!

Samstag, 10. März 2012

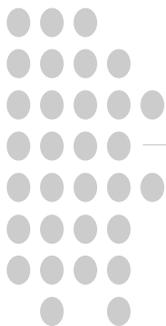
Trommeln und Percussion für Anfängerinnen

Dieser Rhythmus, wo jeder mit muss ...

Total unmusikalisch?
Oder musikbegeistert?
Talentierte?
Oder völlig aus dem Takt?
Jede passt!

Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben.

Instrumente werden gestellt.



Samstag, 10. März 2012

12:30 – 15:30 Uhr

Das Lernteam
Bahnhofstraße 15
44623 Herne
023 23/1 46 59 95
info@daslernteam.de

Referentin:
Sonja Gruel,
Dipl.-Pädagogin

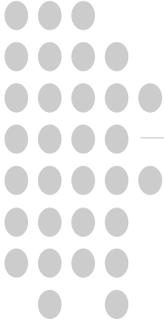
Entgelt:
14,50 EUR

Um Anmeldung
bis zum 02.03.2012
wird gebeten!

Starke Mädchen

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.





Samstag, 10. März 2012

16:00 Uhr

Treffpunkt Eickel
Reichsstr. 66
44651 Herne

Veranstalterin:
Frauenverband Courage,
Heike Borgwardt

Entgelt:
2,00 EUR/1,00 EUR

„Warum Gefühle so wichtig sind.“

Ein Vortrag von Dr. Willi Mast und Musik mit „Etno Selo“

Hinter dem Namen „Etno Selo“ verbergen sich drei herz-
erfrischende junge Frauen, die Volkslieder aus verschie-
denen Ländern präsentieren und einfach gute Laune ver-
breiten.

Natürlich kann und soll im Rahmen der Veranstaltung
auch diskutiert werden.

Lernen Sie bei Kaffee und Kuchen in ungezwungener
Atmosphäre den Frauenverband Courage kennen.

Wir sind für Sie da!



Arbeiterwohlfahrt
Karl-Hölkeskamp-Haus
Breddestr. 14
44623 Herne
☎ 02323/95 24-0

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenastr. 6
44628 Herne
☎ 02323/98 11 19

Tagespflege für Senioren
Poststr. 38
44629 Herne
☎ 02323/22 84 33

Die Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte, bietet Ihnen kompetenten Service aus einer Hand rund um die Familie.

- Ambulant Betreutes Wohnen
- Ambulante Kinder- und Jugendhilfe
- Ausbildungsbegleitende Hilfen
- Betreute Ganztagsgrundschule (OGS)
- Essen auf Rädern
- Jugendberufshilfe
- Migrations- und Flüchtlingsberatung
- Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)
- Tagespflege für Senioren

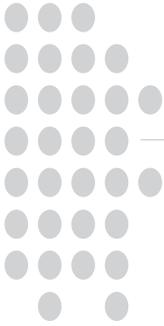
Besuchen Sie uns auch unter:
<http://www.awo-ruhr-mitte.de>



Alternative Liste Herne
für soziale Gerechtigkeit
Arbeit und Demokratie

SIE hat immer eine Alternative

Mozartstraße 2
44649 Herne
www.al-herne.info
Tel: 02325-664451



Sonntag, 11. März 2012

11:00 – 14:00 Uhr

Geschäftsstelle
Die Linke
Hauptstraße 181
44652 Herne

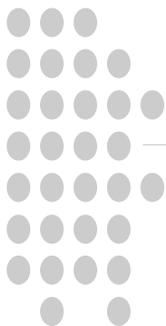
Referentin:
Susi Neumann,
Bezirksvorsitzende der
IGBAU Emscher-Lippe,
Betriebsrätin und
Reinigungsfachkraft

„Weil es uns gibt – Frauen in Betriebsräten“
Frauenbrunch – auch für Männer

Susi Neumann, Reinigungskraft und Betriebsrätin, steht in der Tradition starker Frauen der ArbeiterInnenbewegung und berichtet über aktuelle Arbeitskämpfe von Frauen für gerechte Löhne, unbefristete Arbeitsverhältnisse und bessere Arbeitsbedingungen.



© www.bilderkiste.de



Sonntag, 11. März 2012

15:00 Uhr

Emschertal-Museum der
Stadt Herne
Schloss Strünkede
Karl-Brand-Weg 7
44629 Herne

Referentin:
Ulrike Most



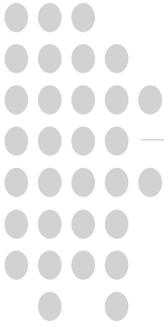
Anmeldungen unter:
023 23/1626 11

entgeltfrei!

Strünkeder Frauengeschichten

Führung durch das Schloss Strünkede mit der Kunsthistorikerin Ulrike Most

Aus einem weiblichen Blickwinkel können die Führungsteilnehmer/innen Exponate der Sammlung des Emschertal-Museums betrachten und den „Strünkeder Frauengeschichten“ lauschen. Schmuck, Schlüssel, Aussteuerkoffer, Geschirr, Nähtischchen, Poesiealben, Fächer, Brautkleider und Bilder sowie Grabsteine verweisen auf das Leben und Wirken der ehemaligen Bewohnerinnen des Schlosses und lassen diese besonderen Frauenpersönlichkeiten lebendig werden.



Sonntag, 11. März 2012

„Märchen von starken Frauen“

mit Jessica Burri, Sopran und Dulcimer

Es werden drei Märchen aus verschiedenen Kulturkreisen mit Kompositionen von Jessica Burri vorgetragen.

16:00 Uhr

Emschertal-Museum
der Stadt Herne
Schloss Strünkede
Karl-Brand-Weg 7
44629 Herne

In diesen Märchen werden Frauengestalten vorgestellt, die es verstehen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Eine alte Frau siegt über den Junker Tod. Eine chinesische Prinzessin schafft es, ihren zukünftigen Ehemann selber auszusuchen. Das Indianermädchen Umai fährt bis zum Ende der Welt und findet dort eine Freundin.

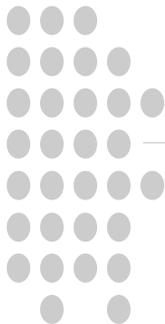
Referentin:
Jessica Burri



In den USA geboren, kam Jessica Burri nach dem Besuch der Eastman School of Music nach Köln, um ihre Ausbildung fortzusetzen. Im Laufe ihrer langjährigen Arbeit als Opern- und Konzertsängerin spezialisierte sie sich auf selbst komponierte und arrangierte Lieder auf dem Dulcimer, einem altenglischen Saiteninstrument. Ihr Repertoire reicht dabei von Stücken des Mittelalters bis hin zu denen des 20. Jahrhunderts.

Anmeldungen unter:
023 23/16 26 11

entgeltfrei!



Montag, 12. März 2012

18:30 – 21:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Glückstrainerin nach
Ella Kensington
02041/77 67 08
christiane@glueck-lich.com

Entgelt:
37,00 EUR
(Sonderpreis im Rahmen
der Frauenwoche)

Anmeldung
erforderlich!

Teilnahme begrenzt:
max. 5 Personen

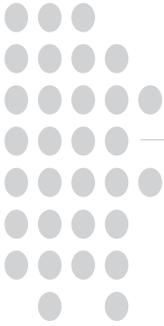
Positiv Fühlen – Aufbaukurs (Grundkurs: 05.03.2012)

Im Aufbaukurs des Positiven Fühlens wird die Technik so vertieft und ausgeweitet, dass sie auch im Umgang mit persönlich schwierigeren Situationen angewendet werden kann und sich somit neue Möglichkeiten bieten. Die Anwendung auf das Beispielthema „Freiheit“ verdeutlicht dies.

Außerdem wird eine zusätzliche leicht erlern- und anwendbare Technik vermittelt.

Die Teilnahme am Grundkurs ist Voraussetzung.

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 (Walchwil: Ella Kensington Verlag, 2009).



Dienstag, 12. März 2012

9:30 – 12:00 Uhr

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

Referentin:

Ulrike Hammerich,
Gleichstellungsstelle
– Fachstelle
FRAU UND BERUF –

Anmeldung unter:
023 23/16 35 82
ulrike.hammerich@herne.de

entgeltfrei!

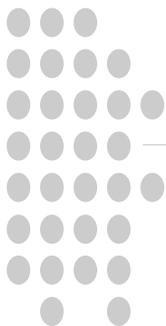
Rückkehr in den Beruf – Frauen steigen wieder ein

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.

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



Donnerstag, 15. März 2012

19:30 – 21:00 Uhr

VHS Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Eine Welt Zentrum Herne

VHS Herne
Gesellschaft zur Förderung
der Integrationsarbeit
Herne e.V.

Anmeldungen unter:
023 23/16 29 20
023 23/16 35 84

Eintritt:
4,00 EUR

„Lebensspiel – Ruanda“

Theateraufführung

Mit Fotoapparat, Aufnahmegerät und Notizblock war der Schauspieler Andreas Peckelsen auf Erkundungen in Ruanda. In seinem multimedialen Theaterstück zeigt er spannend, informativ und authentisch Erlebnisse in Worten, Bildern und Klängen. Berichtet wird von der Arbeit der ruandischen Organisation RAPP, die Theaterstücke und Aktionen gegen die Verbreitung von AIDS und gegen die Ausgrenzung der AIDS-Infizierten veranstaltet. Peckelsen zeigt, wie Menschen und Organisationen in Ruanda versuchen, nach dem Bürgerkrieg von 1994 wieder ein friedliches und offenes Miteinander zu finden... Und wie schwer es sein kann zu vergeben.





Samstag, 17. März 2012

Workshop Familienaufstellungen

So individuell wir Menschen auch sein mögen, eines haben wir alle gemeinsam: Wir werden, wenn wir in die Welt kommen, in eine Familie hineingeboren. Wir lernen und fühlen und leben unsere Beziehung in der Familie mit all deren Freuden und Leiden in diesem Beziehungsnetz.

10:00 – 17:00 Uhr

Pause ca:
13:00 – 14:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Ute von Chamier
Finkenwerder
Süderdeich 50
21129 Hamburg

Entgelt: 5,00 EUR

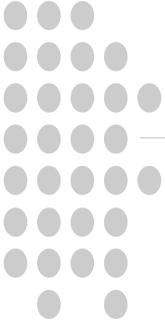
Anmeldung unter:
uvc@utevonchamier.de

Bei Fragen:
0176/41001915

Teilnahme begrenzt:
max. 15 Personen

Stellen Sie sich vor, Sie könnten aus der Vogelperspektive Ihr Leben betrachten und würden sehen, wie alle Beteiligten miteinander verbunden sind und zueinander stehen. Der Workshop gibt Ihnen einen Einblick in die Methode und bietet Ihnen darüber hinaus die Möglichkeit, für Ihre eigene Fragestellung neue Wahrnehmungen und Hinweise auf Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme den Besuch eines Arztes, Heilpraktikers oder Psychotherapeuten nicht ersetzen kann. Anspruch auf Schadensersatz im Zusammenhang mit der Teilnahme an dem Workshop besteht nicht, es sei denn, der Veranstalter oder die Leiterin des Workshops hat vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt.



Donnerstag, 22. März 2012

10:00 – 12:00 Uhr

Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89
44649 Herne

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

Referentin:
Sevim Kaya,
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

„Das Wesen – Ich“

Vortrag im Rahmen der 24. Herner Gesundheitswoche

Wie bin ich entstanden?

Wer bin ich?

Kenne ich mich?

Sind die Werte und Regeln, die ich befolge,
auch wirklich meine?

Bin ich wirklich die, die ich zu sein scheine?

Frau Sevim Kaya, Heilpraktikerin für Humanistische Psychotherapie, erläutert die Entwicklung des Ichs und des Bildes einer Person, das sie nach außen hin verkörpert.

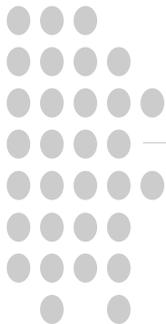
Anhand von Fragen und einem kleinen Kennenlernspiel erarbeiten wir an diesem Vormittag das Thema „Ich“.

Gewalt gegen Frauen?



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

**Frauenhaus Herne
02325/49875**



Freitag, 23. März 2012

18:00 Uhr

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

Entgeltfrei!

Equal pay day 2012 Filmvorführung „We want sex“

Mit trockenem britischem Humor erzählt der Film die Geschichte des Streiks der britischen Fordarbeiterinnen im Jahre 1968.

Am Beispiel der Hauptfigur Rita O'Grady, die sich zur Anführerin von 178 Näherinnen entwickelt, wird gezeigt, wie die Frauen sich gegen viele Widerstände das Recht erkämpfen, gleich entlohnt zu werden wie ihre 50.000 männlichen Kollegen.

Damit ist die Geschichte auch heute noch topaktuell: Schließlich kämpfen Frauen auch 2012 immer noch überall auf der Welt für gleiche Löhne und Arbeitsbedingungen.

Der internationale „equal pay day“ verfolgt das Ziel, auf diese immer noch großen Lohnunterschiede zwischen Frauen und Männern aufmerksam zu machen. Das Datum 23.03. markiert den Zeitraum, den eine Frau in Deutschland über den Jahreswechsel hinaus arbeiten muss, um den Jahresverdienst ihres männlichen Kollegen zu erreichen.

Zur Filmvorführung und anschließender Diskussion laden wir Sie herzlich in die Gleichstellungsstelle ein.

Für Getränke und Knabbereien ist gesorgt!

Weitere Infos unter:

www.equalpayday.de

www.wikipedia.org/wiki/We_Want_Sex



„[...] Nun kommt noch hinzu, daß wegen dieser ihrer schmachvoll kargen Entlohnung die Frauenarbeit die gefährlichste Konkurrentin der Männerarbeit ist [...]“

Aus einem Flugblatt an die Berliner Arbeiterinnen von 1885

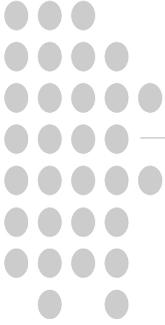
Equal Pay Day

Das Datum des Tages ändert sich jährlich, denn es symbolisiert den Tag, bis zu dem Frauen über das Jahresende hinaus arbeiten müß(t)en, um auf das Jahresgehalt ihrer Kollegen zu kommen. 2012 findet er am 23. März statt.

Die LINKE lädt am Abend des 23. März 2012 ab 19 Uhr zur Neujahrsfeier der Frauen in ihre Räume in der Geschäftsstelle Hauptstraße 181 ein.

DIE LINKE.

www.Die-Linke-Herne.de



Impressum

Herausgeber	Stadt Herne Der Oberbürgermeister Gleichstellungsstelle
Redaktion	Gleichstellungsstelle in Kooperation mit allen VeranstalterInnen
Umschlaggestaltung	Kommunikationsdesign Ilona Mottog
Gesamtherstellung	blömeke Resser Straße 59 · 44653 Herne Telefon 02325/9297-0 www.bloemeke-media.de
Auflage	6.000
Stand	Februar 2012



Zu wenig Platz im Haus?

Immobilienvermittlung, Beratung und Finanzierung.
Unser Team im ImmobilienCenter berät Sie bei allen
Fragen rund um Ihre Immobilie.

 Herner Sparkasse
ImmobilienCenter