



WIR FRAUEN IN HERNE
VIELFALT DER LEBENSFORMEN
2. MÄRZ 2013, 11 UHR
ERÖFFNUNG IM
KULTURZENTRUM

20. HERNER FRAUENWOCHE
2.-21. MÄRZ 2013

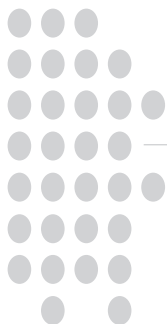


gestalten
drucken
publizieren
verbinden

Wir geben Ihren Visionen
das richtige Gesicht.

blömeke

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



**Ausstellungs-
zeitraum:
25. Februar bis
15. März 2013**

Ausstellungsort:
VHS Herne
Foyer
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle – NewA-
Projekt (Netzwerk wirksame
Hilfen für Alleinerziehende)
in Kooperation mit der Volks-
hochschule der Stadt Herne

Ausstellung des Verbands
alleinerziehender
Mütter und Väter e.V.
(VAMV)

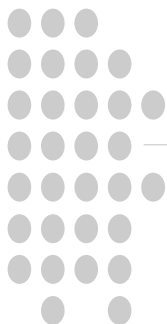
**Montag, 25. Februar 2013 bis
Samstag, 15. März 2013**

**Gesucht - Gefunden
Alleinerziehende: Zuverlässige und engagier-
te MitarbeiterInnen**

„Man sieht an mir, was alles möglich ist“, sagt Petra Reichling in ihrem Porträt selbstbewusst und meint damit, dass alleinerziehende ArbeitnehmerInnen und deren Vorgesetzte voneinander profitieren, wenn sie sich mit Augenmaß und Engagement entgegenkommen.

Mit der Wanderausstellung Gesucht – Gefunden hat der Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V. die Initiative ergriffen, ArbeitgeberInnen und Unternehmen in NRW darauf aufmerksam zu machen, wie kreativ und motiviert sich alleinerziehende Eltern im Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf bewegen. Sie porträtiert neun alleinerziehende Frauen sowie einen Mann und lässt auch Vorgesetzte zu Wort kommen, die sich ganz bewusst entschieden haben, alleinerziehende Mütter und Väter einzustellen.

Wer Alleinerziehende einstellt, kann mit zuverlässigen und engagierten MitarbeiterInnen rechnen!

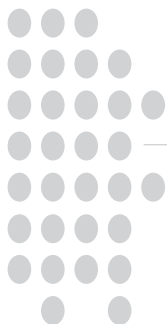


Danksagung

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

Wir Frauen in Herne – Vielfalt der Lebensformen

Die Herner Frauenwoche wird in diesem Jahr 20 Jahre alt – wenn das kein Grund zum Feiern ist... Was einmal klein angefangen hat, ist inzwischen zu einem festen Bestandteil im Veranstaltungskalender der Stadt Herne geworden und stößt weit über Hernes Stadtgrenzen hinaus auf Interesse. Dazu haben unsere KooperationspartnerInnen, die uns zum Teil schon seit 20 Jahren unterstützen, einen wesentlichen Beitrag geleistet. Gemeinsam mit neuen VeranstalterInnen haben alle Beteiligten ein vielfältiges Programm auf die Beine gestellt. Hierfür möchten wir uns recht herzlich bedanken.

Die breite Palette des Veranstaltungsangebotes entspricht der Buntheit weiblicher Lebensentwürfe: Beruf, Familie, Gesundheit sind Themen im Leben (fast) aller Frauen. Das breit gefächerte Veranstaltungsangebot richtet sich an Frauen jeden Alters und in allen Lebenslagen.

Ursprung und Auftakt der Frauenwoche bildet Jahr für Jahr der Eröffnungstag, der in diesem Jahr am 02.03. stattfindet. Die Zahl der Info-Stände ist inzwischen auf ca. 50 angewachsen – und ein Umzug ins Kulturzentrum damit dringend notwendig geworden.

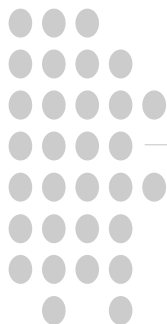
Lassen Sie sich von Gitarren- und Saxophon-Klängen des Duos Two...Light Blue beim Rundgang durch den Info-Markt begleiten!

Erfreuen Sie sich mit uns an dem mitreißenden Auftritt der Tanzgruppe Pottporus!

Lachen Sie über Esther Münch als singende Putzfrau!

Lassen Sie sich von den spontanen Einfällen des Impro-Theaters Emscherblut überraschen!

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



Samstag, 02. März 2013

Eröffnung der Frauenwoche

Veranstaltungsort:

Kulturzentrum Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

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

10:30 Uhr

Einlass

10:45 Uhr

Saxophon und Gitarre „Two...Light Blue“

11:00 Uhr

Eröffnung 20. Herner Frauenwoche – Talkrunde

Moderation: Ute Eickenbusch

Podiumsgäste:

Horst Schiereck, Oberbürgermeister

Sabine Schirmer-Klug, Gleichstellungsbeauftragte

11:25 Uhr

Improtheater Emscherblut

11:45 Uhr

Two...Light Blue

12:00 Uhr

Fotoshooting

12:15 Uhr

Improtheater Emscherblut

12:35 Uhr

Infotalk “Weiterbildung und Wiedereinstieg”

12:40 Uhr

Workshops:

Yoga im Alltag

Farb- und Stilberatung

Online-Bewerbungen

14:00 Uhr

Pottporus – Interkulturelle Tanzgruppe

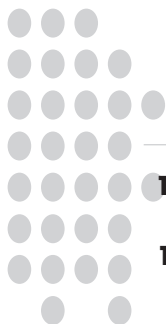
14:20 Uhr

Esther Münch „Walli singt Welthits“

15:00 Uhr

Ende

Während der Veranstaltungsdauer wird ein Kinderprogramm angeboten.



Samstag, 02. März 2013

Begleitprogramm der Eröffnung

**10:45 Uhr
und
11:45 Uhr**

Two...Light Blue

Die Musikerinnen Christine Budkammer (Saxophon) und Stephanie Strehlow (Gitarre) stimmen Sie mit fetzigem Swing, gefühlvollem Bossa Nova, erdigem Blues ... mit ein wenig Pop und etwas Rock auf die 20. Herne Frauenwoche ein.

11:00 Uhr

Talkrunde „20 Jahre Frauenwoche“

Moderation: Ute Eickenbusch

Podiumsgäste:

Horst Schiereck, Oberbürgermeister

Sabine Schirmer-Klug, Gleichstellungsbeauftragte

Im Gespräch mit Herrn Oberbürgermeister Horst Schiereck und der Gleichstellungsbeauftragten Sabine Schirmer-Klug sollen einige wesentliche Aspekte der gleichstellungspolitischen Arbeit in Herne in den Fokus gerückt werden.

11:20 – 15:00 Uhr

Kinderprogramm

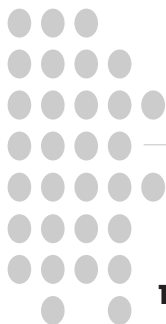
- Bewegungsspiele und Bastelangebot (Freundschaftsarmbänder herstellen, Ponpon-Phantasiegestalten) des Fachbereichs Kinder-Jugend-Familie (Jugendförderung, Team Herne-Mitte)
- Kinderschminken
- Kinderbetreuung

**11:25 Uhr
und
12:15 Uhr**

Improtheater Emscherblut

Drei SpielerInnen und ein Musiker stellen sich dem Unvorhersehbaren, spielen aus dem Moment heraus nach Vorschlägen aus dem Publikum. Da wird gesungen, gereimt, getanzt oder auch mal Shakespeare spontan inszeniert.

Vor Ihren Augen entsteht ein Feuerwerk an brandneuen Geschichten, Sketchen. Genießen Sie die ungebremsste Spielfreude und Situationskomik von Emscherblut.



Samstag, 02. März 2013

Begleitprogramm der Eröffnung

**12:00 –
15:00 Uhr**

Fotoshooting

Die Fotografin, Frau Engel-Albustin, schießt lebendige Ganzkörperfotos, nach Wunsch auch mit Kindern und/oder Freundin. Die Fotos sollen anschließend für eine Dokumentation der Herner Frauenwoche verwendet werden.

12:35 Uhr

Infotalk – Weiterbildung und Wiedereinstieg

Sie möchten sich beruflich (neu) orientieren oder sich weiterqualifizieren ? - Talkrunde zu den Fördermöglichkeiten Bildungsscheck, Bildungsprämie und Beratung zur beruflichen Entwicklung

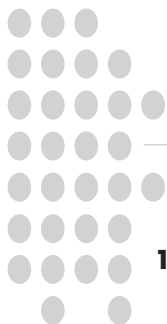
12:40 Uhr

Beginn der ca. 30minütigen Workshops

- Haltung im Alltag – Kurze alltagstaugliche Entspannungsübungen aus dem Yoga
Silke Bender, Yoga-Trainerin
- Ausstrahlen.Ankommen.Punkten – die etwas andere Farb- und Stilberatung
Schnupperangebot zum Workshop vom 16.3., S. 69
- Online-Bewerbungen, Christa Colli

Damit interessierte Frauen alle Angebote wahrnehmen können, werden die Workshops dreimal hintereinander angeboten und zwar jeweils von
12:40 bis 13:10 Uhr,
13:15 bis 13:45 Uhr und
13:50 bis 14:20 Uhr.

Anmeldelisten für die Workshops liegen am Infostand der Gleichstellungsstelle aus!



Samstag, 02. März 2013

Begleitprogramm der Eröffnung

14:00 Uhr

Pottporus

Das Junge Pottporus widmet sich der Ausbildung junger Menschen, die sich tänzerisch und künstlerisch entfalten wollen. Die jungen Tänzerinnen und Tänzer haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten in einen künstlerischen Prozess einzubringen.

Heute sehen Sie mit den drei Programmpunkten den tänzerischen Nachwuchs der Pottporus Dance School und die professionellen Tänzerinnen des Jungen Pottporus in Unterstützung mit den Tänzerinnen von Run this Town. Es wird eine Mischung zwischen Ballett, Hip Hop und Dancehall angeboten!

14:20 Uhr

Esther Münch „Walli singt Welthits“

Die beliebte Kabarettistin Esther Münch alias Waltraud Ehlert erzählt mit Liedern aus ihrem Leben, das von Höhen und Tiefen, Freude, Ärger und bizarren Erlebnissen gekennzeichnet ist.



Foto©EstherMünch

UND KILL FRECH

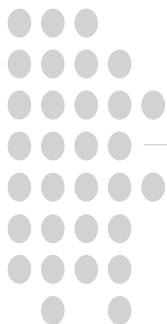


Unsere Themen:

- Kinder haften für ihre Eltern – Der Staat
- Brauch ich seinen Segen
(auf all meinen Wegen als Alleinerziehende)?
- ~~Meine Frau~~, mein Auto, meine Yacht,
meine Neue – und ich bleib auf der Strecke?
- Wieviel Umgang braucht das Kind?
- Erst Deins, dann Meins und umgekehrt –
Kinderkleiderflohmarkt



www.kill-frech.de



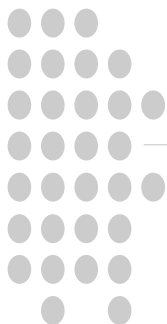
11:00-15:00 Uhr

Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

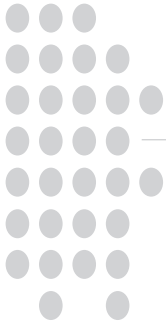
Samstag, 02. März 2013

Infomarkt – VeranstalterInnen

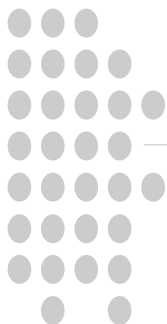
- Agentur für Arbeit
- Amnesty International
- Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Herne
- Beratungs- und Kontaktstelle für Frauen und Mädchen e. V. – Schattenlicht
- BUND Kreisgruppe Herne
- Bündnis 90/Die Grünen
- Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
- 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 Herne/Beratungsstelle für Migrantinnen
- Emschertal-Museum Herne
- Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen/Schwangerschaftskonfliktberatung
- Familienzentren Herne
- Frauenhaus Herne
- Frauenverband Courage, Herne
- Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH
- Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin



- Herner Tageseltern e. V.
- IFAK e. V., Familienhilfezentrum Herne
- JobCenter Herne
- Kadesch GmbH Herne
- Kath. Frauengemeinschaft Deutschland
- Kreative Zeit
- KSK-Herne e. V.
- Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Herne e. V.
- Life and Spirit
- MLPD Herne
Marxistisch-Leninistische Partei Deutschlands
- Kulturmäuse e. V.
- PlanB – Ruhr e. V.
- RAA – Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien
- Schuldnerberatung Herne e. V.
- Sozialdienst katholischer Frauen
- Sozialverband Deutschland, Kreisverband Herne, Ortsverband Wanne-Mitte-Süd und Wanne-Nord
- SPOTS
Beratung • Support • Seminare
- Stadt Herne, Agendabüro
- Stadt Herne, Familienhebammendienst, Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung



- Stadt Herne, Gleichstellungsstelle
Fachstelle FRAU UND BERUF
Netzwerk wirksame Hilfen für Alleinerziehende
(NewA)
Kompetenzzentrum Frau und Beruf
– Competentia –
- Stadt Herne, Koordinierungsstelle Bürgerschaft-
liches Engagement
- Stadtbibliothek Herne
- Stadtsportbund Herne
- Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
- Volkshochschule Herne
- Vita Kontor
- Weißer Ring, Außenstelle Herne
- Weiterbildungsberatung in der Volkshochschule
Herne
- „Wir alle“ – Fraueninitiative gegen Brustkrebs
- Zeppelin-Zentrum



Samstag, 02. März 2013

14:00 – 16:00 Uhr

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

Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

Anmeldung unter
023 23/207 2972
MartinaScheunemann
@gmx.de

Frühjahrskur

Da Mehrfachbelastungen der Frau, wie Beruf, Haushalt, Kinder und die immer häufiger werdende Pflege der Eltern zu Dauerbelastungen der Gesundheit führen, ist es besonders wichtig, etwas für sich selbst zu tun.

Wer hat nicht schon einmal unter Frühjahrsmüdigkeit gelitten?

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

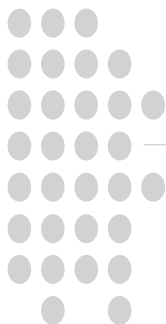
Die Frühjahrskur soll unsere Entgiftungssysteme stärken.

Welche Systeme gibt es?

Wie können wir sie aktivieren?

Dies und vieles mehr ist Thema der Veranstaltung.

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



Sonntag, 03. März 2013

11:00 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7- 9
44623 Herne

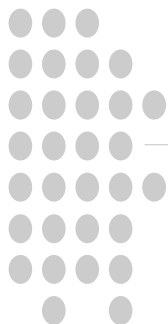
Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

**WHO KILLED MARILYN?
– Filmveranstaltung –**

Für eine Testamentseröffnung reist der Pariser Krimiautor David Rousseau durch halb Frankreich, bis in das verschneite Gebirgsdorf Mouthé. Dort stellt sich heraus, dass ihm sein Onkel nur einen ausgestopften Hund vermacht hat. David will den kältesten Winkel des Jura schnell wieder verlassen, doch ein Ereignis weckt seine Neugierde. Zeitgleich mit seiner Ankunft wurde die Leiche einer jungen Frau im Schnee gefunden. Es handelt sich um die schöne Candice Lecoœur, die Wetterfee des lokalen Fernsehsenders. David, der ohnehin gerade einen neuen Romanstoff sucht, beginnt auf eigene Faust mit Ermittlungen. Und es gibt einiges zu entdecken im Leben dieser verführerischen Blondine! Bei seinen Nachforschungen stößt David auf irritierende Parallelen zur Biografie von Marilyn Monroe. Die Polizei gibt an, Candice habe ihrem Leben mit einer Überdosis Schlaftabletten ein Ende gesetzt. David glaubt diese These nicht und vertieft seine Recherchen.

Regie: Gérard Hustache-Mathieu
Mit Jean-Paul Rouve, Sophie Quinton, Guillaume Gouix,
Olivier Rabourdin, Clara Ponsot, Arsinée Khanjian,
Eric Ruf
F 2012, 102 Min.

Eintritt:
4,00 EUR Rang
5,00 EUR Loge
(inkl. Zuschlag wegen
Überlänge)



Sonntag, 03. März 2013

15:00 Uhr

Heimat- und Naturkunde Museum
Wanne-Eickel
Unser-Fritz-Straße 108
44653 Herne

Referentin:
Silke Wlekkik

Anmeldungen unter:
023 23/16 26 11

entgeltfrei!

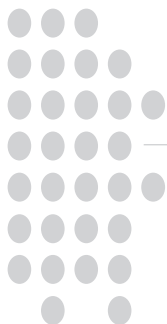
Das Leben zu Urgroßmutterns Zeiten

Frauenführung mit anschl. Kaffeetrinken und Handarbeitsrunde

Im Heimat- und Naturkunde-Museum Wanne-Eickel werden wir zurückversetzt ins vergangene Jahrhundert und wandeln auf den Pfaden unserer Urgroßmütter. Viele Ausstellungsexponate erinnern an selbst erlebte Geschichte, sei es das Sprüchetuch, Omas Gasofen oder eine Wärmehaube für die Kaffeekanne..., dies alles ist auch Herner Frauengeschichte. Die schönen historischen Textilarbeiten, von Frauenhänden geschaffen, werden uns anregen, selbst wieder kreativ zu werden.

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre derzeitige Handarbeit zum anschließenden Kaffeetrinken mitzubringen und mit uns in geselliger Runde weiter zu stricken, zu häkeln, zu sticken oder zu nähen...





Verbraucherzentrale
Herne
Freiligrathstraße 12
44623 Herne
02323/44746

Referentin:
Veronika Zoller

entgeltfrei!

**Montag, 04. März 2013 bis
Freitag, 08. März 2013**

Kostenfreie Rechtsberatung für Frauen

Anlässlich der 20. Herner Frauenwoche bietet die Verbraucherzentrale in Herne kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.

Fragen Sie uns, wenn Sie zu Themen des Verbraucherrechts und zu Entscheidungen rund ums Geld – zum Beispiel zu Kauf- und Dienstleistungsverträgen, falschen Versprechen aus Gewinnspielen, zur Berechtigung von Telekommunikations- und Energieabrechnungen, zu Versicherungen, zur richtigen Altersvorsorge und Krankenversicherung Fragen haben.

Wichtig hierbei: Bringen Sie Ihre Unterlagen mit.

Termine:

Montag, 04.03.

09:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Dienstag, 05.03

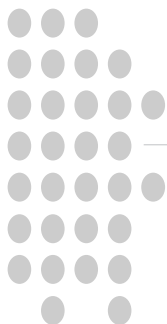
09:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag, 07.03.

11:00 - 14:00 und 16:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 08.03.

09:00 - 14:00 Uhr



Montag, 04. März 2013

17:30 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7- 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

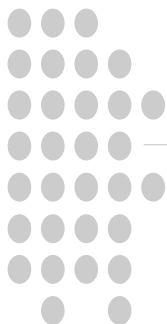
Eintritt:
4,00 EUR Rang
5,00 EUR Loge
(inkl. Zuschlag wegen
Überlänge)

Bei Überlänge einzelner
Filme kann sich der
Beginn montags um
15 bis 30 Minuten
verschieben.
Bitte beachten Sie die
Tagespresse.

**WHO KILLED MARILYN?
– Filmveranstaltung –**

Für eine Testamentseröffnung reist der Pariser Krimiautor David Rousseau durch halb Frankreich, bis in das verschneite Gebirgsdorf Mouthé. Dort stellt sich heraus, dass ihm sein Onkel nur einen ausgestopften Hund vermacht hat. David will den kältesten Winkel des Jura schnell wieder verlassen, doch ein Ereignis weckt seine Neugierde. Zeitgleich mit seiner Ankunft wurde die Leiche einer jungen Frau im Schnee gefunden. Es handelt sich um die schöne Candice Lecoœur, die Wetterfee des lokalen Fernsehsenders. David, der ohnehin gerade einen neuen Romanstoff sucht, beginnt auf eigene Faust mit Ermittlungen. Und es gibt einiges zu entdecken im Leben dieser verführerischen Blondine! Bei seinen Nachforschungen stößt David auf irritierende Parallelen zur Biografie von Marilyn Monroe. Die Polizei gibt an, Candice habe ihrem Leben mit einer Überdosis Schlaftabletten ein Ende gesetzt. David glaubt diese These nicht und vertieft seine Recherchen.

Regie: Gérald Hustache-Mathieu
Mit Jean-Paul Rouve, Sophie Quinton, Guillaume Gouix,
Olivier Rabourdin, Clara Ponsot, Arsinée Khanjian,
Eric Ruf
F 2012, 102 Min.



Montag, 04. März 2013

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

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

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

Teilnahme begrenzt!

Kinder haften für ihre Eltern – Der Staat

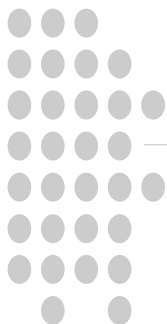
Ihre Kinder sind aus dem Haus, die große Freiheit winkt und jetzt das: Sie sollen plötzlich für Ihre Eltern Unterhalt zahlen?

Wir wollen folgende Fragen anschneiden und dabei die aktuelle Rechtsprechung sowie die Praxis der Sozialämter beleuchten:

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

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





Montag, 04. März 2013

18:40 – 19:40 Uhr

KSK-Herne e. V.
Ludwig-Steil-Straße 3
44625 Herne

ReferentInnen:
Mandy Su Wichert,
Dipl. Designerin,
Lehrerin für Battu-Jutsu
(Schwertkunst)

Stephan Andreas,
Student, Batto-Jutsu-
Lehrer und -Meister

Entgelt: 5,00 EUR

Anmeldung bis zum
02.03. unter:
info@ksk-herne.de

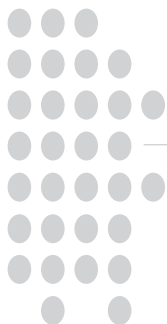
Teilnahme begrenzt:
max. 15 Personen

Schwert statt Nudelholz - Altjapanische Schwertkunst für Frauen

Die Schwertkunst erfordert ein immenses Maß an Kontrolle und Konzentration: Man muss die Sache auf den Punkt bringen und alles um einen herum abschalten – Werte und Eigenschaften, die wir im Berufsleben und Alltag mehr und mehr benötigen; hier speziell nur für Frauen!

Bequeme Sportbekleidung – ohne Sportschuhe – ist erforderlich. Wir trainieren in Socken.

Teilnahme ab 14 Jahren möglich.



Montag, 04. März 2013

19:50 – 20:50 Uhr

KSK-Herne e. V.
Ludwig-Steil-Straße 3
44625 Herne

ReferentInnen:
Sylvia Werner,
Familientherapeutin,
FSV-Lehrerin,
Karatemeisterin

Uwe Pott,
Jurist, FSV-Lehrer,
Karategroßmeister

Hans-Jürgen Eul,
Dozent, FSV-Lehrer,
Budogroßmeister

Entgelt: 5,00 EUR

Anmeldung bis zum
02.03. unter:
info@ksk-herne.de

Teilnahme begrenzt:
max. 20 Personen

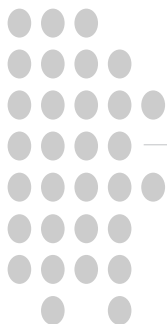
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Basis-Selbstverteidigungs-, Basis-Selbstbehauptungs-
techniken und Basis-Taktiken speziell für Mädchen
und Frauen.

Dabei wird Theorie und Praxis in einem ausgewoge-
nen Verhältnis stehen.

Bequeme Sportbekleidung – ohne Sportschuhe – ist
erforderlich. Wir trainieren in Socken.

Teilnahme ab 12 Jahren möglich.



Dienstag, 05. März 2013

10:00 – 12:00 Uhr

**Koordinierung des
NewA-Projekts:**

Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne
– Fachstelle
FRAU UND BERUF –
Ulrike Hammerich
Tel. 023 23/16 35 82
ulrike.hammerich
@herne.de

JobCenter Herne
Sandra Brinkmann
Beauftragte für
Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt (BCA)
Tel. 023 25/63 72 08
sandra.brinkmann
@jobcenter-ge.de

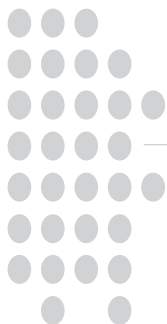
**8. Netzwerktreffen im NewA-Projekt –
Netzwerk wirksamer Hilfen für Alleinerzie-
hende in Herne**

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 7 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, 05. März 2013

17:30 – 19:00 Uhr

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

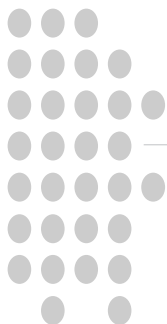
Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

Anmeldung unter
02323/2072972
MartinaScheunemann
@gmx.de

Den Alltag meistern

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 unserer 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 werden naturheilkundliche Lösungsmöglichkeiten zum Thema Stressabbau bzw. Stressvermeidung vorgestellt und einige einfache, praktische Übungen ausprobiert.



Dienstag, 05. März 2013

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

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

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

Teilnahme begrenzt!

**„Brauch ich seinen Segen?“
(auf all meinen Wegen als Alleinerziehende)**

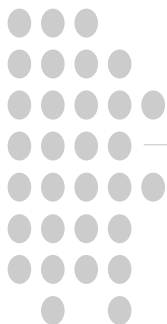
Informationen was Alleinerziehende für und mit Kindern alles allein regeln können.

Fragen zum Sorgerecht und Aufenthaltsbestimmungsrecht werden praxisnah beantwortet.

Einen Ausblick auf geplante Gesetzesänderungen (z. B. gemeinsames Sorgerecht auch bei ledigen Müttern) und deren Bedeutung für das Alltagsleben von Müttern ergänzen Tipps für alleinsorgende Frauen, die sich aus der aktuellen Rechtsprechung entwickelt haben.

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





Dienstag, 05. März 2013

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:
77,00 EUR
(Sonderpreis im Rah-
men der Frauenwoche)

Anmeldung
erforderlich!

Teilnahme begrenzt:
max. 5 Personen

**Positiv Fühlen – Teil I
(Teil II am 12.03.2013)**

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“!

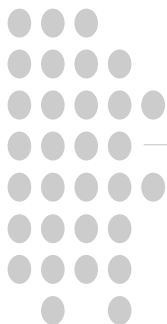
Immer öfter gute Gefühle zu haben führt dazu, auch immer mehr Glücksgefühle zu empfinden und wahrzunehmen. Das steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und die Gesundheit, verbessert die Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen und führt nicht zuletzt auch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

Kursdauer: 2 x 3 Stunden

Teil I und Teil II können nur zusammen gebucht werden.



Dienstag, 05. März 2013

19:00 – 21:00 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum, Raum 064
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Referentin:
Nicole Schmied

entgeltfrei!

Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
023 23/16 35 84
023 23/16 29 20

Ganz weiblich – Frauen und Homöopathie

Diese Veranstaltung stellt einige homöopathische Mittel vor, die sich für die Behandlung spezifischer Frauenbeschwerden eignen.

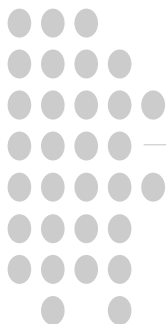
So können Pulsatilla, Ignatia & Co. bei PMS (Prämenstruelles Syndrom), Menstruationsbeschwerden und anderen hormonellen Störungen wirksame Heilimpulse setzen.

Die Veranstaltung gewährt sowohl Einblicke in die Arbeits- und Denkweise der klassischen Homöopathie wie auch in die Wirkungsweise ausgesuchter homöopathischer Mittel.

Claudia Horn

Betreuung von Menschen mit einer Demenz
im häuslichen Umfeld/Angehörigenberatung

☎ 0151 54 10 50 61
www.vita-kontor.de



Mittwoch, 06. März 2013

9:30 – 12:00 Uhr

Familienhilfezentrum
Herne
Bahnhofsplatz 15
(2. Etage)
44629 Herne

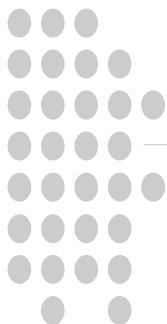
Anprechpartnerin:
Deniz Aslan
023 23/1 47 93 32
0163/5 65 65 34

Interkulturelles Müttercafé im Familienhilfezentrum Herne

Was ist das interkulturelle Müttercafé?

- Mütter können sich Zeit für sich nehmen
- Mütter können sich mit anderen austauschen
- Mütter bekommen Beratung in Erziehungsfragen
- Auf Wunsch der Teilnehmerinnen werden themenbezogene ReferentInnen eingeladen
- **Kinder sind herzlich willkommen**

Das interkulturelle Müttercafé findet auch außerhalb der Frauenwoche jeden Mittwoch von 9:30 bis 12:00 Uhr im Familienhilfezentrum Herne statt.



Mittwoch, 06. März 2013

10:00 – 12:00 Uhr

Arbeiterwohlfahrt
KV Herne
Breddestraße 14
44623 Herne

Referentin:
Marion Peters-Sieg
Leiterin des Fachseminars
Altenpflege der AWO

Entgelt:
3,50 EUR

Anmeldungen bis zum
04.03. unter:
023 23/95 24 10

Der Umgang mit der Sexualität im Alter – Frauenfrühstück

Zu diesem Thema referiert Marion Peters-Sieg, Leiterin des Fachseminars Altenpflege der Arbeiterwohlfahrt (AWO) im Rahmen eines Seniorenfrühstücks beim Kreisverband der Arbeiterwohlfahrt in Herne.

Die Veranstaltung beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück. Nach dem Vortrag von Frau Peters-Sieg ist eine rege Diskussion erwünscht.

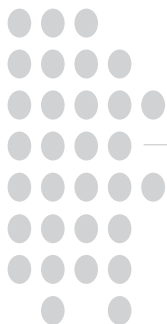
Zukunft
Zukunft im Griff –
Wirtschaft, made in Herne

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

Tel. 023 23. 9 25 1 13
e-mail STARTERCENTER@wfg-herne.de
http: www.wfg-herne.de

STARTERCENTER **NRW.**
MITTLERES RUHRGEBIET
HERNE

WFG
Herne



10:00 – 13:00 Uhr

PlanB Ruhr e. V.
Bebelstraße 24
44623 Herne

Referentin:
Esra Tekkan

Anmeldung bis zum
04.03. unter
0152/34078785
e.tekkan@planb-ruhr.de

Teilnahme begrenzt!

Mittwoch, 06. März 2013

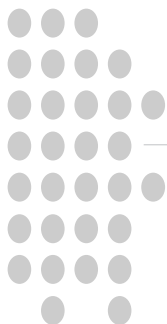
Frauen on Screen

..ist ein kreatives Angebot, um eigene Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten zu oder wieder neu zu entdecken. In anregender Atmosphäre können sich Frauen künstlerisch ausprobieren und kreativ entfalten. In einer Gruppe mit individueller Betreuung können vielfältige Materialerfahrungen gemacht, sowie unterschiedliche Maltechniken erlernt werden. Raus aus dem Alltag als Frau, Mutter, Partnerin, Kollegin – entspannen mit künstlerischen Mitteln:

Lassen Sie sich einladen und gelangen Sie mit einer kleinen Einleitung in entspannendes Malen, bei dem der Rausch in Farbe vor jedem künstlerischen Anspruch steht. In der anschließenden Besprechung erhalten Sie mehr Einblick in Ihre eigene Bildsprache. Materialien werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Frauen on Screen“ orientiert sich an den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Tipps und Tricks zur Überwindung von Hemmschwellen ermutigen zum Experimentieren.

Bei Bedarf ist auch eine Kinderbetreuung möglich!



Mittwoch, 06. März 2013

11:00 – 18:00 Uhr

Grünes Zentrum Herne
Bahnhofstraße 15a
44623 Herne

Anmeldung bis zum
20.02. unter:
023 23/951 0002
kreisverband@
gruene-herne.de

Teilnahme begrenzt:
max. 20 Frauen

Politik erleben, da wo sie gemacht wird

Liebe Frauen,
wir, die Frauen von Bündnis 90/Die Grünen, möchten mit euch den Landtag in Düsseldorf besuchen. Gemeinsam mit **Josefine Paul**, der frauenpolitischen Sprecherin der Landtagsfraktion von Bündnis 90/Die Grünen möchten wir einen Einblick in die Frauenpolitik in NRW ermöglichen. Geplant ist dazu auch ein Besuch im Frauenausschuss.

Seit über 20 Jahren ist der Landtag NRW am Düsseldorfer Rheinufer zuhause und bildet das Zentrum der gewählten VertreterInnen der politischen Parteien. Hier werden Gesetzesvorlagen diskutiert und wichtige landespolitische Entscheidungen getroffen. Neben seiner zentralen Funktion im politischen Gefüge in NRW bildet der Landtag mit seiner spannenden Architektur ein Identifikationsmerkmal unseres Landes. Wir möchten zeigen, wer uns dort repräsentiert und gerade in Fragen der Frauenpolitik ins Gespräch kommen. Wir freuen uns darauf, den Tag mit euch verbringen zu können.

Die Fahrtkosten mit der Bahn werden übernommen und auch für unser leibliches Wohl ist gesorgt.

Der genaue Treffpunkt der Abreise kann bei der Anmeldung erfragt werden.

AKTIONSPREIS
jeden Samstag
buchbar von 8-12 Uhr

4 Stunden
Familienkarte
für 19,50 €
statt regulär 32,-



LAGO

Die Therme.

wellness für mich.



ANSPRECHEND NEU!

Sauna-Sole-Wasserwelt
mit neuer Empfangshalle

ÖFFNUNGSZEITEN

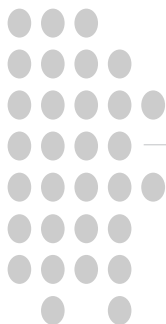
Mo - Do
8.00 - 23.00 Uhr

Fr
8.00 - 24.00 Uhr

Sa
8.00 - 24.00 Uhr

Seit 21.00 Uhr herrisches Baden:
dabei wird der Sun & Waves
Bereich geschlossen

So
8.00 - 23.00 Uhr



Mittwoch, 06. März 2013

15:00 – 16:00 Uhr

Verbraucherzentrale
Herne
Freiligrathstraße 12
44623 Herne

Referentin:
Silke Gerstler

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
023 23/447 46
herne.umwelt@
vz-nrw.de

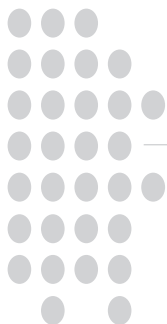
Teilnahme begrenzt!

Badekugeln statt Chemiebomben – Natürlich pflegende Badezusätze selbst herstellen

Anlässlich der 20. Herner Frauenwoche bietet die Verbraucherzentrale in Herne die sprudelnde Aktion „Badekugeln statt Chemiebomben“ für Frauen ab 16 Jahren an. Bestens geeignet auch für „Mutter-Tochter-Paare“, „Schwesterherzen“ oder „beste Freundinnen“.

Durch die Verwendung von natürlichen Inhaltskomponenten aus nachwachsenden Rohstoffen sind die handgemachten Kugeln ein „bombastisches“ Badevergnügen für Umwelt und Gesundheit und ein tolles Geschenk für Ostern oder Muttertag.

Die Herstellung macht nicht nur Spaß, die verwendeten Inhaltsstoffe sind bekannt, auf eventuell unverträgliche Düfte oder Konservierungsmittel kann verzichtet werden.



16:00 – 19:00 Uhr

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

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Entgelt:
35,00 EUR

Anmeldung
ab 01.03. unter:
02323/459857
mail@atelier-
ingridschulze.de

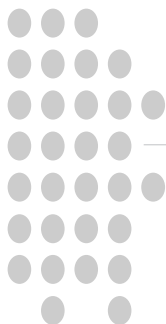
Mittwoch, 06. März 2013

Schmuckgestaltung - Schnupperkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die Schmuckgestaltung bekommen möchten. Grundkenntnisse wie Sägen, Feilen usw. werden vermittelt. Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung Ihrer Ideen. Im Profi-Atelier stehen 5 Arbeitsplätze zur Verfügung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich...

Interesse, Kreativität und Geduld reichen aus. Materialkosten z.B. für Silber werden zusätzlich berechnet.



Mittwoch, 06. März 2013

16:30 – 18:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Netzwerk „Brustgesund-
heit Herne“

Referentinnen:
Irmgard Sicking,
Berufspädagogin,
Förderverein Phönix e.V.

Dr. Dorothee Drüppel,
Senologin,
Oberärztin des
St. Anna-Hospitals

Kirsten Urbaniak,
Stillberaterin des
Marienhospitals

Brust – gesund – schön?

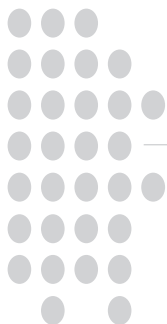
Immer mehr Menschen sind heutzutage unzufrieden mit ihrem Körper. Durch Castingshows, TV-Sendungen, Zeitschriften und die Werbung wird ein Bild von Schönheit vermittelt, das viele als Maßstab nehmen.

Jede Kultur hat ein anderes Schönheitsideal – und es verändert sich über die Generationen.

Dieses sich wandelnde Verständnis vom Körperbild veranlasst jugendliche Mädchen und junge Frauen häufig dazu, über Veränderungen wie z.B. Brustaufbau oder -verkleinerung nachzudenken und damit Belastungen durch eine Operation in Kauf zu nehmen.

Vor allem steigt die Zahl der Mädchen unter 18 Jahren, die bereits über Operationen zur Brustvergrößerung nachdenken. Eine Studie hat ergeben, dass 92 Prozent aller 15- bis 17-jährigen Mädchen weltweit mindestens eine Stelle an ihrem Körper verändern würden, wenn sie es dürften. Vor allem wünschen sie sich ein üppiges Dekolleté.

Das Netzwerk „Brustgesundheit Herne“ informiert über Körpererleben – wer bestimmt, was schön ist?, erklärt wie Brustaufbau oder Brustverkleinerung funktionieren und was man über die Risiken wissen muss.



Mittwoch, 06. März 2013

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

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

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

Teilnahme begrenzt!

**„Meine Frau, mein Auto, meine Yacht,
meine Neue – und ich bleib auf der Strecke?“**

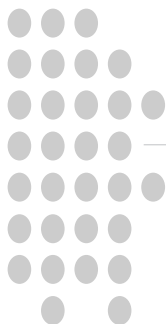
Unterhalt für Frauen mit und ohne Kinder.

- Wie lange gibt es Unterhalt nach einer Trennung?
- Ab wann muss eine Frau ihre Berufstätigkeit wieder aufnehmen?
- Wie wird Unterhalt berechnet?

Wir geben Ihnen unter Berücksichtigung der neuesten Urteile Antworten zu diesen und weiteren Fragen rund um das Thema Unterhalt nach Trennung und Scheidung.

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





Mittwoch, 06. März 2013

19:10 – 20:10 Uhr

KSK-Herne e. V.
Ludwig-Steil-Straße 3
44625 Herne

ReferentInnen:
Mandy Su Wichert,
Dipl. Designerin,
Lehrerin für Battu-Jutsu
(Schwertkunst)

Stephan Andreas,
Student, Batto-Jutsu-
Lehrer und -Meister

Entgelt:
5,00 EUR

Anmeldung bis zum
02.03. unter:
info@ksk-herne.de

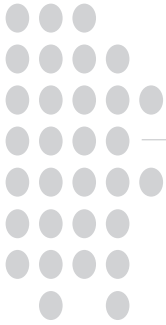
Teilnahme begrenzt:
max. 15 Personen

Schwert statt Nudelholz - Altjapanische Schwertkunst für Frauen

Die Schwertkunst erfordert ein immenses Maß an Kontrolle und Konzentration: Man muss die Sache auf den Punkt bringen und alles um einen herum abschalten – Werte und Eigenschaften, die wir im Berufsleben und Alltag mehr und mehr benötigen; hier speziell nur für Frauen!

Bequeme Sportbekleidung – ohne Sportschuhe – ist erforderlich. Wir trainieren in Socken.

Teilnahme ab 14 Jahren möglich.



Mittwoch, 06. März 2013

Karrierechancen deutscher und türkischer Akademikerinnen – ein Vergleich

Vortrag und Diskussion

19:30 – 21:00 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum
Raum 064
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Referentin:
Cigdem Borchers

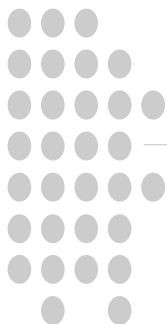
Immer wieder wird bedauert, dass Frauen in Deutschland auf Managerposten, gerade auch an Hochschulen, deutlich unterrepräsentiert sind. Zugleich diskutieren Verbände und Parteien, ob eine Quote oder vergleichbare Instrumente Abhilfe schaffen könnten. Zumal – die Qualitäten weiblicher Führungskräfte sind hinreichend bekannt.

Die Referentin hat sich im Rahmen ihrer Dissertation mit der Entwicklung von Frauenstudium und Frauenkarrieren und deren Rahmenbedingungen in der Türkei beschäftigt und mit den deutschen Verhältnissen verglichen. Dabei ist sie zu spannenden Ergebnissen gekommen...

Wir präsentieren sie Ihnen als interessanten Vortrag mit anschließender Aussprache.

entgeltfrei!

Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
023 23/16 35 84
023 23/16 29 20



Mittwoch, 06. März 2013

20:00 Uhr

Flottmann-Hallen
Flottmannstraße 94
44625 Herne



Kartenvorverkauf:
Flottmann-Hallen

Eintritt:
Vorverkauf: 13,00 EUR
zzgl. Gebühren

Abendkasse:
17,00 EUR
ermäßigt: 13,00 EUR

Sonderkonditionen
Gleichstellungsstelle:
11,00 EUR

Humor ist, wenn man trotzdem wählt.

Politisches Kabarett von und mit Anny Hartmann
(Regie: Till Courth)

Mit Anny Hartmann hat die deutsche Satireszene endlich wieder eine lang gesuchte Politikabarettistin! Die Kölner Diplom-Volkswirtin bietet Plauderei mit großem Inhalt: entstaubtes politisches Kabarett, bis-sig ohne böse zu sein und stets aktuell. Mit altbe-kannten Witzen über altbekannte Politiker hält sich die sympathische, hellwache Kabarettistin nicht wei-ter auf. Ihr Verbalangriff zielt auf das große Ganze und trifft genau ins Schwarze und – ebenso zielsicher – ins Lachzentrum ihrer Zuschauer!

Kritisch und pointenreich erläutert sie aktuelle, gesell-schaftlich relevante Themen mit einer Leidenschaft, die ansteckt. Statt Missstände nur anzuprangern, bie-tet sie überraschende Lösungen an. Ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit einem schelmischen Augen-zwinkern. Sie ist eine der wenigen Frauen in Deutsch-land, die sich sicher und erfolgreich auf dem politi-schen Kabarettparkett bewegen. Scharfsinnig, intelli-gent, leidenschaftlich! Und doch überraschend an-ders! Eben weiblich, charmant!

– Reservierung zum Sonderpreis über die Gleichstel-lungsstelle bis spät. 04.03. unter: 023 23/16 26 29, gleichstellungsstelle@herne.de –

Unschlagbare Angebote für Sie!

SPOTS bietet sowohl für Privatpersonen wie auch für Firmen ein umfangreiches Angebot in unterschiedlichen Bereichen.

Beratung & Seminare für Firmen

Vom Auszubildenden bis
zum Manager! Vielfältiges
Angebot – von Soft Skill
bis NAV-Seminaren

SPOTSflex – flexible
Supportpakete für
Endanwender im NAV-
Umfeld und NAV-Partner

Privatpersonen:

HILFE – ich habe einen
Computer! PC-Einsteigerserie
Vorträge & Workshops
und vieles mehr!

SPOTS
BERATUNG-SUPPORT-SEMINARE

Inh. Sonja Klimke
Herzogstraße 1
44651 Herne

Tel: 02325 – 976 93 90
Web: www.spots-bss.com



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.

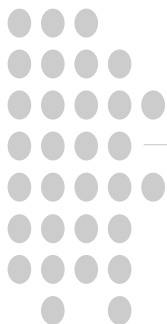
Dafür stehen und kämpfen wir als ASF.

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





Mittwoch, 06. März 2013

20:15 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7-9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
4,00 EUR Rang
5,00 EUR Loge
(inkl. Zuschlag wegen
Überlänge)

WHO KILLED MARILYN?

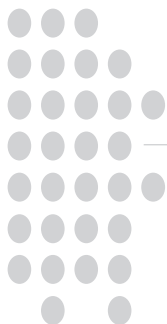
- Filmveranstaltung -

Für eine Testamentseröffnung reist der Pariser Krimiautor David Rousseau durch halb Frankreich, bis in das verschneite Gebirgsdorf Mouthe. Dort stellt sich heraus, dass ihm sein Onkel nur einen ausgestopften Hund vermacht hat. David will den kältesten Winkel des Jura schnell wieder verlassen, doch ein Ereignis weckt seine Neugierde. Zeitgleich mit seiner Ankunft wurde die Leiche einer jungen Frau im Schnee gefunden. Es handelt sich um die schöne Candice Lecoœur, die Wetterfee des lokalen Fernsehsenders. David, der ohnehin gerade einen neuen Romanstoff sucht, beginnt auf eigene Faust mit Ermittlungen. Und es gibt einiges zu entdecken im Leben dieser verführerischen Blondine! Bei seinen Nachforschungen stößt David auf irritierende Parallelen zur Biografie von Marilyn Monroe. Die Polizei gibt an, Candice habe ihrem Leben mit einer Überdosis Schlaftabletten ein Ende gesetzt. David glaubt diese These nicht und vertieft seine Recherchen.

Regie: Gérald Hustache-Mathieu

Mit Jean-Paul Rouve, Sophie Quinton, Guillaume Gouix,
Olivier Rabourdin, Clara Ponsot, Arsinée Khanjian,
Eric Ruf

F 2012, 102 Min.



Donnerstag, 07. März 2013

**9:00 – 11:00 Uhr
Praktischer Teil**

im Bushikan e. V.
Bochumer Straße 196
44625 Herne
(Haltestelle U35 –
„Berninghausstraße“)

**14:00-17:00 Uhr
Theoretischer Teil**

im SPOTS
Herzogstraße 1
44651 Herne

Veranstalterin:
SPOTS Beratung –
Support – Seminare
Sonja Klimke

Entgelt:
15,00 EUR

Anmeldung bis zum
02.03. unter:
02325/9769390
0172/7095069
klimke@spots-bss.com

Sag nicht „JA“ wenn Du „NEIN“ meinst!

Erkenne Deine eigenen Stärken, erkenne Dich selbst

Frauen sind geradezu „Meisterinnen“ im Kompromisse schließen – und stecken oftmals zurück um „des lieben Friedens Willens“. Aber ist das richtig? Und woher kommt das überhaupt?

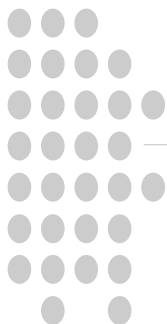
Ein „zu viel“ davon kann krank machen – denn jede von uns ist ein eigenständiges Wesen mit eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Willen. Wer immer zurücksteckt, wird selbst irgendwann „zurück gesteckt“ – nämlich in die Schublade „ausgelaugt & langweilig“.

Das muss nicht sein!

Anlässlich der zwanzigsten Herner Frauenwoche biete ich einen speziellen Workshop für Frauen an – der sich aus einem praktischen und einem theoretischen Teil zusammensetzt. Themen sind Punkte wie beispielsweise das „Wiederentdecken des eigenen Ichs“ sowie ein runder Tisch zum Austausch und zur offenen Diskussion.



Inh. Sonja Klimke
Herzogstraße 1
44651 Herne
Tel. 02325-9769390
Mobil 0172-7095069
eMail klimke@spots-bss.com



Donnerstag, 07. März 2013

09:30 – 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:
02323/163582
ulrike.hammerich@
herne.de

entgeltfrei!

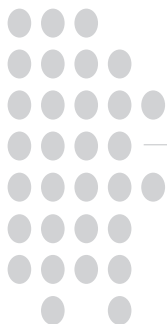
Rückkehr in den Beruf – Frauen steigen wieder ein

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, 07. März 2013

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!
02325/587280
kanzlei@kill-frech.de

Teilnahme begrenzt!

„Wieviel Umgang braucht das Kind?“

Nach einer Trennung treten oft Probleme zum Thema Umgang/Besuchsrecht auf.

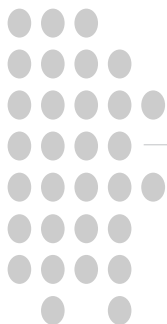
Nicht selten stellen sich Fragen wie diese, die wir Ihnen beantworten werden:

- Wer regelt den Umgang nach der Trennung?
- Wer schreibt die Dauer des Umgangs vor?
- Wann übernachtet das Kind zum ersten Mal beim auswärtig wohnenden Elternteil?
- Gibt es Umgang, wenn es zuvor Gewalt in der Familie gab?
- Was ist ein begleiteter Umgang?

Die Veranstaltung bietet Informationen zum Besuchsrecht, auch unter Berücksichtigung des begleiteten Umgangs.

An der Veranstaltung nehmen auch die zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jugendamtes, die die Umgänge begleiten, teil und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

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



Donnerstag, 07. März 2013

14:00 – 17:00 Uhr

Innovations- und
Gründerzentrum
Westring 303
44629 Herne

Veranstalterin:
Mädchenarbeitskreis
Gleichstellungsstelle
Runder Tisch gegen
häusliche Gewalt

ReferentInnen:
Mitglieder der
Elterninitiative für
Loveboy Opfer
Deutschland „Eilod“

entgeltfrei!

Anmeldung bis
28.02. unter:
Fax 023 23/16 25 41
gleichstellungsstelle
@herne.de

Informationsveranstaltung zum Thema „Loveboys“ für MultiplikatorInnen

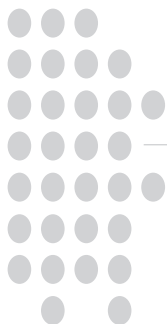
„Loveboys“ sind Zuhälter, die minderjährige Mädchen im Alter von 11-16 Jahren in die Prostitution zwingen. Loveboys sprechen von der großen Liebe, machen großzügige Geschenke, schleichen sich im Freundeskreis ein, suchen sich ihre Opfer vor Schulen, in der Nähe von Jugendtreffs oder im Web 2.0. Opfer sind Mädchen aus ganz normalen Familien.

Wer einmal in ihre Fänge gerät, hat nur wenige Chancen, wieder von ihnen los zu kommen. Sie werden von ihrer Familie entfremdet, von Freunden des Loveboys vergewaltigt, zur Prostitution gezwungen und verschwinden meist spurlos.

Mit dieser Informationsveranstaltung möchten wir auf die Problematik hinweisen, zur Sensibilisierung und Aufklärung beitragen und präventive Maßnahmen aufzeigen. Für die TeilnehmerInnen wird viel Raum für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung stehen.

Die ReferentInnen klären u. a. Eltern über das Thema auf und helfen den Opfern von Loveboys.

Vortragsinhalte: Schilderung des Problems; Vorgehensweise der Loveboys; was passiert mit den Mädchen in der Prostitution; das Leben der Opfer „danach“; wie kann den Eltern geholfen werden; präventive Maßnahmen.



Donnerstag, 07. März 2013

15:00 – 18:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

„Erst Deins, dann Meins und umgekehrt“

Der FrauenWoche-**KinderKleiderFlohmarkt**
bei Kill und Frech

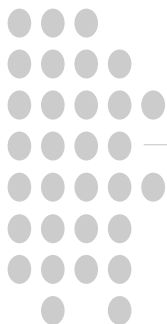
-Frauen verkaufen gebrauchte Kinderkleidung-

Meist wird Kinderkleidung neu gekauft und nach kürzester Zeit passen die Kinder schon nicht mehr rein. Die Kleidungsstücke sind meist kaum getragen und zu schade, um sie im Keller den Motten zu überlassen.

Wenn Sie sich das Geld für teure Kinderkleidung sparen möchten, kommen Sie zu uns!

Wir bieten Ihnen zusammen mit einigen Müttern neuwertige Kinderkleidung auf unserem **KinderKleiderFlohmarkt** zum kleinen Preis an.

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



Donnerstag, 07. März 2013

15:00 – 17:00 Uhr

Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstraße 1
44651 Herne

ReferentInnen:
Dagmar Spangenberg-
Mades und andere

entgeltfrei!

Frauencafé

Einmal wöchentlich treffen sich immer donnerstags nachmittags im Zeppelin-Zentrum Frauen, um sich bei Kaffee und Kuchen miteinander auszutauschen. Manchmal wird eine Referentin zu einem interessanten Thema eingeladen oder auch ein Ausflug unternommen. Viele der teilnehmenden Frauen engagieren sich auch ehrenamtlich in vielen verschiedenen Arbeitsbereichen des Zeppelin-Zentrums.

Wir werden in diesem Frauencafé uns, unsere Interessen, aber auch die Schwierigkeiten und Probleme vorstellen, die sich aus der Arbeitslosigkeit ergeben.

Alle Frauen, die uns näher kennenlernen wollen, sind herzlich eingeladen.



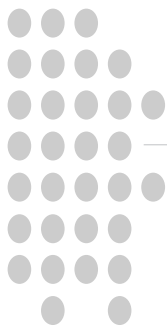
Sie haben die Wahl.

Ticket2000 – das Monatsticket mit vielen Extraleistungen:

- wahlweise auch an andere Personen übertragbar
- kostenlose Mitnahme weiterer Personen
- ganztägige Mitnahme eines Fahrrads

Mehr Infos unter www.hcr-herne.de





Donnerstag, 07. März 2013

18:00 – 19:30 Uhr

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

Referentin:
Helga Jeschonnek,
Heilpraktikerin

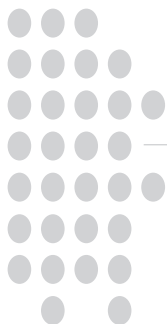
Um Anmeldung wird
gebeten!
023 23/9872083
naturheilpraxis-herne@
t-online.de

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.



Freitag, 08. März 2012

16:00 – 19:00 Uhr

Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89a
44649 Herne

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

Mädchenerlebnistag unter dem Motto:

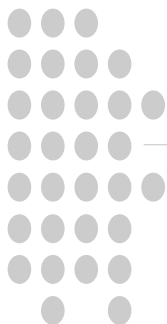
„Wie will ich leben – wie stelle ich mir meine Zukunft vor?“

Alle Mädchen von 6 bis 14 Jahren sind herzlich eingeladen, aktiv und kreativ ihre Interessen und Lebenswege zu gestalten und/oder Wünsche und Pläne für die Zukunft zu träumen.

So könnt ihr z. B. ein Portrait-Poster mit Foto anfertigen oder als Modeschöpferinnen Zukunftsmodelle kreieren.

Auch eure Lebenspläne sollen anhand unterschiedlicher Materialien verwirklicht werden und ihr dekoriert euer persönliches „Schaufenster“.

Bei einem Parcours geht ihr verschiedene Lebenswege und natürlich dürft ihr auch einfach bei einem kleinen Snack mit anderen Mädchen klönen.



Freitag, 08. März 2013

16:00 – 20:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Gabriele Iking-Büse,
Ganzheitliche Personal-
entwicklung, Gesund-
heitscoaching

Entgelt:
50,00 EUR

Anmeldung bis zum
05.03. bei:
GIB Personalentwicklung
Gabriele Iking
023 66/93 9440

Teilnahme begrenzt:
max. 6/10 Personen

Nett sein, reicht das? Ganzheitliches Berufsmanagement

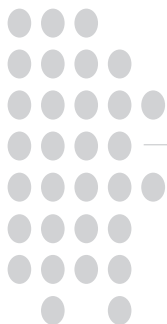
Zufrieden im Beruf? Kennen Sie Ihre Wirkung und wenn ja, können Sie diese gezielt einsetzen? Wo stehen Sie? Wo wollen Sie hin? Wie wollen Sie dorthin? Arbeiten Sie im Team oder mit Konkurrenten? Hat sich Ihr Berufsbild verändert? Wird im Wandel der Zeit anderes von Ihnen erwartet als das, wofür Sie einst „beruflich angetreten“ sind?

Zufriedenheit stellt sich ein, wenn Sie Ihre Stärken und Schwächen kennen. Berufliche Zufriedenheit stellt sich ein, wenn Sie Ihre und die Erwartungen Ihres Umfeldes ganz klar kennen. Sind gute Noten und gute Leistungen alleine ausschlaggebend? Voran kommt, wer seine Wirkung und seine Ziele kennt und diese bewusst einsetzen kann, ohne wertvolle Energien vor Blockadenwände laufen zu lassen.

Vertrauen Sie sich, dann brauchen Sie weder Ellbogen, noch lassen Sie Energieräubern Chancen. Arbeiten Sie während dieses Seminars mit Ihrem Erfolgsfaktor: Authentizität. Wenn Sie sich kennen, werden Sie für andere erkennbar. Verbogenes hat Mühe sich zu halten. Gerades und Aufrechtes hält Stand. Ihr Berufsalltag fordert Sie! Sie hinterlassen Eindrücke bei KollegenInnen, bei Vorgesetzten, bei Kunden. Hinterlassen Sie Ihre!

Öffnen Sie Türen. Die, durch die Sie gehen wollen.

In diesem Seminar erfahren Sie Ihre wertvolle Eigen- und Fremdeinschätzung. Sie beschäftigen sich mit verbaler und nonverbaler Sprache. Sie werden genügend Raum haben für Ihre ganz individuellen Anliegen in Sachen Beruf und Berufung.



Freitag, 08. März 2013

18:00 – 22:00 Uhr

Kreative Zeit
Sigrid Wille
44623 Herne
(Ort wird bei der
Anmeldung genannt)

Anmeldung unter:
crazycreative@gmx.de

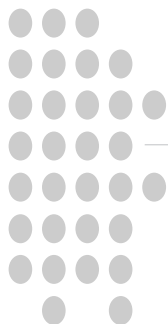
Guerilla Knitting in Herne

Guerilla knitting bedeutet, dass kleine Läppchen gestrickt werden. Diese bringen wir dann draußen an. In das gestrickte Werk soll auch etwas von der Person einfließen: ein Text, ein Stoff, ein Bild oder was auch immer wichtig ist.

Wollreste und Nadeln stehen zur Verfügung.

Den genauen Ablauf erfährt man unter:
crazycreative@gmx.de





Freitag, 08. März 2013

19:00 Uhr

Cafe Hülsmann
Eickeler Markt 1
44652 Herne

Veranstalterin:
DIE LINKE
Herne/Wanne-Eickel
Hauptstraße 181
44652 Herne

Referentinnen:
Betriebsrätinnen und
Gewerkschaft Ver.di

Ansprechpartnerin:
Corinna Schönwetter
0171/9043179

Schöne neue Handelswelt!?

Ihnen einen guten Einkauf, der Verkäuferin einen guten Lohn!

Wie wirkt sich prekäre Beschäftigung, Leiharbeit und Ladenschluss auf die vorwiegend weiblichen Beschäftigten im Einzelhandel aus?

Welche Bedeutung haben Kinderbetreuung und Altersarmut?

Wege zur Tarifbindung der Einzelhandelsketten und Einzelhändler.

MEHR WIR. DANK DIR!

Frauenrechte sind indiskutabel.

Die Linke auf der Herner Frauenwoche.
Schöne neue Handelswelt?!

DIE LINKE.
KV Herne / Wanne-Eickel

DIE LINKE, KV Herne/ Wanne-Eickel

V.i.S.d.P.: Markus Dowe

Hauptstraße 181 | 44651 Herne | Tel.: 02325 654040/-51 | vorstand@die-linke-herne.de | www.die-linke-herne.de



Helga Jeschonnek

Heilpraktikerin

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie

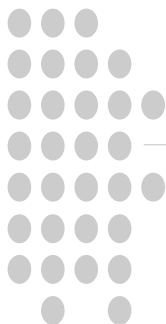


Altenhöfener Straße 103
44623 Herne

Termine/Informationen:
02323.9872083

www.naturheilpraxis-herne.de

Praxis für
Naturheilkunde
und Lernberatung



Freitag, 08. März 2013

19:50 – 20:50 Uhr

KSK-Herne e. V.
Ludwig-Steil-Straße 3
44625 Herne

Referentin:
Sylvia Werner,
Familientherapeutin,
Get Fit – Stay Fit
Trainerin

Entgelt:
5,00 EUR

Anmeldung bis zum
02.03. unter:
info@ksk-herne.de

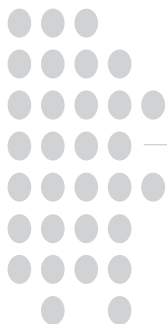
Teilnahme begrenzt:
max. 20 Personen

**Get Fit - Stay Fit
Fitness Workout für Frauen**

Das Allround Fitness Workout für alle, die mit Spaß
Fit werden und bleiben wollen.

Bequeme Sportbekleidung – ohne Sportschuhe – ist
erforderlich. Wir trainieren in Socken.

Teilnahme ab 14 Jahren möglich.



Samstag, 09. März 2013

10:00 – 12:30 Uhr

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

Referentin:
Dipl.- Pädagogin
Sonja Gruel

Entgelt:
10,00 Euro

Um Anmeldung bis zum
01.03. wird gebeten!

Mein Kind kommt in die Schule – Workshop für Mütter

Der erste Schultag Ihres Kindes kommt mit großen Schritten auf Sie zu. Gemeinsam wollen wir Fragen rund um die Einschulung und die Anforderungen, die an einen Erstklässler gestellt werden, klären. Es werden praktische Tipps für das Packen des Tornisters gegeben. Sie lernen wichtige Vorläuferfähigkeiten kennen, die Sie mit Ihrem Kind zuhause einüben können, damit der Eintritt ins Schulleben leichter gelingt.



**Das
Lernteam**

Nachhilfe

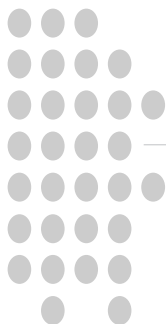
**Dyskalkulie- und
LRS-Förderung**

Kursangebot u.a. zu den Themen:

Konzentration, Entspannung, Lernen lernen,
Schuleintritt, Sprachkurse, Prüfungsangst,
1x1 und Textaufgaben

www.daslernteam.de
0 23 23 – 146 5995

Bahnhofstr. 15
44623 Herne



Samstag, 09. März 2013

10:00 – 12:30 Uhr

Caféhaus Herne
Behrensstraße 4
44623 Herne

Veranstalterin:
Arbeitsgemeinschaft
Sozialdemokratischer
Frauen (ASF)

Ansprechpartnerin:
Silke Remiorz

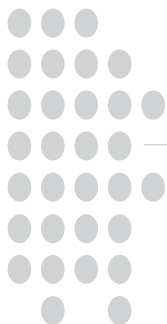
Anmeldung
bis zum 06.03. unter:
02323/949134
kontakt@spd-herne.de

Sozialdemokratisches Frauenfrühstück - Frauen im Dialog mit der Politik

Im Jahr des 150jährigen Bestehens der Sozialdemokratischen Partei Deutschlands und dem Jahr einer richtungsweisenden Bundestagswahl im September 2013 gilt es mehr denn je, in den politischen Dialog zu treten.

Die Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen lädt daher zum sozialdemokratischen Frauenfrühstück ein, um Ihnen als Bürgerinnen unserer Stadt die Möglichkeit zu bieten, in den Dialog mit Michelle Müntefering als Direktkandidatin für den Bundestag zu treten.

Für die Veranstaltung ist eine kurze Anmeldung erwünscht, um einen kurzen Überblick über die Anzahl der Frauen, die an dem Frühstück teilnehmen wollen, zu erhalten.



Samstag, 09. März 2013

10:30 – 12:00 Uhr

Veranstalterin:
Frauenverband
Courage

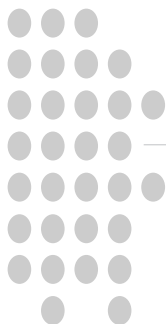
Ansprechpartnerin:
Heike Borgwardt
02325/55494
heikebo@t-online.de

Treffpunkt:
Robert-Brauner-Platz,
Herne

Wer soll etwas ändern, wenn nicht wir selbst?!

Kundgebung mit Infoständen zum Internationalen Frauentag

Alle frauenbewegten Menschen, Gruppen, Parteien sind herzlich eingeladen, Stände durchzuführen und zum Thema zu sprechen.



Samstag, 09. März 2013

11:00 – 15:00 Uhr

KSK-Herne e.V.
Ludwig-Steil-Straße 3
44625 Herne

ReferentInnen:
Sylvia Werner,
Familientherapeutin,
FSV-Lehrerin,
Karatemeisterin

Uwe Pott,
Jurist, FSV-Lehrer,
Karategroßmeister

Hans-Jürgen Eul,
Dozent, FSV-Lehrer,
Budogroßmeister

Entgelt: 25,00 EUR

Anmeldung bis zum
02.03. unter:
info@ksk-herne.de
tel. Nachmeldungen
ab 17:30 Uhr unter
02325/5958567

Teilnahme begrenzt:
max. 30 Personen

Selbstverteidigungs-Workshop für Frauen

Basis-Selbstverteidigungs-, Basis-Selbstbehauptungstechniken und Basis-Taktiken speziell für Mädchen und Frauen.

Dabei wird Theorie und Praxis in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

Bequeme Sportbekleidung – ohne Sportschuhe – ist erforderlich. Wir trainieren in Socken.

Teilnahme ab 12 Jahren möglich.



... auf Zukunft setzen!



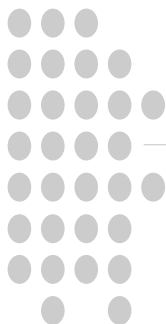
FDP



Die Liberalen

Fraktion Herne

Frauen bewegen !



Samstag, 09. März 2013

11:00 – 16:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude
02041/776708
christiane@glueck-lich. com

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

Anmeldung
erforderlich!

Trommeln und Percussion für Anfängerinnen

Dieser Rhythmus, wo jede mit muss ...

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

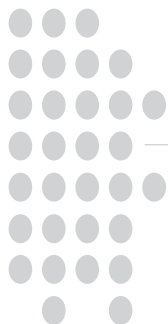
Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam
ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es da-
rum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren
zu haben.

Instrumente werden gestellt.

Effekte des Trommelns:

- Koordinationstraining
- Gruppenspiel
- Bewegung
- Spiel und Spaß
- Kopf frei und Entspannung durch Konzentration...

...gegen Stress im Studium, Beruf und privat :o))!



Samstag, 09. März 2013

14:00 – 17:00 Uhr

Kreative Zeit
Sigrid Wille
44623 Herne
(Ort wird bei der Anmeldung genannt)

Entgelt:
10,00 EUR

Infos und Anmeldung
unter:
crazycreative@gmx.de

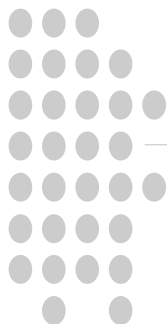
Scrapbooking „Das Schönste... in meinem Leben“

Scrapbooking bedeutet, dass aus mitgebrachten Fotos ein Buch entsteht, in dem das Schönste ... (Erlebnis, Urlaub, Person ...) aus meinem Leben gezeigt und gestaltet wird.

Sie bringen die Fotos mit, ich stelle das Material und die Ideen zur Verfügung. Es entstehen Materialkosten in Höhe von 10 Euro pro Person. Diese sind bei der Anmeldung zu bezahlen.



© istockphoto



Samstag, 09. März 2013

16:00 Uhr

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

Referentin:
Dr. Birgit Poppe

Entgelt:
5,00 EUR

Anmeldungen unter:
02323/162611

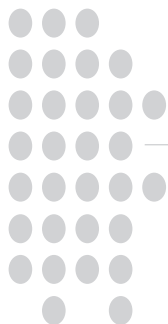
„Frauen und Schokolade – Die wunderbare Welt der weiblichen Genüsse“

Autorinnenlesung

Frauen besitzen laut wissenschaftlicher Studien ein ganz besonderes Genussempfinden. Deshalb zeigen die Maler und Malerinnen in ihren Werken immer wieder die Damen beim Schmecken verschiedener Delikatessen und beim sinnlichen Schwelgen, ob allein oder in geselliger Runde. Verheißungsvoll präsentiert sich das „Schokoladenmädchen“ sowie in lichtvoller Atmosphäre der amüsante Kaffeeeklatsch oder die elegante Teezeremonie. Anhand vieler stimmungsvoller Bilder erzählt die Kunsthistorikerin Dr. Birgit Poppe von der steten Freude der Frauen, einen Moment innezuhalten, sich etwas Muße zu gönnen, um leckere Köstlichkeiten zu genießen.

Selbstverständlich wird unseren Herner „Naschkatzen“ zu diesem Anlass im Kaminzimmer im Schloss Strünkede Kaffee, Tee und Schokolade gereicht.





Sonntag, 10. März 2013

11:00 – 18:00 Uhr

Atelier Ingrid Schulze
Erlenweg 17a
44625 Herne
0 23 23/ 45 98 57

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

entgeltfrei!

Jede ist willkommen –
keine Anmeldung
erforderlich.

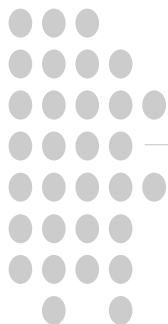
Offenes Atelier

Besuchen Sie unverbindlich das Atelier Ingrid Schulze.

Im Atelier entstehen Unikat-Schmuckstücke und in den Galerieräumen finden regelmäßig Ausstellungen mit unterschiedlichen Künstlern und Schmuck statt. In der Profi-Werkstatt finden regelmäßig Schmuckkurse in Kleingruppen bis zu 5 Personen mit individueller Förderung statt. Der Klangraum widmet sich dem Thema Entspannung mit Klangschalen, Gong und anderen Klangkörpern.

Am Tag des Offenen Ateliers haben Sie Gelegenheit, die angefertigten Schmuckstücke und den Klangraum zu besichtigen.

Weitere Infos unter:
www.atelier-ingridschulze.de



Sonntag, 10. März 2013

Strünkeder Frauen

Führung

15:00 Uhr

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

Referentin:
Ulrike Most

Aus einem weiblichen Blickwinkel können die Besucherinnen und Besucher bei dieser Führung hinter die Fassade von Exponaten blicken und den „Strünkeder Frauengeschichten“ lauschen. Schmuck, Aussteuereck, Geschirr, Poesiealben und Bilder sowie Grabsteine verweisen auf das Leben und Wirken der ehemaligen Bewohnerinnen und Herrinnen des Schlosses. Die persönlichen Besitztümer, Arbeitsgeräte und Accessoires offenbaren ganz individuelle Geschichten und lassen diese besonderen Strünkeder Frauenpersönlichkeiten lebendig werden.

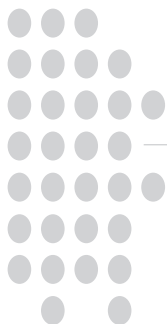
Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit, beim „Kaffeeplausch“ im Kaminzimmer in gemütlicher Runde eigene Erlebnisse und Geschichten zu erzählen.



Anmeldungen unter:
02323/162611



entgeltfrei!



Dienstag, 12. März 2013

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:
77,00 EUR
(Sonderpreis im Rahmen
der Frauenwoche)

Anmeldung
erforderlich!

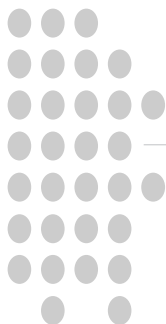
Teilnahme begrenzt:
max. 5 Personen

**Positiv Fühlen – Teil II
(Teil I am 05.03.2013)**

In Teil II 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 Anwendung auf das Beispielthema „Beziehungen“ verdeutlicht dies. Das Thema Freiheit wird ebenfalls näher betrachtet!

Kursdauer: 2 x 3 Stunden
Teil I und Teil II können nur zusammen gebucht werden.



Mittwoch, 13. März 2013

18:00 – 20:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

Referentin:
Brigitte Ommeln,
Finanzfachwirtin

entgeltfrei!

Frauen und Finanzen – auch morgen ohne Sorgen!

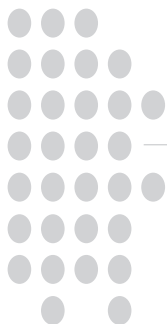
Wir werden immer älter, das ist schön. Aber die Zeiten, in denen die gesetzliche Rentenkasse als alleinige Altersversorgung ausreichte, sind längst vorbei! Auch ein Ehemann als Rundumversorgung ist nicht wirklich eine gute Lösung.

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 Tarifiedschungel – Riester, Rürup, betriebliche Rente – wird doch immer undurchsichtiger. Und dann gibt es da auch noch die klassischen Policen wie Rentenversicherung und Lebensversicherung: Was lohnt denn noch 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 Vortrag wissen Sie Bescheid!

Brigitte Ommeln ist Finanzfachwirtin und arbeitet seit vielen Jahren als unabhängige Finanzexpertin rein auf Honorarbasis, u. a. mit 16 Jahren Erfahrung als Beraterin für die Verbraucherzentralen in NRW.



Donnerstag, 14. März 2013

10:00 – 13:00 Uhr

Stadtteilzentrum PLUTO
Wilhelmstraße 89a
44649 Herne

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle
der Stadt Herne in
Kooperation mit dem
Fachbereich Gesundheit

Referentin:
Sevim Kaya,
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

Klangentspannung

Wellness, Entspannung, Loslassen – auch in diesem Jahr ein Bedürfnis vieler Frauen in der Herner Frauenwoche.

Wir wissen, Entspannung tut uns gut und fördert unsere Gesundheit. Eine besondere Variante ist die Entspannung mit Klang...

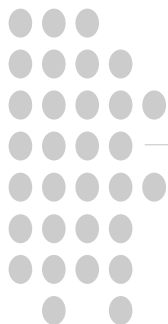
Haben Sie schon von Entspannung mit Klang gehört? Oder sogar bei einer Klangentspannung mitgemacht? Sind Sie neugierig und wollen etwas Neues ausprobieren?

Hier die Gelegenheit:

Frau Sevim Kaya, Heilpraktikerin für Alternative Therapien und Heilpraktikerin für Humanistische Psychotherapie führt Sie ein in die Welt des sich Wohlfühlens und Loslassens, mit Übungen zur Körperwahrnehmung, kleiner Meditation, Beobachtung des Atems bis hin zur Tiefenentspannung mit Klang.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Decken, Kissen etc.

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



Freitag, 15. März 2013

**10:00 – 12:00 Uhr
und
16:00 – 18:00 Uhr**

Atelier Ingrid Schulze
Erlenweg 17a
44625 Herne

Referentin:
Ingrid Schulze,
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Entgelt:
15,00 Euro

Anmeldung:
ab 01.03. unter:
0 23 23/45 98 57
mail@atelier-
ingridschulze.de

Klang und Entspannung

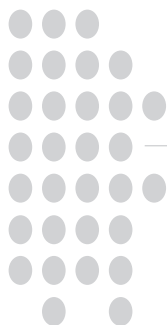
Spüren Sie den Klang und die Schwingungen der Klangschalen.

Anhand praktischer Übungen erleben Sie, wo und wie die Schalen im Körper wirken. Eingehüllt in die Klänge und durchdrungen von ihren Schwingungen tauchen Sie ein in eine wohltuende und sehr tiefe Entspannung.

Lauschen.....Genießen.....Entspannen.....

Weitere Infos unter:
www.atelier-ingridschulze.de





Samstag, 16. März 2013

10:00 – 16:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Gabriele Iking-Büse

Entgelt:
85,00 EUR

Anmeldung bis zum
11.03. bei:
GIB Personalentwicklung
Gabriele Iking-Büse
02366/939440

Teilnahme begrenzt:
max. 6 Personen

Ausstrahlen.Ankommen.Punkten.

Entdecken Sie Ihren Stil, Ihre Farben, Ihr Image!

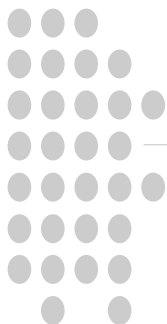
Warum fühlen wir uns in Gesellschaft mancher Menschen wohl? Was ist das Geheimnis dieser Menschen, die oft eine magische Anziehungskraft besitzen?

Ziele dieses Workshops sind Ausstrahlung üben, Stärken optimieren, Schwächen annehmen, wobei eines das andere bedingt. Lernen Sie Ihre Außen-Wirkung kennen! Lassen Sie Ihre inneren und äußeren Farben strahlen. Welche Farben unterstreichen vorteilhaft Ihr Äußeres?

Es gibt eine Fülle von Farbtypen und Sie entsprechen einzigartig einem davon. Sind Sie gespannt, was Ihnen der Spiegel spiegelt?

Ausstrahlung üben nimmt Stress, denn Sie lernen, sich zu schätzen und einzuschätzen. Sie erfahren, wie Sie wirken, was Sie erreichen können. Sie wissen, wo Sie stehen, wo Sie hinwollen und wie? Gute Leistung ist zweifellos wichtig. Kombinieren Sie diese mit dem Erfolgsfaktor Ausstrahlung! Leicht und einfach. Verabschieden Sie sich von überholten Glaubenssätzen. Lösen Sie Blockaden. Beides kann Sie daran hindern, dorthin zu kommen, wo Sie hin wollen.

Erfolgreich war die Teilnahme an diesem Workshop, wenn Sie am Ende mit einem Gefühl von: *Ich kenne mich, ich weiß was ich kann, ich weiß, was mich kleidet, ich kann gezielt und eigenverantwortlich erfolgreich sein und mich wohl fühlen* gehen. Authentizität senkt Stress. Entfalten Sie Ihr Charisma für ein entspanntes Leben, Ihren Stil, Ihre Farben, Ihr Image! Ein stimmiges Infit gibt Gefühl für ein stimmiges Outfit. Nehmen Sie sich wahr, dann tun es auch andere!



Donnerstag, 21. März 2013

Equal Pay Day 2013

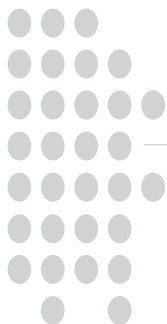
Den Hintergrund des Aktionstags Equal Pay Day bildet die Tatsache, dass Männer und Frauen ungleich entlohnt werden – in Deutschland beträgt die vom Statistischen Bundesamt neu errechnete Lohnlücke jetzt 22 %. Die Bundesrepublik bildet damit eines der Schlusslichter in der Europäischen Union, wo Frauen nach jüngsten Statistiken im Durchschnitt 17% weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen.

Dabei sind die Ursachen der Lohnlücke vielfältig, im Wesentlichen sind es drei Punkte, die in vielen Studien als besonders prägend herausgestellt werden:

- Frauen fehlen in bestimmten Berufen, Branchen und auf den höheren Stufen der Karriereleiter: Diese fortbestehende horizontale und vertikale Segregation des Arbeitsmarktes hat unmittelbare Auswirkungen auf die statistisch messbare Entgeltlücke
- Frauen unterbrechen oder reduzieren ihre Erwerbstätigkeit häufiger und länger familienbedingt als Männer. Die typisch weiblichen Biografiemuster mit geschlechtsspezifischen Übergangs- und (Wieder-) Einstiegshemmnissen sind geprägt von lange nachwirkenden Einbußen bei der Lohn- und Einkommensentwicklung im Lebenslauf
- Individuelle und kollektive Lohnverhandlungen sind gekennzeichnet von Asymmetrien und Interessenskonstellationen, die der Durchsetzung gleicher Löhne für gleichwertige Arbeit von Frauen und Männern und dem Abbau der Entgeltlücke hinderlich sind. Die Überwindung der traditionell schlechteren Bewertung und der prekären Ausgestaltung von Tätigkeiten und Berufen, die als Frauenberufe gelten oder die überwiegend von Frauen ausgeübt werden, konnte unter diesen Umständen bis heute nicht nachhaltig gelingen.

Ziel des Equal Pay Day ist daher, die Debatte über die Gründe der Entgeltunterschiede zwischen Männern und Frauen in Deutschland in die Öffentlichkeit zu tragen, ein Bewusstsein für die Problematik zu schaffen, zu sensibilisieren und Entscheider zu mobilisieren, damit sich die Lohnschere schließt.

Weitere Infos: www.equalpayday.de



Donnerstag, 21. März 2013

10:00 – 13:00 Uhr

Alte Druckerei 1926
Bebelstr. 18 · 44623 Herne
(Eingang im Hof)

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne,
Kompetenzzentrum
Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet
in Kooperation mit der
WiG Herne mbH



Referentin:
Frau Prof. Dr. phil.
Martina Stangel-Meseke

entgeltfrei!

Um Anmeldung wird
gebeten!
Tel. 023 23/16 22 08

Innovative und genderfaire Personalauswahl So wird der gesamte Talentpool ausgeschöpft

Ob bei der Personalauswahl die Entscheidung auf einen Mann oder eine Frau fällt – darauf haben auch subjektive und häufig unbewusste Vorstellungen einen erheblichen Einfluss, obwohl das Verfahren auf „objektiven“ Auswahlkriterien zu beruhen scheint. Das Wissen um mögliche Verzerrungseffekte ist wichtige Voraussetzung für die Chance, die besten Talente für sich zu gewinnen. Dies gilt insbesondere für kleine und mittelständische Betriebe.

Obwohl gut qualifiziert, haben Frauen häufig das Nachsehen. Studien zeigen, dass Geschlechterstereotype insbesondere dann stark wirken, wenn sich Personen dieser Stereotype nicht bewusst sind. Um den Talentpool voll auszuschöpfen, benötigen Unternehmen beim Personalmanagement ein systematisches Personalauswahlverfahren und ein klares Anforderungsprofil.

Die Veranstaltung legt den Fokus auf den Anforderungsbezug der Personalauswahl und sensibilisiert für Personenwahrnehmung und Bewertung der BewerberInnen.

Themen:

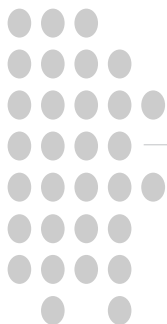
- Systematik bei der Personalauswahl
- Beobachtungs- und Beurteilungsfehler
- rechtlicher Rahmen
- Chancen für Arbeitgeber

Zielgruppe:

Personalverantwortliche aus Unternehmen und Verwaltung,
Gleichstellungs- und Diversity-Beauftragte, Interessierte

Kurz-Vita:

Prof. Dr. Martina Stangel-Meseke ist geschäftsführende Gesellschafterin der Unternehmensberatung t-velopment in Dortmund sowie 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 mit ihrer Firma 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 erarbeitete, der der Bundesregierung 2011 vorgelegt wurde.



Donnerstag, 21. März 2013

17:00 – 19:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle
der Stadt Herne

Referentin:
Ingeborg Heinze
Juristin,
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Meerbusch a. D.

entgeltfrei!

Anmeldung bis zum
20.03. unter:
02323/162629
gleichstellungsstelle
@herne.de

Teilnahme begrenzt!

Auf Nummer sicher – Vorsorgevollmachten und PatientInnenverfügungen

Es gibt nur wenige Themen, die jede und jeden betreffen und in der Öffentlichkeit so kontrovers diskutiert werden wie all das, was mit einer Patientenverfügung zusammenhängt. Die Juristin Ingeborg Heinze wird zu diesem Thema referieren und dabei erläutern, dass es entgegen immer wieder geäußerten Behauptungen nicht erforderlich ist, die Patientenverfügung regelmäßig neu zu unterschreiben bzw. die Unterschrift beglaubigen zu lassen.

An Hand von vielen Beispielen erläutert die Referentin, warum es so vielfältige Meinungen gibt, wie die „richtige“ Patientenverfügung aussehen soll und wie man sie inhaltlich gestaltet. Es wird ausführlich auf die aktuelle Gesetzeslage eingegangen.

Weiter wird dargestellt, dass es für jeden volljährigen Menschen wichtig ist, durch eine Vorsorgevollmacht sicher zu stellen, dass es jemanden gibt, der für einen tätig wird, wenn man durch Krankheit oder Unfall – zeitweise – verhindert ist, persönlich zu handeln bzw. Entscheidungen zu treffen. Auch bei Eheleuten ist es notwendig, sich gegenseitig zu bevollmächtigen, da entgegen herkömmlicher Meinung nicht ein Partner für den anderen ohne Vollmacht handeln kann.

Schließlich wird erklärt, was eine Betreuungsverfügung ist und wer sich dafür entscheiden sollte.



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

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

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>



Veranstaltungsübersicht

Montag, 25.02. bis Freitag, 15.03.

Samstag, 02.03.

11:00 – 15:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 03.03.

11:00 Uhr
15:00 Uhr

Montag, 04.03.

09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
17:30 Uhr
18:30 – 20:00 Uhr
18:40 – 19:40 Uhr
19:50 – 20:50 Uhr

Dienstag, 05.03.

09:00 – 12:00 Uhr
10:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
17:30 – 19:00 Uhr
18.30 – 20:00 Uhr
18:30 – 21:30 Uhr
19:00 – 21:00 Uhr

Mittwoch, 06.03.

09:30 – 12:00 Uhr
10:00 – 12:00 Uhr
10:00 – 13:00 Uhr

Ausstellung: Gesucht – Gefunden Alleinerziehende: Zuverlässige und engagierte Mitarbeiterinnen	3
Eröffnungsveranstaltung im Kulturzentrum	6 - 13
Frühjahrskur	14
Who killed Marylin?	15
Das Leben zu Urgroßmutterns Zeiten Frauenführung mit anschl. Kaffeetrinken und Handarbeitsrunde	16
Kostenfreie Rechtsberatung für Frauen	17
Kostenfreie Rechtsberatung für Frauen	17
Who killed Marylin?	18
Kinder haften für ihre Eltern – Der Staat	19
Schwert statt Nudelholz – Altjapanische Schwerterkunst für Frauen	20
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	21
Kostenfreie Rechtsberatung für Frauen	17
8. Netzwerktreffen im NewA-Projekt – Netzwerk wirksamer Hilfen für Alleinerziehende in Herne	22
Kostenfreie Rechtsberatung für Frauen	17
Den Alltag meistern	23
„Brauch ich seinen Segen (auf all meinen Wegen als Alleinerziehende)?“	24
Positiv Fühlen – Teil I	25
Ganz weiblich – Frauen und Homöopathie	26
Interkulturelles Müttercafé	27
Der Umgang mit der Sexualität im Alter – Frauenfrühstück	28
Frauen on Screen	29

11:00 – 18:00 Uhr	Politik erleben, da wo sie gemacht wird	30
15:00 – 16:00 Uhr	Badekugeln statt Chemiebomben – Natürlich pflegende Badezusätze selbst herstellen . . .	32
16:00 – 19:00 Uhr	Schmuckgestaltung – Schnupperkurs	33
16:30 – 18:00 Uhr	Brust – gesund – schön?	34
18:30 – 20:00 Uhr	„ Meine Frau , mein Auto, meine Yacht, meine Neue – und ich bleib auf der Strecke?“	35
19:10 – 20:10 Uhr	Schwert statt Nudelholz – Altjapanische Schwertkunst für Frauen	36
19:30 – 21:00 Uhr	Karrierechancen deutscher und türkischer Akademi- kerinnen – ein Vergleich Vortrag und Diskussion	37
20:00 Uhr	Humor ist, wenn man trotzdem wählt	38
20.15 Uhr	Who killed Marylin.	40
 Donnerstag, 07.03.		
09:00 – 11:00 Uhr	Sag nicht „JA“ wenn Du „NEIN“ meinst! – praktischer Teil	41
09:30 – 12:00 Uhr	Rückkehr in den Beruf – Frauen steigen wieder ein	42
10:00 – 11:00 Uhr	„Wieviel Umgang braucht das Kind?“	43
11:00 – 14:00 Uhr	Kostenfreie Rechtsberatung für Frauen	17
14:00 – 17:00 Uhr	Sag nicht „JA“, wenn Du „NEIN“ meinst – theoretischer Teil	41
14:00 – 17:00 Uhr	Informationsveranstaltung zum Thema	44
15:00 – 18:00 Uhr	Loveboys für MultiplikatorInnen „Erst Deins, dann Meins und umgekehrt“ – KinderKleiderFlohmarkt	45
15:00 – 17:00 Uhr	Frauencafé	46
16:00 – 19:00 Uhr	Kostenfreie Rechtsberatung für Frauen	17
18:00 – 19:30 Uhr	Die Wechseljahre – Umstellung auf ein neues Gleichgewicht – Alternativen zur Hormontherapie . . .	48
 Freitag, 08.03.		
09:00 – 14:00 Uhr	Kostenfreie Rechtsberatung für Frauen	17
16:00 – 19:00 Uhr	Mädchenerlebnistag unter dem Motto: „Wie will ich leben – wie stelle ich mir meine Zukunft vor?“	49
16:00 – 20:00 Uhr	Nett sein, reicht das? Ganzheitliches Berufsmanagement	50
18:00 – 22:00 Uhr	Guerilla Knitting in Herne	51
19:00 Uhr	Schöne neue Handelswelt!?	52
19:50 – 20:50 Uhr	Get Fit – Stay Fit, Fitness Workout für Frauen	54



Veranstaltungsübersicht

Samstag, 09.03.	
10:00 – 12:30 Uhr	Mein Kind kommt in die Schule – Workshop für Mütter 55
10:00 – 12:30 Uhr	Sozialdemokratisches Frauenfrühstück 56
10:30 – 12:00 Uhr	Wer soll etwas ändern, wenn nicht wir selbst?!
11:00 – 15:00 Uhr	Kundgebung zum Internationalen Frauentag 57
11:00 – 16:00 Uhr	Selbstverteidigungs-Workshop für Frauen. 58
14:00 – 17:00 Uhr	Trommeln und Percussion für Anfängerinnen 60
16:00 Uhr	Scrapbooking „Das Schönste ... in meinem Leben“ . . 61 „Frauen und Schokolade – Die wunderbare Welt der weiblichen Genüsse“ - Autorinnenlesung 62
Sonntag, 10.03.	
11:00 – 18:00 Uhr	Offenes Atelier 63
15:00 Uhr	Strünkeder Frauen – Führung 64
Dienstag, 12.03.	
18:30 – 21:30 Uhr	Positiv Fühlen – Teil II. 65
Mittwoch, 13.03.	
18:00 – 20:00 Uhr	Frauen und Finanzen – auch morgen ohne Sorgen! . . 66
Donnerstag, 14.03.	
10:00 – 13:00 Uhr	Klangentspannung 67
Freitag, 15.03.	
10:00 – 12:00 Uhr	Klang und Entspannung. 68
16:00 – 18:00 Uhr	Klang und Entspannung. 68
Samstag, 16.03.	
10:00 – 16:00 Uhr	Ausstrahlen. Ankommen. Punkten. Entdecken Sie Ihren Stil, Ihre Farben, Ihr Image! 69
Mittwoch, 21.03.	
10:00 – 13:00 Uhr	Innovative und genderfaire Personalauswahl - So wird der gesamte Talentpool ausgeschöpft 71
17:00 Uhr	Auf Nummer sicher – Vorsorgevollmachten und PatientInnenverfügungen 72

– Stellenausschreibung –

Die Beratungs- und Kontaktstelle für Frauen und Mädchen e.V.

Schattenlicht

sucht zum 01.08.2013 in Teilzeit (30 Std. Mo.-Do.) eine

Dipl./BA. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

Die Mitarbeiterinnen des Teams Schattenlicht e.V. in Herne suchen eine Beratungsfachkraft. Wünschenswert wäre mindestens 1 Jahr Beratungserfahrung und ein Führerschein Klasse B und ein PKW.

Eine frauenparteiliche Grundhaltung setzen wir voraus.

Arbeitsfeld:

- Psychosoziale /therap. Beratung und Begleitung von Frauen/Mädchen
- Themenschwerpunkt: sexualisierte Gewalt, häusliche Gewalt
- Krisenintervention
- Vernetzungs-, Öffentlichkeits- und Verwaltungsarbeit

Wir bieten:

- Mitarbeit in einem fachlich kompetenten Team
- regelmäßig Team und Supervision
- Teilnahme an Fortbildung
- Option auf Festanstellung nach Probezeit
- Bezahlung angelehnt an TV-L 10

Die Ausschreibung richtet sich aufgrund des spezialisierten Arbeitsfeldes ausschließlich an Frauen.

Bewerbungen können ab sofort an folgende Adresse geschickt/gemailt werden:

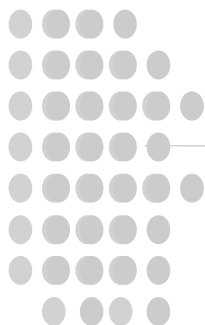
Schattenlicht e.V.

Straßburger Str. 39 · 44623 Herne · info@beratungsstelle-schattenlicht.de



Notizen

78



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	6.200
Stand	Februar 2013



**Ab heute - für morgen:
die neuen Unisextarife für Frauen.**

Klare Perspektiven für finanzielle Unabhängigkeit.