



FRAUEN IN HERNE

GEFÄLLT MIR! 

Eröffnung: 8. März 2014,
11 Uhr im Kulturzentrum
www.frauen.herne.de

21. HERNER FRAUENWOCHE

8.-23. März 2014

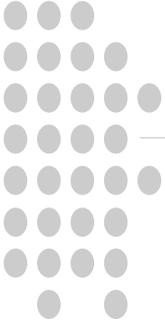


gestalten
drucken
publizieren
verbinden

Wir geben Ihren Visionen
das richtige Gesicht.

blömeke

Phone +49.23.25.92.97-0 | www.bloemekte-media.de

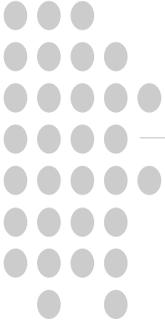


Danksagung

Die Durchführung der inzwischen 21. Herner Frauenwoche wäre ohne das Engagement zahlreicher Akteurinnen und Akteure nicht möglich.

Unser besonderer Dank gilt daher den Veranstalterinnen und Veranstaltern sowie den Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern, die mit ihren Ideen und Angeboten entscheidend dazu beigetragen haben, dass das vorliegende vielfältige Programm erstellt werden konnte.

Außerdem danken wir den Sponsorinnen und Sponsoren, die durch die Schaltung einer Anzeige die Herausgabe der Broschüre ermöglicht haben.



Vorwort

Frauen in Herne – Gefällt mir!

„Gefällt mir“ – dieses Urteil äußerten viele Frauen spontan im vergangenen Jahr zum Programm der Herner Frauenwoche, insbesondere aber auch zur großen Eröffnungsveranstaltung im Kulturzentrum.

„Gefällt mir“ – stellt aber auch einen guten Bezug zum inhaltlichen Schwerpunkt der Frauenwoche 2014 dar: Die Übernahme dieses der Facebookgemeinde so wohl bekannten Slogans weist daraufhin, dass in diesem Jahr die sozialen Netzwerke („social media“) besonders im Mittelpunkt stehen. Muss frau bei facebook gemeldet sein? Und wenn ja, welche Risiken sind damit verbunden? Was steckt hinter frauenspezifischen Netzwerken, wie „One Billion Rising“ oder „pinkstinks“? Diese und andere Fragen können Sie sich im Rahmen der Angebote der Frauenwoche beantworten lassen.

Dank unserer engagierten Kooperationspartnerinnen aus Herne und auch über Hernes Grenzen hinaus bietet die Frauenwoche auch 2014 wieder einen bunten Reigen interessanter Themen und Veranstaltungen. Neben einem sozialen und kulturellen Themenschwerpunkt nimmt auch der Bereich der Eigenfürsorge einen nicht unerheblichen Programmanteil ein. Angesichts der Vielzahl von Belastungssituationen, die Frauen das Jahr hindurch meistern, ist dies für eine gelungene Frauenwoche einfach unverzichtbar.

Besuchen Sie unsere Auftaktveranstaltung am 8. März im Kulturzentrum. An knapp 60 Infoständen erhalten Sie Informationen über die Vielfalt der Angebote in Herne. Wir überraschen Sie mit Kulturdarbietungen und politischen Themen. Die bekannte Kabarettistin Frieda Braun berichtet lebensnah und amüsant, wie das kreative Chaos ein geordnetes Eheleben durcheinanderwirbeln kann.

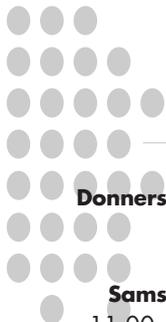
Wir hoffen, dass Sie auch in diesem Jahr wieder sagen werden

Frauen in Herne – Gefällt mir!

Ihr Team der Gleichstellungsstelle

www.frauen.herne.de

Telefonische Auskunft unter 0 23 23 / 16 - 26 29



Veranstaltungsübersicht

Donnerstag, 06.03.

19:00 Uhr

Persönlichkeit unterstützen durch Farben und Formen . . . 8

Samstag, 08.03.

11:00 – 14:00 Uhr

Eröffnungsveranstaltung 9 - 11

10:00 – 15:00 Uhr

Girlspowerband 16

Sonntag, 09.03.

11:00 Uhr

Gloria (Filmwelt Herne) 17

11:00 Uhr

Hannah Arendt (Filmwelt Herne). 19

Montag, 10.03.

09:30 – 11:30 Uhr

Kleiner Wohlfühltag für Frauen 20

15:00 – 17:00 Uhr

Frauen früher und heute. 21

17:30 Uhr

Gloria (Filmwelt Herne) 22

18:30 – 20:00 Uhr

„Kinder haften für ihre Eltern – Der Staat“ 23

18:45 – 19:45 Uhr

Yoga Nidra / Tiefenentspannung 25

Dienstag, 11.03.

09:00 – 11:00 Uhr

Workshop Bewerbung. 26

09:00 – 12:30 Uhr

Selbstbehauptung für Frauen 27

10:00 – 12:00 Uhr

Türkisches Frühstück 28

14:00 – 17:00 Uhr

Social Media 29

17:00 – 18:30 Uhr

Das Kreuz mit dem Kreuz 30

18:30 – 20:00 Uhr

Demenz in der Familie – Frauensache. 31

18:30 – 21:30 Uhr

positiv-E-motion Teil I 32

Mittwoch, 12.03.

09:30 – 12:00 Uhr

Interkulturelles Müttercafe. 34

10:00 – 12:00 Uhr

Frauenfrühstück 35

10:00 – 13:00 Uhr

Ich teile meine innere Stimme mit dir. 36

15:00 – 17:30 Uhr

Und Geld macht doch glücklich 38

17:00 – 18:30 Uhr

Frühjahrskur 39

18:00 – 19:00 Uhr

Ernährung und Krebs 40

20:15 Uhr

Gloria (Filmwelt Herne) 41



Veranstaltungsübersicht

Donnerstag, 13.03.

09:00 – 11:00 Uhr	Workshop Vorstellungsgespräch	42
11:00 – 12:30 Uhr	Nimmersatt + Hungermatt	43
15:00 – 17:00 Uhr	10 Jahre Hartz-Gesetze – eine Bilanz, Frauencafe	44
15:00 – 18:30 Uhr	Selbstbehauptung für Frauen	45
17:00 – 20:00 Uhr	Schmuckgestaltung – Schnupperkurs	46
18:00 – 19:30 Uhr	Frauenleben in drei Kontinenten	47
18:30 – 20:00 Uhr	Frauen vermitteln im Streit (auch besser?)	48
18:30 – 20:00 Uhr	Vortrag: Ernährung und Lernen – Congees statt Cornflakes	49

Freitag, 14.03.

10:00 – 12:00 Uhr	Workshop Elternzeit	50
10:30 – 12:00 Uhr	Klang und Entspannung	51
16:00 – 19:00 Uhr	WIR, Mädchen in Herne – gefällt uns!	52
16:00 – 19:45 Uhr	Ausstrahlen, Ankommen, Punkten	53
17:00 – 18:00 Uhr	Yoga Nidra / Tiefenentspannung	54
17:00 – 18:30 Uhr	Klang und Entspannung	51
18:30 – 19:30 Uhr	Klangreise	55

Samstag, 15.03.

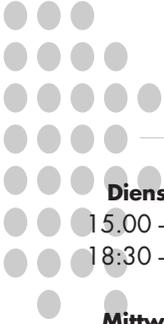
10:00 – 15:00 Uhr	Zeit für mich	56
10:30 – 13:30 Uhr	Mütter mit Töchtern in der Pubertät	57
11:00 – 15:00 Uhr	Trommeln und Percussion für Anfängerinnen	58
12:00 – 15:00 Uhr	Mein Schatz! – Tauschmarkt	59
14:00 – 17:00 Uhr	Scrapbooking	60
15:00 – 18:00 Uhr	Line Dance Schnupper-Workshop	61
15:00 – 18:00 Uhr	Wechseljahre	62
16:00 – 18:00 Uhr	Wenn das Netz zur Falle wird	63

Sonntag, 16.03.

11:00 Uhr	Zwei Leben (Filmwelt Herne)	64
11:00 – 18:00 Uhr	Tag der offenen Tür im Atelier Ingrid Schulze	65
14:00 – 17:00 Uhr	Stricken Sie Ihren eigenen Familienbaum als Bilderrahmen	66
14:30 Uhr	Starke Frauen – Führung im Schloss	67
16:00 Uhr	„Eine himmelstürmende Liebe“	68

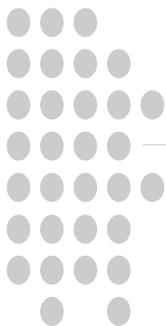
Montag, 17.03.

17:30 Uhr	Zwei Leben (Filmwelt Herne)	69
17:30 – 19:45 Uhr	Spiegelgesetz-Methode und EFT	71
20:15 Uhr	Das Mädchen Wadjda (Filmwelt Herne)	72



Veranstaltungsübersicht

Dienstag, 18.03.	
15:00 – 17:00 Uhr	Wenn Mama nicht mehr kann 73
18:30 – 21:30 Uhr	positiv-E-motion Teil II. 74
Mittwoch, 19.03.	
09:30 – 12:00 Uhr	Interkulturelles Müttercafe. 75
10:00 – 13:00 Uhr	100% ich! 76
17:00 – 18:30 Uhr	Vom verletzten Kind zum inneren Führer 77
19:00 – 20:30 Uhr	Alles eine Frage der Haltung 78
20:15 Uhr	Zwei Leben (Filmwelt Herne) 79
Donnerstag, 20.03.	
14:00 – 16:30 Uhr	Altersversorgung leicht gemacht 80
Freitag, 21.03.	
	Equal Pay Day 81
16:00 Uhr	Lass dich nicht abspeisen. 82
16:00 – 19:45 Uhr	Herrin im eigenen Haus 83
16:30 – 19:30 Uhr	Von Wolle, Flachs, Filz und Seide... 84
19:30 Uhr	Ein Leben voller Poesie – Mascha Kaléko 85
Samstag, 22.03.	
11:00 – 17:00 Uhr	Zartfühlende Tapferkeit angesichts der Weite des Lebens. 86
Vorankündigung für Veranstaltungen im Rahmen der Gesundheitswoche	
Dienstag, 01.04.	
17:00 – 19:00 Uhr	Gesunder Darm – Gesunder Mensch 88
Donnerstag, 03.04.	
10:00 – 13:00 Uhr	Klangentspannung 88



Donnerstag, 6. März 2014

19:00 Uhr

Alte Druckerei Herne
Koethers & Röttches
Bebelstraße 18
44623 Herne
(Eingang im Hof)

Referentin:
Christiane Deters
Coach + Beraterin

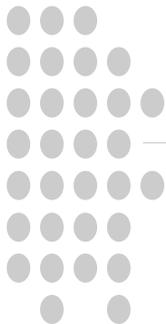
Eintritt:
5,00 EUR

Anmeldung unter:
0 23 23 / 14 76 70
roettches@
altedruckerei-herne.de

Persönlichkeit unterstützen durch Farben und Formen

Der Vortrag zeigt auf, dass die richtigen Farben und die passenden Formen (Stil) die Erscheinung eines Menschen harmonisieren. Dabei steht sein Wunsch nach Authentizität im Mittelpunkt, den er je nach Anlass auch zum Ausdruck bringen möchte.





Samstag, 8. März 2014

Eröffnung der Frauenwoche

Veranstaltungsort:

Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

Für die Bewirtung sorgt der Catering-Service des Innovations- und Gründerzentrums, Margarete Häuser.

Während der Veranstaltung wird eine Kinderbetreuung angeboten.

10:30 Uhr

Einlass

10:45 Uhr

„Saxophon-Quintett“

Das Saxophon-Quintett „Madame Sax“ stimmt Sie mit Jazz- und Swingrythmen sowie Balladen auf die 21. Herner Frauenwoche ein.

11:00 Uhr

Eröffnung 21. Herner Frauenwoche

Begrüßung durch Herrn Oberbürgermeister
Horst Schiereck

11:10 Uhr

One Billion Rising (Videoclip)

ONE BILLION RISING... das bedeutet, ins öffentliche und individuelle Bewusstsein zu rufen, womit Frauen sich tagtäglich auseinandersetzen müssen.

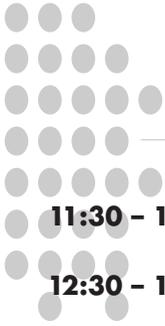
ONE BILLION RISING... zeigt, wie viele wir sind, die sich weigern, Gewalt gegen Mädchen und Frauen als unabänderliche Tatsache hinzunehmen.

11:15 Uhr

Pottporus – Interkulturelle Tanzgruppe

Nachwuchs der Pottporus Dance School gemeinsam mit der Showgruppe „Intakt MDP“

Die Tanzstile Hip Hop Newstyle & Oldschool Hip Hop werden dargeboten.



Samstag, 8. März 2014

Eröffnung der Frauenwoche

**11:30 – 12:30 Uhr
und
12:30 – 13:30 Uhr**

Workshops:

• Social Media sinnvoll nutzen

In diesem Kurzworkshop geht es um das Kennenlernen von Facebook, Twitter, Xing + Co. Sie bekommen einen ersten Eindruck, wie Sie in Zeiten des Web 2.0 Ihre Person und Ihr Unternehmen in den Sozialen Medien platzieren und neue Kontakte knüpfen können

**12:00 – 12:30 Uhr
und
12:30 – 13:00 Uhr**

• „Trommeln & Co“ (Schnupperworkshop)

Dieser Rhythmus, wo jeder mit muss...
Christiane Gruska, Trainerin für Lebensfreude

11:30 – 14:00 Uhr

Bürostuhlmassage – 15minütiges Schnupperangebot

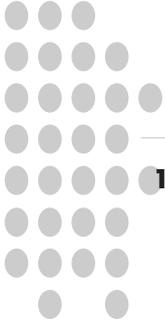
Mit der 15minütigen „Bürostuhlmassage“ kann in relativ kurzer Zeit tiefe Entspannung und Wohlfühl erreicht werden. Sie erfolgt in bekleidetem Zustand auf einem speziellen Behandlungsstuhl durch die Shiatsu-Therapeutin und Bewegungspädagogin Sabine Rohn.

12:45 Uhr

Politische Talkrunde „Frauen an die Macht“ Mit Michelle Müntefering, Andrea Oehler und Tina Jelveh

Welche Erfahrungen machen Frauen in der Männerdomäne Politik? Welche Rolle spielt der weibliche Blick für politische Entscheidungen? Warum ist es für Frauen wichtig, sich politisch zu engagieren? Diese und weitere Fragen diskutieren die Politikerinnen in lockerer Runde.

Moderation: Katja Leistenschneider



Samstag, 8. März 2014

Eröffnung der Frauenwoche

13:30 Uhr

Frieda Braun über kreatives Chaos in der Ehe

in Kooperation mit dem
Fachbereich Kultur

Viele Frauen lieben es,
Haus und Garten immer
wieder neu zu gestalten.
Was aber passiert, wenn
dieser Schöpfungswille
sich auch über den eige-
nen Partner ergießt?

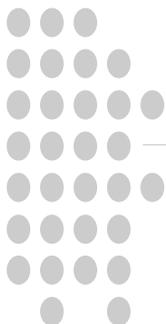
Frieda Braun berichtet
lebensnah und amüsant, wie das kreative Chaos ein
geordnetes Eheleben durcheinanderwirbeln kann.



Hinter der Bühnenfigur Frieda Braun verbirgt sich die
ehemalige Werbetexterin Karin Berkenkopf. Insbeson-
dere durch ihre erfolgreichen Auftritte in der WDR
Ladies Night wurde die Sauerländerin einem breiten
Publikum bekannt.

14:00 Uhr

Ende der Veranstaltung



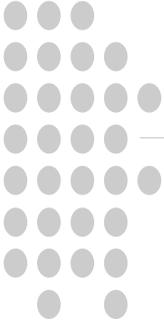
11:00 – 14:00 Uhr

Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

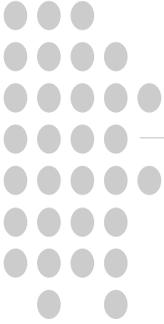
Samstag, 8. März 2014

Infomarkt – VeranstalterInnen

- Agentur für Arbeit
- Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- Atelier Ingrid Schulze
- Beratungs- und Kontaktstelle für Frauen und Mädchen e. V. - Schattenlicht
- 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
- Der Paritätische Herne
- Die Linke, Kreisverband Herne/Wanne-Eickel
- Eine Welt Laden
- Eine Welt Zentrum Herne/Beratungsstelle für Migrantinnen
- Emschertal-Museum Herne
- Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen/Schwangerschaftskonfliktberatung
- Frauenhaus Herne
- Frauenverband Courage, Herne
- Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH
- Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne e.V. (gfi)



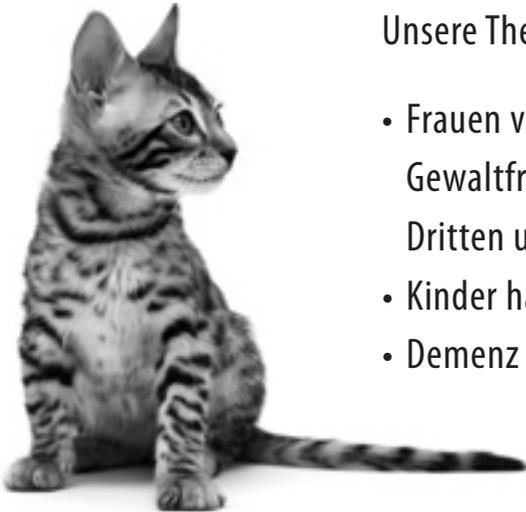
- Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin
- Herner Tageseltern e. V.
- I.D.L. Institut für Diagnostik und Lerntaining
- IFAK e. V., Familienhilfezentrum Herne
- JobCenter Herne
- Kadesch GmbH Herne
- Karana Yoga
- Kath. Frauengemeinschaft Deutschland
- Kreative Zeit
- MLPD Herne
Marxistisch-Leninistische Partei Deutschlands
- Nicole Schmied, Heilpraktikerin
- PlanB – Ruhr e. V.
- Schuldnerberatung Herne e. V.
- Sozialdienst katholischer Frauen
- SPOTS
Beratung • Support • Seminare
- Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit
Familienhebammendienst,
Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme und
Familienplanung
- Stadt Herne, Fachbereich Kinder, Jugend, Familie
Familienbüro
- Stadt Herne, Fachbereich Kultur
Musikschule
- Stadt Herne, Fachbereich Kultur
Stadtbibliothek



- Stadt Herne, Gleichstellungsstelle
Fachstelle FRAU UND BERUF
Kompetenzzentrum Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet
- Stadt Herne, Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches Engagement
- Stadt Herne, Kommunales Integrationszentrum
- Stadtsportbund Herne
- URBAN MED, Heil & Wellness Praxis
- Verbraucherzentrale NRW
Beratungsstelle Herne
- Vita Kontor
- Weißer Ring, Außenstelle Herne
- „Wir ALLE“ – Fraueninitiative gegen Brustkrebs
- Zeppelin-Zentrum

UND KILL FRECH

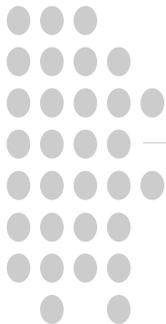
**KOPF
UND
KRAGEN**



Unsere Themen:

- Frauen vermitteln im Streit (auch besser?) – Gewaltfreie Kommunikation (GFK) mit Dritten und sich selbst
- Kinder haften für ihre Eltern – Der Staat?
- Demenz in der Familie – Frauensache?

www.kill-frech.de



Samstag, 8. März 2014

10:00 – 15:00 Uhr

Förderverein für die
Städt. Musikschule
Herne e.V.
Gräffstraße 43
44623 Herne

ReferentInnen:
Herr Ribbe/
Frau Hagemann

Entgelt:
25,00 EUR
(inkl. Seminargetränke
und Mittagsimbiss)

Anmeldung unter:
023 23/91 90 – 1 19
023 23/91 90 – 1 11

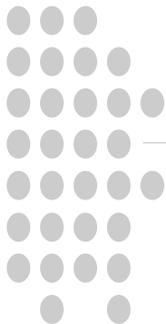
max. 12 Teilnehmerinnen

Girlspowerband

Allen Mädchen bieten wir die Möglichkeit, an einem Tag auszuprobieren, wie es ist, in einer Band zu spielen.

Auf den Instrumenten E-Bass, E-Gitarre, Keyboard, Schlagzeug, Percussion und Gesang kann schon mit einfachen Mitteln - ohne Vorkenntnisse - Hörenswertes entstehen.





Sonntag, 9. März 2014

11:00 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

Gloria
- Filmvorführung -

Gloria ist Mitte Fünfzig und geschieden. Statt ihre Tage und Nächte in Einsamkeit zu verbringen, stürzt sie sich Hals über Kopf in eine Reihe von Single-Partys, die jedoch genau zu jener Traurigkeit und Leere führen, der sie entgehen wollte. Dann lernt sie den einige Jahre älteren Rodolfo, einen ehemaligen Marineoffizier, kennen. Mit ihm entdeckt Gloria eine neue, längst verloren geglaubte romantische Verliebtheit. Schnell zeigen sich jedoch die ersten Schwierigkeiten dieser Beziehung. Rodolfo ist erst seit einem Jahr von seiner Familie getrennt und hat die Trennung noch nicht überwunden. Gloria fühlt sich vernachlässigt, will aber für ihr neues Leben kämpfen.

Regie: Sebastián Lelio

Mit Paulina García, Sergio Hernandez, Diego Fontecilla, Fabiola Zamora, Alejandro Goic, Coca Guazzini, Luz Jiménez, ESP/CHL 2013, 105 Min.

AKTIONSPREIS
jeden Samstag
buchbar von 8-12 Uhr

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

Virtueller
Rundgang
unter: www.gysenberg.de
auch fürs iPhone
oder iPad

LAGO

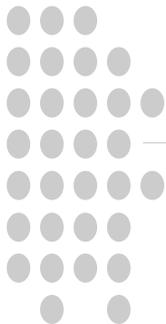
Die Therme.

wellness für mich.



Über 50.000 m²
Gesundheitsfläche
Saunalandschaft, Wasserwelt,
Solewelt, Aquafitness, Kosmetik & Massage

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER



Sonntag, 9. März 2014

11:00 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Bündnis 90/Die Grünen
Frauen in Herne
Filmwelt Herne

entgeltfrei!

Anmeldungen unter:
0 23 23 / 9 51 00 02
kreisverband@
gruene-herne.de

Hannah Arendt

Hannah Arendt ist ein deutscher Spielfilm von Margarete von Trotta aus dem Jahre 2012 mit Barbara Sukowa in der Rolle der politischen Theoretikerin und Publizistin Hannah Arendt.

Der Film spielt in den Jahren 1960 bis 1964 und konzentriert sich auf die Zeit Hannah Arendts im Exil in New York. In jenen Jahren wollte sie das Handeln der Menschen unter dem Nazi-Regime verstehen.

Ausgangspunkt der Handlung ist der Eichmann-Prozess. Nachdem Eichmann, eine der Schlüsselfiguren des vom NS-Regimes zu verantwortenden Holocaust, in Argentinien gefasst worden ist, reist sie 1961 zu dessen Prozess nach Jerusalem. Sie schreibt über den Prozess für den New Yorker.

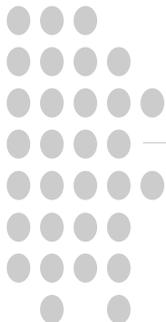
Nach zwei Jahren intensiver Arbeit schreibt sie eine Artikelserie, die sofort einen Skandal in den USA und Israel hervorruft, selbst Freunde wenden sich von ihr ab.

Arendt jedoch bleibt konsequent bei ihrer Haltung und scheut keine Auseinandersetzung. Bei ihren Vorlesungen sind die Hörsäle überfüllt.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch.

Um Anmeldung wird gebeten. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Solange es Plätze gibt, können Frauen und Männer auch spontan ohne Anmeldung teilnehmen!



Montag, 10. März 2014

Kleiner Wohlfühltag für Frauen

9:30 – 11:30 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
Raum 209
Kurs 8237

Referentin:
Carmen Löbel

entgeltfrei!

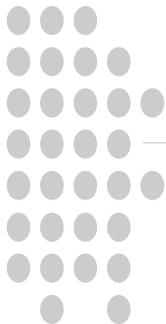
Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
0 23 23 / 16 - 29 20
0 23 23 / 16 - 35 84

Jetzt haben Sie Zeit für sich!

Nehmen Sie sich eine Auszeit, atmen Sie durch und erfahren Sie die wohltuende Wirkung eines Entspannungsverfahrens. Tanken Sie neue Energie und Kraft für den Alltag (Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Phantasiereise sind möglich). Im theoretischen Teil der Veranstaltung bekommen Sie einen Überblick zum Thema Stress und erfahren viele verschiedene Ansatzpunkte, um den Alltag entspannter zu gestalten (das Erlernen eines Entspannungsverfahrens ist nur eine von vielen Möglichkeiten!). Schließlich verlassen Sie erholt und mit vielen neuen Ideen und Denkanstößen die Veranstaltung.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung.





Montag, 10. März 2014

15:00 – 17:00 Uhr

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustraße 6
44628 Herne
Ansprechpartnerin:
Ute Gruber

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr-Mitte

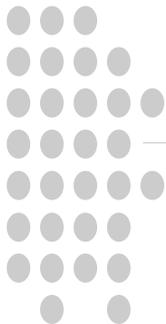
entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 98 11 19

„Frauen früher und heute“

Wie haben Frauen früher und heute gelebt? Was hat ihr Leben geprägt? Was hat sich verändert? Was ist geblieben?

In einer lockeren Erzählrunde haben Frauen aus verschiedenen Generationen und Kulturen Gelegenheit zum Austausch.



Montag, 10. März 2014

17:30 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

Gloria
- Filmvorführung -

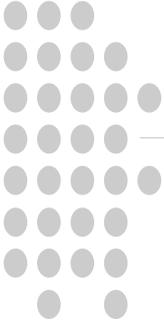
Gloria ist Mitte Fünfzig und geschieden. Statt ihre Tage und Nächte in Einsamkeit zu verbringen, stürzt sie sich Hals über Kopf in eine Reihe von Single-Partys, die jedoch genau zu jener Traurigkeit und Leere führen, der sie entgehen wollte. Dann lernt sie den einige Jahre älteren Rodolfo, einen ehemaligen Marineoffizier, kennen. Mit ihm entdeckt Gloria eine neue, längst verloren geglaubte romantische Verliebtheit. Schnell zeigen sich jedoch die ersten Schwierigkeiten dieser Beziehung. Rodolfo ist erst seit einem Jahr von seiner Familie getrennt und hat die Trennung noch nicht überwunden. Gloria fühlt sich vernachlässigt, will aber für ihr neues Leben kämpfen.

Regie: Sebastián Lelio

Mit Paulina García, Sergio Hernandez, Diego Fontecilla, Fabiola Zamora, Alejandro Goic, Coca Guazzini, Luz Jiménez, ESP/CHL 2013, 105 Min.

Beachtung:

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



Montag, 10. März 2014

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B 1
Overhofstraße 5
44649 Herne

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

Bitte vorherige
Anmeldung unter:
0 23 25 / 5 87 28 - 0
kanzlei@kill-frech.de

„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?



FDP

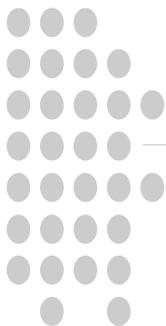


Die Liberalen

Fraktion Herne



**Starke Frauen
braucht die Stadt!**



Montag, 10. März 2014

18:45 – 19:45 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin

Entgelt:
5,00 EUR

Anmeldung unter
0 23 23 / 39 91 51
info@karanayoga.de

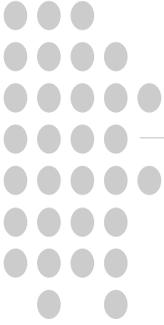
Yoga Nidra/Tiefenentspannung

„Nidra“, die Tiefenentspannung im Yoga, wird einfach im Liegen ausgeführt. Man lauscht der Stimme und entspannt nach und nach alle Körperteile, den Atem und den Geist.

Eine Absicht, ein Vorsatz wird innerlich „ausgesprochen“ und dringt in diesem Entspannungszustand tief ins Unterbewusstsein.

Wer „Nidra“ regelmäßig praktiziert, erlebt einen Zustand der völligen Klarheit in Verbindung mit einer absoluten wohligen Entspannung. Auch besonders geeignet zur Vorbeugung von Stress, Schlafstörungen, Nervosität, Verstimmungen, Burnout – oder einfach zum Entspannen.





Dienstag, 11. März 2014

9:00 – 11:00 Uhr

JobCenter Herne
Landgrafenstraße 29
44652 Herne
Raum 111 (kleines
Gebäude hinten rechts)

Referentin:
Sandra Brinkmann
Beauftragte für
Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt

entgeltfrei!

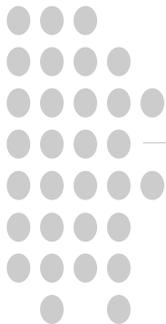
Anmeldung unter:
0 23 25 / 6 37-2 08
jobcenter-herne.BCA
@jobcenter-ge.de

Workshop Bewerbung: Die Guten auf den Schreibtisch des Chefs, die Schlechten in die Ablage der Schreibkraft

Bewerbungen zu schreiben ist lästig und langweilig und die DIN A4-Seite so groß und erschreckend leer.

Da kann doch nicht schaden, was schon immer gut war und schließlich alle schreiben: „Hiermit bewerbe ich mich...“. Und weil es gerade so gut läuft, gleich ein „Mit großem Interesse habe ich gelesen...“ hinterher geschoben. Und, ach ja, „Ich will bei Ihnen arbeiten und ich bin natürlich teamfähig und belastbar.“ „Alles Weitere entnehmen Sie dem Lebenslauf.“ Der Leser weiß wahrscheinlich eh am besten, was gesucht wird. Und wie schön, schon am Ende angelangt: „Über eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch würde ich mich freuen.“ Konjunktiv, denn so ganz klar ist das noch nicht.

Oder schadet es doch? Können Sie sich vorstellen, wie viel langweiliger und lästiger es ist, hunderte solcher gleichartiger und im Grunde inhaltsloser Bewerbungen zu lesen. Das wünscht man niemandem. Viel schlimmer ist aber, dass Sie dabei mit Ihren Fähigkeiten leicht übersehen werden und Ihre Bewerbung statt beim Chef auf dem Schreibtisch bei der Sekretärin in der Ablage landet. Wer nur Standard schreibt, kann nicht für sich werben und schon gar nicht aus der Masse herausragen. Aber das ist das Ziel. Und wie das geht, werden wir zusammen erarbeiten.



Dienstag, 11. März 2014

9:00 – 12:30 Uhr

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

Veranstalter:
Kriminalprävention/
Opferschutz der Polizei
Bochum

Referentin:
Bärbel Solf
Leiterin Kriminal-
prävention/Opferschutz

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02 34 / 9 09 - 40 40
Fax 02 34 / 9 09 - 40 58
KI4.KV.Bochum
@Polizei.NRW.de

min. 10 Teilnehmerinnen
max. 25 Teilnehmerinnen

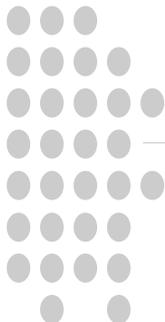
Selbstbehauptung für Frauen

Wie kann frau verhindern, Opfer eines Übergriffes, wie z. B. eines Sexualdeliktes zu werden.

In dieser Veranstaltung erhalten Frauen die Gelegenheit, Selbstbehauptung zu üben.

Weitere Themen werden sein:

- Hinweise zum Täter- und Opferverhalten
- Weg einer Anzeige bei der Polizei
- Spurensicherung
- Hilfsangebote für Opfer
- Zivilcourage
- KO-Tropfen
- Chatten
- Loverboys



Dienstag, 11. März 2014

„Türkisches Frühstück“ des Nähkurses

Die türkische Frauengruppe der AWO präsentiert im Rahmen eines türkischen Frühstückes eine Auswahl ihrer Näharbeiten.

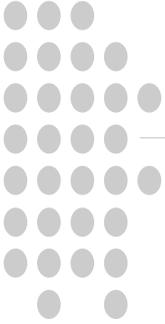
10:00 – 12:00 Uhr

Karl-Hölkeskamp-Haus
Begegnungsstätte
Breddestraße 14
44623 Herne
Ansprechpartnerin:
Frau Fuchs

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr-Mitte

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 95 24 10



Dienstag, 11. März 2014

14:00 – 17:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Kompetenzzentrum
Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet

Referentin:
Lena tom Dieck,
freie Kulturmanagerin

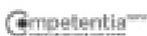
entgeltfrei!

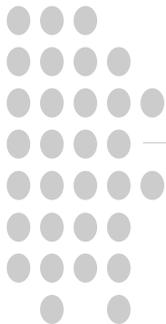
Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 - 21 28
Beate.Stoltmann@
herne.de

Social Media sinnvoll nutzen - für Unternehmerinnen und beschäftigte Frauen

Einführungsveranstaltung Facebook, Twitter, Xing + Co für Einsteigerinnen

Um in Zeiten des Web 2.0 Ihre Person und Ihr Unternehmen in den Sozialen Medien zu platzieren, ist es besonders wichtig, die verschiedenen Plattformen zu verstehen und richtig einzuordnen. Mit Facebook, Xing und youtube gibt es die verschiedensten Möglichkeiten, Ihre Person und Ihr Unternehmen strategisch aufzustellen, neue Kontakte zu knüpfen und mehr KundInnen zu gewinnen. In dieser Einführungsveranstaltung werden die gängigsten Plattformen vorgestellt und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten auf Herz und Nieren geprüft.





Dienstag, 11. März 2014

17:00 – 18:30 Uhr

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

Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

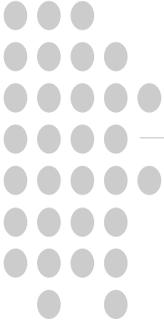
Anmeldung unter:
0 23 23 / 2 07 29 72
MartinaScheunemann
@gmx.de

Das Kreuz mit dem Kreuz

Schmerzen sind eine Sinneswahrnehmung – die, ähnlich wie Hitze, Kälte oder Berührungen wahrgenommen werden. 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.

Wie können Schmerzen aus naturheilkundlicher Sicht verringert werden?

Dies und vieles mehr ...



Dienstag, 11. März 2014

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B 1
Overhofstraße 5
44649 Herne

Referentin:
Claudia Horn,
Dozentin und
zertifizierte
Demenzbegleiterin



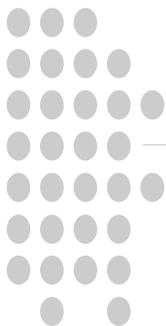
Bitte vorherige
Anmeldung unter:
0 23 25 / 5 87 28 - 0
kanzlei@kill-frech.de

„Demenz in der Familie - Frauensache?“

Demenzerkrankung in der Familie stellt oftmals das gewohnte Leben auf den Kopf. Der Partner/die Partnerin oder der betroffene Elternteil sollen so lange wie möglich in der Familie bleiben, gewohnte Lebensrituale sollen erhalten bleiben, trotz der veränderten Situation.

- Wie kann es gelingen, den eigenen Alltag für alle Beteiligten gut zu gestalten, Familie, Beruf und Partnerschaft aufrecht zu erhalten?
- Wo bleibt das eigene Recht auf Freizeit oder auf kleine Pflegepausen?
- Wohin mit dem schlechten Gewissen, weil nicht alles zu 100 % rund läuft?
- Wer kann wo und wie Hilfe anbieten?

An diesem Abend soll es um Frauen gehen, die sich über das Thema „Demenz in der Familie“ informieren möchten. Hilfsangebote werden vorgestellt und Fragen zur Umsetzung der Betreuung des erkrankten Menschen werden beantwortet.



Dienstag, 11. März 2014

18:30 – 21:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude

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

Anmeldung erforderlich!

0 20 41 / 77 67 08
christiane@
glueck-ich.com

positiv-E-motion

Teil I: Ich bin die Chefin in meinem Leben!?!

(Teil II: 18.03.2014, siehe S. 72)

Stimmt das? Welche Macht habe ich über meine Gefühle, mein Wohlbefinden, meine Beziehungen...?

Wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung werden hier auf den Punkt gebracht und können so direkt effektiv für das persönliche Wohlbefinden umgesetzt werden! Und das ist sogar genial einfach! Zu schön, um wahr zu sein?!?

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein – ganz gleich, ob im Beruf oder im Alltag. Es zieht uns herunter und das hat auch seinen Sinn. Aber ist es auch sinnvoll, in schlechten Gefühlen zu verweilen oder gibt es bessere Möglichkeiten?

In einfachen Übungen kann ich die Auswirkungen meiner Beurteilungen über die Theorie hinaus persönlich körperlich erfahren und mir meiner Macht über meine Gefühle, meine Laune und somit auch über meine Gesundheit bewusst werden.

Die Anwendung dieses Wissens ist glücklicherweise genial einfach und wirkt sich in allen Bereichen positiv aus: Sie steigert meine geistige Leistungsfähigkeit, meine Kraft und Energie sowie meine Empfindung und Wahrnehmung von Glücksgefühlen. Sie verbessert meine Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen und stärkt mein Immunsystem!

Außerdem führt sie automatisch zu einer positiveren Realitätsgestaltung! Das ist ein physikalisches Gesetz!

Es ist schön, es ist einfach und es ist trotzdem wahr:

Ich bin die Chefin in meinem Leben!



Angebote rund um Aus- und Weiterbildung! Für Einzelpersonen, Firmen & Schulen finden Sie hier das Richtige!

Beispiele:

HILFE – ich habe einen Computer! Die PC-Einsteigerserie für Erwachsene ab 45 Jahren (kleine Gruppen – max. 4 Teilnehmer!)

„Ich mach Dich fertig! Cyber-Mobbing und die Folgen“ Angebot für Schulen

Praxisnahe und anwenderbezogene Seminare im Microsoft® Dynamics™ NAV-Bereich (z.B. Grundlagen, Einkauf/Verkauf, Lager/Logistik), etc.

Weitere Angebote unter www.spots-bss.com oder Sie schauen im Büro in der Herzogstraße 1 vorbei!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

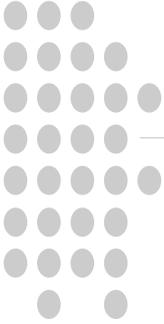
SPOTS – Beratung*Support*Seminare

Inh. Sonja Klimke
Herzogstraße 1, 44651 Herne
Tel: 02325 – 976 93 90
Web: www.spots-bss.com



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

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



Mittwoch, 12. März 2014

9:30 – 12:00 Uhr

Familienhilfezentrum
IFAK e. V. Herne
Bahnhofsplatz 15
(2. Etage)
44629 Herne

Anprechpartnerinnen:
Maria Daniel und
Makbule Issa-Sönmez
0 23 23 / 1 47 93 32

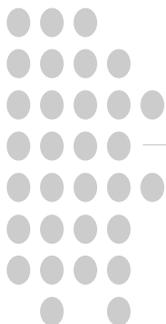
Interkulturelles Müttercafé

im Familienhilfezentrum IFAK e. V. 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 IFAK e. V. Herne statt.



Mittwoch, 12. März 2014

Frauenfrühstück „Frauen mit Migrationshintergrund tauschen sich aus“

Frauen aus verschiedenen Kulturen treffen sich zum Frühstück und haben Gelegenheit zum Austausch.

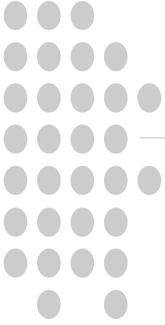
10:00 – 12:00 Uhr

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustraße 6
44628 Herne
Ansprechpartnerin:
Ute Gruber

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr-Mitte

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 98 11 19



Mittwoch, 12. März 2014

10:00 – 13:00 Uhr

PlanB Ruhr e. V.
Bebelstraße 24
44623 Herne

Referentin:
Özlem Tasel
Familien- und
Sozialtherapeutin

Anmeldung bis zum
07.03. unter:
0 23 23 / 3 99 10 05
01 52 / 34 07 87 35
e.tekkan@planb-ruhr.de

Teilnahme begrenzt!

„Ich teile meine innere Stimme mit Dir“

Die Interkulturelle Schreibwerkstatt für Frauen ist ein kreatives Angebot, um eigene Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten zu entdecken.

Durch Sprachbarrieren bleibt vielen Frauen nichts anderes übrig, als manchmal zu verstummen. Was sind das für innere Bilder, denen dadurch kein Ausdruck verliehen werden kann? Wie können wir sie artikulieren?

„Ich teile meine innere Stimme mit Dir“ ist das Motto der Interkulturellen Schreibwerkstatt für Frauen, die ihre Gedanken und Ideen in kurzen Prosatexten oder Gedichten zu Papier bringen möchten. Als Inspirationsquellen dienen persönliche Erfahrungen und Erlebnisse. In anregender Atmosphäre können sich Frauen ausprobieren und kreativ entfalten, z. B. „Als ich in dieses Land kam, fand ich seltsam, dass...“

Bei Bedarf ist auch eine Kinderbetreuung möglich!



Für mein Wohlbefinden und das meiner Familie

Rundum versorgt: · **Klassische Homöopathie**

Akute wie chronische Zustände von Allergien, Asthma und AD(H)S bis Zysten, Zyklusstörungen und Zerrungen



Homöopathie
Selbstheilung fördern
Gesundheit erhalten

· **Dorn-Wirbelsäulentherapie, Breuss-Rückenmassage und Aku-Taping**
Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Tennis-Arm-Syndrom etc.

· **Aromaöl-Massagen**
Anti-Stress-Gesichtsmassage mit warmen Edelsteinen

**NICOLE
SCHMIED**

HEILPRAKTIKERIN



Praxis für

Klassische Homöopathie

· Dorn-Breuss, Aku-Taping
· Aromaöl-Massage
Wasserstr. 112 / Ecke Velsstr.
44803 Bochum

Telefon +49 (0)234 - 915 76 70
info@praxis-schmied.de
www.praxis-schmied.de

Wir sind für Sie da!



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

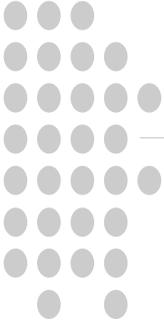
Begegnungsstätte
Horsihausen
Gneisenaustr. 6
44628 Herne
☎ 02323/98 11 19

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 Familien- und Jugendhilfe**
- **Ausbildungsbegleitende Hilfen**
- **Betreute Ganztagsgrundschule (OGS)**
- **Essen auf Rädern**
- **Jugendberufshilfe**
- **Kindertageseinrichtung**
- **Migrations- und Flüchtlingsberatung**
- **Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)**
- **Tagespflege für Senioren**

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



Mittwoch, 12. März 2014

15:00 – 17:30 Uhr

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

Veranstalterin/Referentin:
Brigitte Ommeln,
Finanzfachwirtin FH,
Training & Coaching

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 – 21 28

mind. 5 Teilnehmerinnen

Und Geld macht doch glücklich

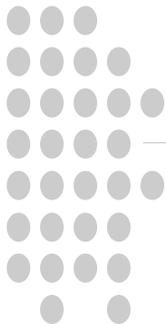
Warum es für Frauen so wichtig ist, sich um ihre Finanzen zu kümmern

Ob Sie nun als Selbständige oder Angestellte Ihre Brötchen verdienen, irgendwann kommt einmal der Tag, da müssen Entscheidungen getroffen werden. Da wird ein Bausparvertrag fällig, den Oma damals in guter Absicht für die Aussteuer abgeschlossen hatte, die vermögenswirksamen Leistungen laufen aus, eine kleine Erbschaft steht an, oder frau hat in der Vergangenheit ganz einfach recht knickrig und sparsam gewirtschaftet und freut sich nun über ein kleines Sümmchen auf dem Konto.

Doch wohin mit dem Geld? Schon wieder zur Hausbank tigern und sich irgendwelche Rendite-Märchen anhören? Und an den netten Herrn Kaiser von nebenan glaubt ja nun wirklich keine mehr.

Fragen über Fragen, die sich auftun: Nach welchen Kriterien entscheide ich denn eigentlich am besten? Und wie finde ich die richtige Bank, die meinen Wünschen auch wirklich nachkommt?





Mittwoch, 12. März 2014

17:00 – 18:30 Uhr

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

Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

Anmeldung unter:
0 23 23 / 2 07 29 72
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?

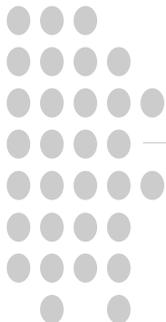
Die Frühjahrskur soll unsere Entgiftungssysteme stärken.

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.



Mittwoch, 12. März 2014

18:00 – 19:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Netzwerk
„Brustgesundheit Herne“
Förderverein Phönix e.V.

Referentin:
Irmgard Sicking,
Dipl. Berufspäd. FH;
Fachkrankenschwester für
onkologische Pflege

Ernährung und Krebs

Die ideale Ernährung zur Verhinderung von (Brust-) Krebs und der Wiedererkrankung – gibt es das?

Schenkt man den Medien Glauben, scheint es so zu sein.

Um es schon an dieser Stelle klar zu sagen:
Die Krebsdiät, die allen Krebskranken helfen kann oder gar Krebs heilt, gibt es nicht.

Die gute Nachricht: Sie brauchen keine spezielle Diät einzuhalten.

Es gibt auch keine Anti-Krebs-Lebensmittel.

...aber es gibt dennoch Dinge, die man in der Ernährung berücksichtigen kann....

Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft

Herne mbH - Südstr. 19/21, 44625 Herne

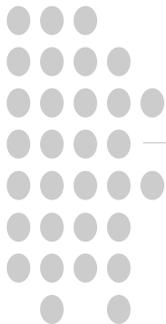
Tel. 02323 16-9100 - E-Mail: info@gbh-herne.de



Wir bieten

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ■ Beratung | ■ Ausbildung |
| ■ berufliche Orientierung | ■ Beschäftigung |
| ■ berufliche Aktivierung | ■ Vermittlung |
| ■ Qualifizierung | |

und eröffnen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen berufliche Chancen und Perspektiven, setzen uns für die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen und Männern am Erwerbs- und am gesellschaftlichen Leben ein und schaffen Möglichkeiten zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.



Mittwoch, 12. März 2014

20:15 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

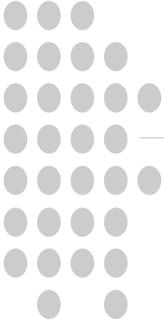
Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

Gloria
- Filmvorführung -

Gloria ist Mitte Fünfzig und geschieden. Statt ihre Tage und Nächte in Einsamkeit zu verbringen, stürzt sie sich Hals über Kopf in eine Reihe von Single-Partys, die jedoch genau zu jener Traurigkeit und Leere führen, der sie entgehen wollte. Dann lernt sie den einige Jahre älteren Rodolfo, einen ehemaligen Marineoffizier, kennen. Mit ihm entdeckt Gloria eine neue, längst verloren geglaubte romantische Verliebtheit. Schnell zeigen sich jedoch die ersten Schwierigkeiten dieser Beziehung. Rodolfo ist erst seit einem Jahr von seiner Familie getrennt und hat die Trennung noch nicht überwunden. Gloria fühlt sich vernachlässigt, will aber für ihr neues Leben kämpfen.

Regie: Sebastián Lelio

Mit Paulina García, Sergio Hernandez, Diego Fontecilla, Fabiola Zamora, Alejandro Goic, Coca Guazzini, Luz Jiménez, ESP/CHL 2013, 105 Min.



Donnerstag, 13. März 2014

Workshop Vorstellungsgespräch: Geprüft und für gut befunden und jetzt bin ich dran

Weiche Knie, schwitzige Hände, Nervosität und die Frage: „Was soll ich nur sagen?“

9:00 – 11:00 Uhr

JobCenter Herne
Landgrafenstraße 29
44652 Herne
Raum 111 (kleines
Gebäude hinten rechts)

Referentin:
Sandra Brinkmann,
Beauftragte für
Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt

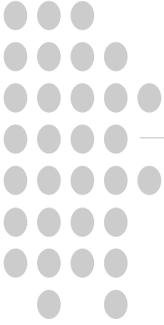
Anmeldung unter:
0 23 25 / 6 37 - 2 08
jobcenter-herne.BCA@
jobcenter-ge.de

entgeltfrei!

Vorstellungsgespräche sind nur mit einem ersten Date vergleichbar. Wer in ein Vorstellungsgespräch geht, will sich von seiner besten Seite zeigen und hofft, dass er dem anderen so sehr gefällt, dass beide zusammen kommen. Dabei ist dies kein Blind Date und die Vorentscheidung längst gefallen. Sie sind geprüft und für gut befunden worden: Ihre Qualifikationen, Ihre Person, Ihr Angebot. Man kann sich Ihre Mitarbeit grundsätzlich vorstellen, sonst hätte man Sie nicht eingeladen.

Dieser Gedanke sollte beruhigen. Tut er aber nur begrenzt. Denn jetzt geht es um Sie als Person. Gefallen Sie als Person, Ihr Auftreten und Ihre Aussagen? Passen Sie ins Unternehmen und zu den anderen MitarbeiterInnen? Passen Sie und Ihr Gegenüber also zusammen? Das zu erreichen, ist Ihre Aufgabe. Und wie das geht, ohne sich zu verbiegen, werden wir zusammen erarbeiten.





Donnerstag, 13. März 2014

11:00 – 12:30 Uhr

Stadtteilzentrum PLUTO
Wilhelmstraße 89 a
44649 Herne

Veranstalterin:
Kadesch
Fachstelle für
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung

Ansprechpartnerin:
Frau Werdeker

entgeltfrei!

Anmeldungen bis
07.03. unter:
0 23 25 / 38 92
werdeker@kadesch.de

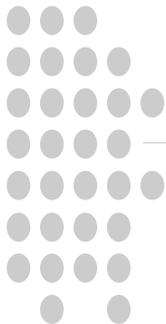
**„Nimmersatt + Hunger matt“
- Intermediale Lesung -**

Hungern nach Liebe, gieren nach Leben, darben nach Anerkennung, kochen vor Wut. Literarische Einblicke in eine verdrehte Welt aus Kalorien und Gewicht. Die Intermediale Lesung zum gleichnamigen Buch erzählt mit Kurzgeschichten, Fotoprojektion, Musik- und Tanzelementen von Essstörungen und deren Bewältigung. Die kreativen und Mut machenden Geschichten gehen unter die Haut und werden zusammen mit den eindrücklichen Fotos des Fotografen Christoph Müller zu einem multimedialen Gesamterlebnis.

Eingeladen sind:

- Schülerinnen ab 7. bis 13. Klasse
- Betroffene, Angehörige, TherapeutInnen, Interessierte

Lesungsdauer 65 Minuten, anschließende Diskussion möglich.



Donnerstag, 13. März 2014

15:00 – 17:00 Uhr

Beratungsstelle für
Arbeitslose
Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstraße 1
44651 Herne

Referentin:
Dagmar Spangenberg-
Mades

entgeltfrei!

0 23 25 / 6 08 40
her-kk-zeppelin-zentrum
@kk-ekvw.de

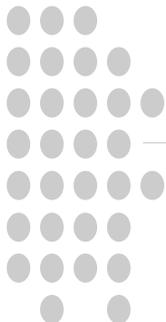
10 Jahre Hartz-Gesetze – eine Bilanz

Einmal wöchentlich treffen sich immer donnerstags nachmittags im Zeppelin-Zentrum Frauen zum Frauencafé, um sich bei Kaffee und Kuchen miteinander auszutauschen. Bei diesem Treffen wird die Referentin zum Thema „10 Jahre Hartz-Gesetze“ eine Bilanz ziehen. 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.





Donnerstag, 13. März 2014

15:00 – 18:30 Uhr

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

Veranstalter:
Kriminalprävention/
Opferschutz der Polizei
Bochum

Referentin:
Bärbel Solf
Leiterin Kriminal-
prävention/Opferschutz

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02 34 / 9 09 - 40 40
Fax 02 34 / 9 09 - 40 58
KI4.KV.Bochum
@Polizei.NRW.de

min. 10 Teilnehmerinnen
max. 25 Teilnehmerinnen

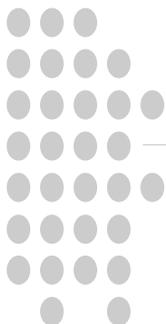
Selbstbehauptung für Frauen

Wie kann frau verhindern, Opfer eines Übergriffes, wie z. B. eines Sexualdeliktes zu werden.

An diesem Nachmittag erhalten Frauen die Gelegenheit, Selbstbehauptung zu üben.

Weitere Themen werden sein:

- Hinweise zum Täter- und Opferverhalten
- Weg einer Anzeige bei der Polizei
- Spurensicherung
- Hilfsangebote für Opfer
- Zivilcourage
- KO-Tropfen
- Chatten
- Loverboys



Donnerstag, 13. März 2014

17:00 – 20:00 Uhr

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

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Entgelt:
39,00 EUR

Anmeldung
ab 10.02. unter:
0 23 23 / 45 98 57
mail@
atelier-ingridschulze.de

Schmuckgestaltung - Schnupperkurs

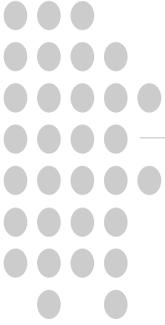
Schmuck entwerfen... Schmuck herstellen...
Schmuck tragen...

Im Profiatelier stehen Ihnen 5 Arbeitsplätze zur Verfügung. Hier bekommen Sie einen Einblick in die Schmuckgestaltung und individuelle Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung Ihrer Schmuck-Ideen. Danach sind Sie stolze Besitzerin eines selbstgearbeiteten Stückes!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich...

Interesse, Kreativität und Geduld reichen aus.





Donnerstag, 13. März 2014

18:00 – 19:30 Uhr

VHS Herne-Wanne
Haus am Grünen Ring
Wilhelmstraße 37
44649 Herne

Referentinnen:
Dr. S. Rößler-Lelickens,
E. Herrera Hernandez,
Weiyi Lü,
Dina El-Midany

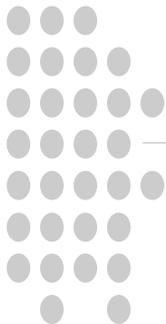
Entgelt:
2 UStd., 4,00 EUR

Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
0 23 23 / 16-29 20
0 23 23 / 16-35 84

Frauenleben in drei Kontinenten

Drei Kontinente - drei Länder - drei Referentinnen, die berichten, wie Frauen in ihren Ländern leben, wohnen und arbeiten. Wie sehen ihre Jugendzeit, die Familienphase und das Alter aus? Gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Was unterscheidet die Gegenwart von der Vergangenheit und welche Wünsche haben diese Frauen für die Zukunft? Bei kulinarischen Spezialitäten aus den Heimatländern und landestypischer Musik wollen wir in gemütlicher Runde zusammensitzen, Informationen und Bilder austauschen und ins Gespräch kommen.

Den Anfang machen: Chile - China - Ägypten.



Donnerstag, 13. März 2014

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

Referentin:
Sonja Rediger,
Rechtsanwältin,
Mediatorin



Bitte vorherige
Anmeldung unter:
0 23 25 / 5 87 28 - 0
kanzlei@kill-frech.de

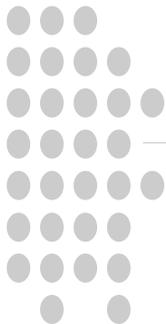
Frauen vermitteln im Streit (auch besser?) – Gewaltfreie Kommunikation (GFK) mit Dritten und sich selbst

Die GFK hilft, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern. Wer die Gefühle und die dahinter stehenden Bedürfnisse und Interessen von anderen versteht, kann im Konflikt vermitteln und den friedlichen Austausch zwischen Menschen fördern. Damit dies gelingt, braucht es vor allem auch Selbsteinfühlung, also den Kontakt mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

GFK im Alltagsleben angewendet, bedeutet keine Schuldzuweisungen, keine Angriffe und Abwertungen des Gegenübers. Konfliktlösungen werden nicht auf Kosten der Gesprächspartner, sondern miteinander entwickelt.

Die Veranstaltung gibt Einblick in das Grundmodell der Gewaltfreien Kommunikation, und mit Übungsbeispielen sollen Frauen Unterstützung finden, auch ihre eigenen Bedürfnisse zu vermitteln, z. B. zu lernen, NEIN zu sagen.

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



Donnerstag, 13. März 2014

18:30 – 20:00 Uhr

Das Lernteam
Bahnhofstraße 15
44623 Herne

0 23 23 / 1 46 59 95

Referentin:
Helga Jeschonnek
Heilpraktikerin

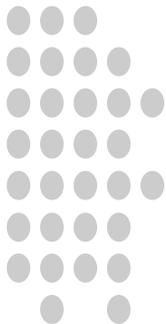
Um Anmeldung unter:
0 23 23 / 1 46 59 95
info@daslernteam.de
wird gebeten!

Vortrag: Ernährung und Lernen – Congees statt Cornflakes

Der Vortrag stellt die Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) auf die Ernährung und ihre Bedeutung für Körper, Gesundheit und Lernen vor. Hier nach ist eine Ernährung anzustreben, die unsere Energie (Qi) auf einem möglichst hohen, gleichbleibenden Niveau hält. Eine entsprechende Ernährung bringt ausdauernde Kraft und eine gute Körperhaltung, die wiederum den Geist wach hält. Hierzu bedarf es eines ausgewogenen, individuellen Ernährungsplans nach der TCM.

Der Vortrag vermittelt neben Hintergründen grundlegende Empfehlungen zur Ernährung. Es werden diverse Rezepte für Kraftbrühen sowie Congees vorgestellt.





Freitag, 14. März 2014

10:00 – 12:00 Uhr

Bündnis für Familie
JobCenter Herne
Landgrafenstraße 29
44652 Herne
Raum 211 (kleines
Gebäude hinten rechts)

Ansprechpartnerin:
Sandra Brinkmann

Anmeldung unter:
0 23 25 / 6 37-2 08
jobcenter-herne.BCA@
jobcenter-ge.de

entgeltfrei!

Workshop Elternzeit: Zeit mit meinem Kind und Zeit für mich

Die ersten Jahre mit dem eigenen Kind sind aufregende Zeiten. Niemals mehr in seinem Leben verändert sich der Mensch so schnell. Jeder Entwicklungsschub bringt eine neue Situation und neue Fragen mit sich. Auch für die Lebensplanung der Familie sind viele Entscheidungen zu treffen.

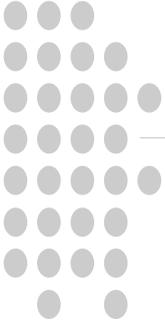
In diesem Workshop wollen wir mit Ihnen einigen dieser Fragen nachspüren und laden Sie dazu zu einem Elternfrühstück ein. Welche Rechte habe ich? Wo bekomme ich Unterstützung? Welche finanziellen Unterstützungen gibt es? Welche Kinderbetreuungsmöglichkeiten gibt es in Herne? Welche Weichen für mich kann ich in dieser Zeit stellen? Sicherlich haben Sie auch noch weitere Fragen, die wir gerne beantworten:

Sie sind willkommen, wenn Sie schon in der Elternzeit sind, aber auch, wenn Ihr Kind noch nicht auf der Welt ist.

Für Kinderbetreuung während der Veranstaltung ist gesorgt.

Referentinnen:

Sandra Brinkmann (JobCenter Herne), Claudia Grote (Diakonisches Werk Herne), Monika Färber und Sabine Blesken (Schwangerenkonfliktberatung Stadt Herne), Frau Kornke und Frau Klimek (Familienbüro Stadt Herne)



Freitag, 14. März 2014

**10:30 – 12:00 Uhr
und
17:00 – 18:30 Uhr**

Klang und Entspannung

Genießen Sie eine Auszeit vom Alltag!
Spüren Sie den Klang und die Schwingungen der
Klangschalen im Körper. Eingehüllt in die Klänge und
durchdrungen von den Schwingungen tauchen Sie ein
in eine wohltuende und sehr tiefe Entspannung.

Lauschen... Genießen... Entspannen...

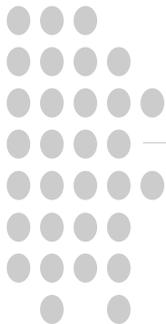
Atelier
Ingrid Schulze
Erlenweg 17a
44625 Herne
[www.atelier-
ingridschulze.de](http://www.atelier-ingridschulze.de)

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Entgelt:
10,00 EUR

Anmeldung
ab 10.02. unter:
0 23 23 / 45 98 57
mail@
atelier-ingridschulze.de





Freitag, 14. März 2014

16:00 – 19:00 Uhr

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

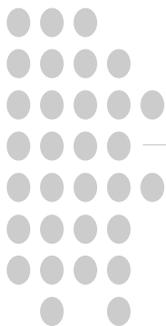
Veranstalter:
Fachbereich
Kinder-Jugend-Familie
Abt. Jugendförderung

entgeltfrei!

WIR, Mädchen in Herne – gefällt mir?!

Alle Mädchen von 6 – 14 Jahren sind eingeladen, an einem erlebnisreichen Spiel über ihren Lebensraum Herne teilzunehmen.

Mit vielen verschiedenen Materialien könnt Ihr Euch die Stadt Eurer eigenen Vorstellung bauen. Natürlich gibt es weitere Kreativangebote, wie Malstände und das Herstellen von Armbändern. Ein kleiner Snack darf ebenfalls nicht fehlen.



Freitag, 14. März 2014

16:00 – 19:45 Uhr

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

Veranstalterin:
Gabriele Ikinge-Büse
Ganzheitliche
Personalentwicklung,
Gesundheitscoaching

Entgelt:
25,00 EUR

Anmeldung bis zum
07.03. bei:
GIB
Personalentwicklung
Gabriele Ikinge-Büse
0 23 66 / 93 94 40

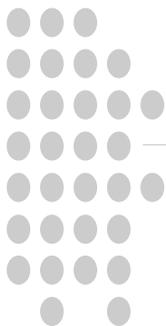
mind. 4 Teilnehmerinnen
max. 8 Teilnehmerinnen!

Ausstrahlen – Ankommen – Punkten

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 Außenwirkung kennen, ohne sich selbst untreu zu werden! 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? Ganzheitliche Persönlichkeitsbildung basierend auf Ihren Fähigkeiten, Ihren Möglichkeiten und Ihren Ressourcen gibt ein gutes Gefühl und steigert den Selbstwert. Gute Noten und gute Leistung sind zweifellos wichtig. Lernen Sie zusätzlich, sich erfolgreich „zu verkaufen“! Nutzen Sie den Erfolgsfaktor Ausstrahlung! Leicht und einfach. Werfen Sie den Ballast ab, der Sie behindert, anstatt Sie dorthin zu bringen, wo Sie hin wollen.

Erfolgreich war die Teilnahme an diesem Workshop, wenn Sie mit dem Gefühl gehen: Ich kenne mich, ich weiß was ich kann und wo meine Schwächen sind, ich kann gezielt und eigenverantwortlich erfolgreich sein und mich wohl fühlen. Authentizität senkt Stress. Entfalten Sie Ihr Charisma für ein entspanntes Leben! Warum mit Anstrengung, wenn Sie mit Leichtigkeit und stimmigem Infit ankommen können?



Freitag, 14. März 2014

17:00 – 18:00 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin

Entgelt:
5,00 EUR

Anmeldung unter
0 23 23 / 39 91 51
info@karanayoga.de

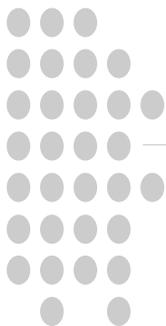
Yoga Nidra/Tiefenentspannung

„Nidra“, die Tiefenentspannung im Yoga, wird einfach im Liegen ausgeführt. Man lauscht der Stimme und entspannt nach und nach alle Körperteile, den Atem und den Geist.

Eine Absicht, ein Vorsatz wird innerlich „ausgesprochen“ und dringt in diesem Entspannungszustand tief ins Unterbewusstsein.

Wer „Nidra“ regelmäßig praktiziert, erlebt einen Zustand der völligen Klarheit in Verbindung mit einer absoluten wohligen Entspannung. Auch besonders geeignet zur Vorbeugung von Stress, Schlafstörungen, Nervosität, Verstimmungen, Burnout – oder einfach zum Entspannen.





Freitag, 14. März 2014

18:30 – 19:30 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Tanz- und Ausdrucks-
therapeutin

Entgelt:
8,00 EUR

Anmeldung unter:
0 23 23 / 39 91 51
info@karanayoga.de

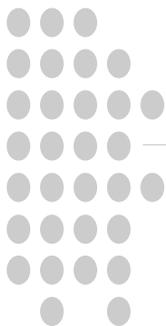
Klangreise

Eine Klangreise bietet die Möglichkeit, Stress abzubauen und sich tief zu entspannen. Sie ist für alle geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten, eine Auszeit vom Alltag oder einen Ausstieg aus dem sich permanent drehenden Gedankenkarussell suchen. Sie machen es sich liegend bequem. Entspannende Musik und unterschiedliche Instrumente wie Klangschalen und Gong nehmen Sie mit auf eine Reise des Loslassens. Dabei führen die unterschiedlichen Klänge Sie bis in Ihr Innerstes, schenken Ihnen neue Energien und unterstützen die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Helga Jeschonnek
Heilpraktikerin
Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie



Altenhöfener Straße 103 | **Praxis für**
44623 Herne
Termine/Informationen:
023 23 . 987 2083
www.naturheilpraxis-herne.de | **Naturheilkunde**
und Lernberatung



Samstag, 15. März 2014

10:00 – 15:00 Uhr

VHS Herne-Wanne
Haus am Grünen Ring
Wilhelmstraße 37
44649 Herne
Raum 9,
Kurs 8355

Referentin:
Ariane Czeranna

Entgelt:
6 UStd., 14,00 EUR

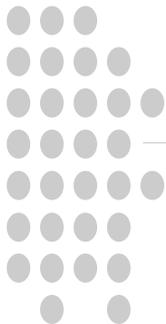
Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
0 23 23 / 16 – 29 20
0 23 23 / 16 – 35 84

Zeit für mich

Das Angebot an Entspannungsmethoden ist groß. Um sein persönliches Entspannungsverfahren zu entdecken, muss man sich erst seinen Weg durch das vielfältige Angebot bahnen.

Der Kurs „Zeit für mich“ richtet sich an InteressentInnen, die einen ganzheitlichen Ausgleich zum Alltagsstress suchen. Im Kurs werden Ihnen zahlreiche praktische und leicht erlernbare Übungen vorgestellt (aus den Bereichen der Progress. Muskelentspannung, Yoga, Klangschalenentspannung, Atementspannung, dem Autogenen Training und der Meditation), die Sie im Alltag als Quellen der inneren Kraft und Ruhe nutzen können. Die im Kurs angebotenen Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit, Stress-Situationen leichter zu bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurück zu kehren. Neugierig geworden? Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie einfach mal vorbei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen.



Samstag, 15. März 2014

10:30 – 13:30 Uhr

Treffpunkt Eickel
Reichsstraße 66
44651 Herne

Referentin:
Sylvia Wegener

Entgelt:
35,00 EUR
(Mütter 25,00 EUR/
Töchter ab 12 Jahre
10,00 EUR)
inkl. Material

Anmeldung unter:
0 23 25 / 58 65 86
01 57 / 74 97 70 75
s.wegener@
winterscheid.com

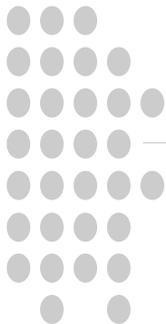
Mütter mit Töchtern in der Pubertät – Konfliktstoff neu ver(filz)weben

Mütter und pubertierende Töchter befinden sich häufig in einem hormonellen Wechselbad der Gefühle, was im Miteinander des Alltags sehr belastend erlebt wird. Der Stoff, aus dem im Familienleben Konflikte entstehen.

Umso wichtiger ist es, gemeinsame „Inseln der Ruhe“ in entspannter Atmosphäre miteinander zu suchen. „Filzen“ bietet als sinnlich-kreatives Handwerk die Möglichkeit, mit unseren Händen aus bunter Schafswolle, Olivenseife und warmem Wasser eine Fläche zu gestalten. Beim Streichen, Reiben und Walken der Wolle können wir Lust und Freude, aber auch Ärger und Wut ausleben. Kleine Stoffreste, Garn und Perlen verzieren am Ende die kleine Sitzdecke- oder das Tischset-für-Zwei.

Mütter und Töchter sind eingeladen, sich in dieser kreativen Pause mal wieder entspannt zu begegnen und neue Energie für den Alltag zu sammeln.

Bitte 2 Handtücher und evtl. Garn, Perlen oder kleine Fundstücke zum Aufnähen mitbringen.



Samstag, 15. März 2014

11:00 – 15:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude

Entgelt:
27,00 EUR

Anmeldung erforderlich:
0 20 41 / 77 67 08
christiane@
glueck-lich.com

Trommeln und Percussion für Anfängerinnen Dieser Rhythmus, wo jede mit muss...

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

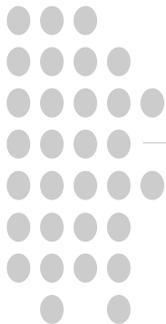
Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben!

Instrumente werden gestellt.

Effekte des Trommelns:

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





12:00 – 15:00 Uhr

entsorgung herne
Südstraße 10
44625 Herne

Veranstalterinnen:
entsorgung herne
Verbraucherzentrale
Herne

Referentinnen:
Barbara Nickel,
Silke Gerstler



Samstag, 15. März 2014

Mein Schatz! Tauschmarkt für tausend schöne Dinge

Von einer nachhaltigen und ressourcenschonenden Gesellschaft sind wir noch weit entfernt. Doch modeinteressierte Frauen und Mädchen mit Sinn für das Füreinander und Engagement für die Umwelt können ein Zeichen setzen: Nachhaltig leben und wirtschaften macht Spaß, ist kreativ und fördert die Phantasie! Kramt in den Schmuckkästchen und Schatullen. Was für die eine ein Haufen alter Plunder ist, ist für die andere ein Hort unentdeckter Schätze. Macht mit beim Tauschmarkt: Fairtausch statt Kaufrausch ist angesagt!

Und so funktioniert es:

Sammelphase

Vom 03.03. bis zum 13.03.2014 können Schmuck und Accessoires in der Verbraucherzentrale Herne, Freiligrathstraße 12, zu den Öffnungszeiten (Mo und Fr 9 - 13 Uhr, Di und Do 9 - 13 Uhr und 14 - 18 Uhr) abgegeben werden. Für jedes Tauschobjekt gibt es einen Tauschgutschein.

Tauschgut

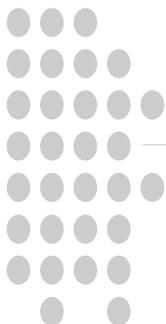
Getauscht werden können:

- Modeschmuck
(z. B. Ketten, Armbänder, Ringe, Ohringe)
- Schals und Tücher
- Gürtel und Taschen

Spielregeln

Es wird nur sauberes, vollständiges und funktionierendes Tauschgut angenommen.

Wer seine „Schätze“ nur vor dem Wegwerfen bewahren will, kann sie gerne als „Spende“ abgeben.



Samstag, 15. März 2014

14:00 – 17:00 Uhr

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

Entgelt:
15,00 EUR
(inkl. Material)

Anmeldung unter:
0 23 23 /9 87 18 18
crazycreative@gmx.de

Teilnehmerinnenplätze
begrenzt!

Scrapbooking

Dekorieren Sie wichtige Momente Ihres Lebens, die Sie auf Fotos festgehalten haben.

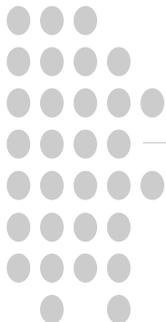
Fristen Ihre Bilder und Erinnerungen auch in Kisten ein einsames und unbeachtetes Leben? Warum nicht mal ein kleines Scrapalbum (Fotoalbum) mit diesen gestalten?

Genau darum geht es während dieses Nachmittags: wir gestalten Seiten oder ein kleines Album mit Ihren Fotos bzw. Erinnerungen.

Ich stelle Ihnen Papier, Dekomaterial, Farben u. a. zur Verfügung und Sie experimentieren nach Lust und Laune.

Bitte bringen Sie Fotos zu einem Thema mit (z. B. Hochzeit, Geburt usw.) und viel gute Laune.





Samstag, 15. März 2014

15:00 – 18:00 Uhr

Line Dance Herne
Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Tanz- und Ausdrucks-
therapeutin

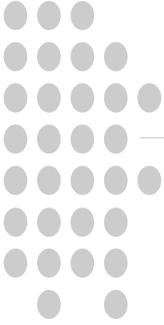
Entgelt:
25,00 EUR

Anmeldung unter:
0 23 23 / 39 91 51
info@karanayoga.de

Line Dance Schnupper-Workshop

Beim Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es gibt festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe aufgeführt werden – ähnlich einem Formationstanz. Diese Art zu tanzen erfordert keinen Partner, die Gruppe ist der Partner. In diesem Workshop lernen wir auf spielerische Art die Choreografie eines ganzen Tanzes.

Es ist keine tänzerische Voraussetzung für diesen Kurs erforderlich, nur Freude am Tanzen.



Samstag, 15. März 2014

15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt Eickel
Reichsstraße 66
44651 Herne

Referentin:
Sylvia Wegener

Entgelt:
25,00 EUR
inkl. Material

Anmeldung unter:
0 23 25 / 58 65 86
01 57 / 74 97 70 75
s.wegener@
winterscheid.com

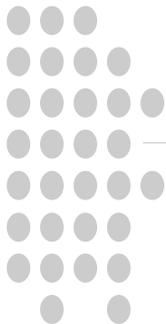
Wechseljahre – Mit (Filz-)Traumsteinen neue Wege gestalten

Wechseljahre heißt, von einem Lebensabschnitt in den Nächsten wechseln, heißt Abschied von Altem und Entdecken von Neuem - Familie, Partnerschaft, Kinder, Freunde, Beruf... Wo stehe ich hier und jetzt? Wo will ich hin? Wer bin ich als Frau, Mutter, Tochter, Freundin?

Aus bunter Schafswolle werden wir mit Hilfe von Olivenseife und warmem Wasser im kreativ-handwerklichen Prozess des „Filzens“ bunte Traumsteine entstehen lassen, die dazu einladen, Rückblicke auf Vergangenes und Perspektiven auf Kommendes zu entwickeln.

Sie sind eingeladen, den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt sinnlich-kreativ zu beschreiten.

Bitte 2 Handtücher und evtl. Fundstücke (Steine) mitbringen.



Samstag, 15. März 2014

16:00 – 18:00 Uhr

SPOTS - Beratung
*Support** Seminare
Herzogstraße 1
44651 Herne

Referentin:
Sonja Klimke



entgeltfrei!

Anmeldung
bis zum 08.03. unter:
0 23 25 / 9 76 93 90
klimke@spots-bss.com

max. 15 Teilnehmerinnen

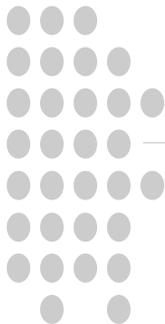
**„Wenn das Netz zur Falle wird“
Workshop für Eltern/Erziehungsberechtigte,
LehrerInnen, BetreuerInnen**

Das Internet ist heute DIE Plattform schlechthin – ob Wissensdatenbank, Ein- & Verkaufsmöglichkeit oder das Nutzen der verschiedenen Portale, Foren und sogenannten „Chatplattformen“.

Doch wissen Sie immer, wo sich Ihr Nachwuchs gerade tummelt? Viele Eltern/Erziehungsberechtigte sind verunsichert, wenn es um das Thema „Sicherheit im Netz“ geht.

Um das Internet als solches besser einschätzen zu können, bietet SPOTS einen besonderen Informationsworkshop zu diesem Punkt an.

Ziel: mehr Sicherheit für alle! Denn nur was man kennt, kann man auch beurteilen – und für Schutz sorgen.



Sonntag, 16. März 2014

11:00 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

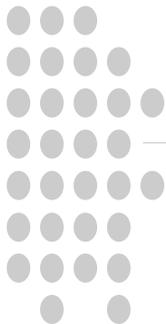
Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

**Zwei Leben
- Filmveranstaltung -**

Norwegen 1990. Katrine lebt glücklich mit ihrem Mann Bjarte, ihrer Tochter Anne und ihrer Mutter Ase in einem schönen Haus am Meer und ist seit kurzem sogar stolze Oma. Doch durch den Fall der Berliner Mauer gerät auch ihr Leben durcheinander. Eines Tages steht der deutsche Anwalt Sven Solbach vor der Tür und stellt Fragen zur Vergangenheit. Er untersucht den Fall der sogenannten Lebensborn-Kinder: Nachkommen deutscher Wehrmachtssoldaten und norwegischer Mütter, die während der Besatzungszeit verschleppt wurden und in Nazi-Kinderheimen aufgezogen werden sollten. Auch Katrine wuchs in einem Kinderheim der DDR auf und kam erst durch ihre Flucht nach Dänemark wieder mit ihrer Familie zusammen. Je mehr Katrine von ihren Erinnerungen preisgibt, umso mehr verstrickt sie sich in Widersprüche.

Regie: Georg Maas, Judith Kaufmann
Mit Juliane Köhler, Liv Ullmann, Sven Nordin, Ken Duken, Julia Bache-Wiig, Rainer Bock, Thomas Lawinck, D/NOR 2012, 97 Min.



Sonntag, 16. März 2014

11:00 – 18:00 Uhr

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

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

entgeltfrei!

Jede ist willkommen –
keine Anmeldung
erforderlich!

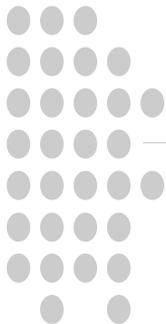
Tag der offenen Tür im Atelier Ingrid Schulze!

Besuchen Sie mit Ihren FreundInnen und Bekannten das Atelier Ingrid Schulze

Im Atelier entstehen seit fast 30 Jahren Unikat-Schmuckstücke und in den Ausstellungsräumen finden regelmäßig Ausstellungen mit unterschiedlichen KünstlerInnen und Schmuck statt. In der Profiwerkstatt finden regelmäßig Schmuckkurse in Kleingruppen bis 5 Personen mit individueller Förderung statt. Der Klangraum widmet sich dem Thema Entspannung mit Klangschalen, Gongs und anderen Klangkörpern. Hier gibt es auch Gutscheine für Klangmassagen zu kaufen, ein besonderes Geschenk für alle, die Ihnen lieb sind.

Weitere Infos unter: www.atelier-ingridschulze.de





Sonntag, 16. März 2014

14:00 – 17:00 Uhr

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

Entgelt:
15,00 EUR
(inkl. Material)

Teilnehmerinnenplätze
begrenzt!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 9 87 18 18
crazycreative@gmx.de

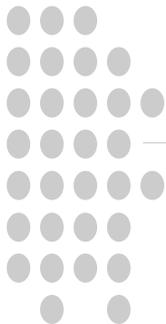
Stricken Sie Ihren eigenen kleinen (Familien-) Baum als Bilderrahmen

Sie möchten Ihre Fotos von der Familie oder von FreundInnen nicht mehr einfach in einem Bilderrahmen präsentieren?

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Wir stricken Bäume und diese werden mit Fotos dekoriert.

Ich stelle Wolle, Kleber und Blumentöpfchen zur Verfügung. Stricknadeln in Nadelstärke 3,0 bis 4,0 bringen Sie bitte mit. Außerdem bringen Sie Fotos (nicht größer als 8 cm x 8 cm) und viel gute Laune mit.





Sonntag, 16. März 2014

14:30 Uhr

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

Referentin:
Ulrike Most

entgeltfrei!

Anmeldungen unter:
0 23 23 / 16 - 26 11

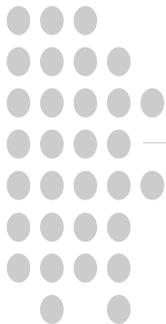
Starke Frauen

Führung Schloss Strünkede und Schlosskapelle

Die Besucherinnen und Besucher können das Schloss Strünkede und die Schlosskapelle bei dieser Führung aus weiblicher Sicht erleben. Von den adligen Bewohnerinnen des Schlosses bis zur einfachen Frau im Dorf – hier gibt es viele Geschichten von starken Frauen zu erzählen. Aussteuertruhe, Poesiealbum, Bilder, Hochzeitskleid, Kesselhaken und Grabmal – diese und andere persönliche Besitztümer, Arbeitsgeräte und Accessoires lassen das Leben und Wirken der unterschiedlichen Frauenpersönlichkeiten vergangener Zeiten lebendig werden und offenbaren ihre ganz individuellen Schicksale.

Wir laden Sie herzlich ein, die Führung – gerne mit vertiefenden Fragen und eigenen Anekdoten – bei einer Tasse Kaffee ausklingen zu lassen und sich vielleicht schon einzustimmen auf die anschließende Autorinnenlesung „Eine himmelstürmende Liebe – August Macke und seine Frau Elisabeth“ im Kaminzimmer des Schlosses (s. S. 66).





Sonntag, 16. März 2014

16:00 Uhr

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

Referentin:
Dr. Birgit Poppe

entgeltfrei!

Anmeldungen unter:
0 23 23 / 16 - 26 11

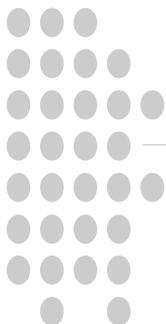
„Eine himmelstürmende Liebe – August Macke und seine Frau Elisabeth“

Autorinnenlesung

Für den expressionistischen Künstler August Macke war Elisabeth Gerhardt zugleich Muse und Gefährtin. Immer wieder malte und zeichnete Macke seine Ehefrau und Mutter der zwei gemeinsamen Söhne, denn sie war sein liebstes Modell und sein „zweites Ich“. Doch waren dem glücklichen Paar nur elf gemeinsame Jahre vergönnt, denn der Künstler fiel mit 27 Jahren im Ersten Weltkrieg. Geblieben sind zahlreiche Gemälde, Aquarelle und Zeichnungen, die facettenreich ihre enge Beziehung dokumentieren.

Mit reinen, leuchtenden Farben malte der von den Künstlern des „Blauen Reiters“ inspirierte August Macke „irdische Paradiese“, „Spaziergänger im Park“ und „Frauen vor Schaufenstern“ Werke, die weltberühmt geworden sind. Anhand farbfreudiger Kunstwerke, zeitgenössischer Fotografien sowie ausgewählter Originaltexte aus den persönlichen Briefen und Aufzeichnungen August und Elisabeth Mackes wird die Kunsthistorikerin Dr. Birgit Poppe die Entwicklung einer besonderen Beziehung und großen Liebe stimmungsvoll darstellen.





Montag, 17. März 2014

17:30 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

**Zwei Leben
- Filmveranstaltung -**

Norwegen 1990. Katrine lebt glücklich mit ihrem Mann Bjarte, ihrer Tochter Anne und ihrer Mutter Ase in einem schönen Haus am Meer und ist seit kurzem sogar stolze Oma. Doch durch den Fall der Berliner Mauer gerät auch ihr Leben durcheinander. Eines Tages steht der deutsche Anwalt Sven Solbach vor der Tür und stellt Fragen zur Vergangenheit. Er untersucht den Fall der sogenannten Lebensborn-Kinder: Nachkommen deutscher Wehrmachtssoldaten und norwegischer Mütter, die während der Besatzungszeit verschleppt wurden und in Nazi-Kinderheimen aufgezogen werden sollten. Auch Katrine wuchs in einem Kinderheim der DDR auf und kam erst durch ihre Flucht nach Dänemark wieder mit ihrer Familie zusammen. Je mehr Katrine von ihren Erinnerungen preisgibt, umso mehr verstrickt sie sich in Widersprüche.

Regie: Georg Maas, Judith Kaufmann

Mit Juliane Köhler, Liv Ullmann, Sven Nordin, Ken Duken, Julia Bache-Wiig, Rainer Bock, Thomas Lawinck, D/NOR 2012, 97 Min.

Beachtung:

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

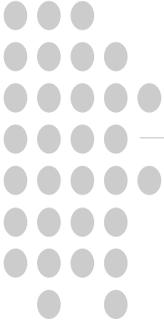


Jetzt im HandyTicket-Shop:

- 7-TageTicket
- 10erTicket

Infos im KundenCenter oder
unter www.hcr-herne.de





Montag, 17. März 2014

**EFT und Spiegelgesetz-Methode
von Louise Kranawetter®**

Die Spiegelgesetz-Methode von Louise Kranawetter® ist eine Kurzzeittherapie-Methode im Bereich der energetischen Psychologie.

17:30 – 19:45 Uhr

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

Veranstalterin:
Gabriele Ikinge-Büse
Ganzheitliche
Personalentwicklung,
Gesundheitscoaching

Entgelt:
12,50 EUR

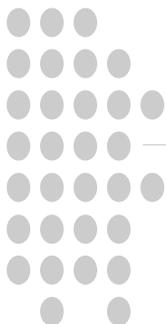
Anmeldung bis zum
07.03. bei:
GIB
Personalentwicklung
Gabriele Ikinge-Büse
0 23 66 / 93 94 40

Innerhalb dieser Methode gibt es verschiedene Verfahrenstechniken, die es dem professionellen Anwender ermöglichen, bei einem jeglichen Thema des Klienten zu einer positiven Lösung zu gelangen.

Die Spiegelgesetz-Methode von Louise Kranawetter® ist bei allem anwendbar, was Menschen in ihrem Umfeld stört, ärgert, belastet. Gleichgültig, ob es sich um Mitmenschen, Tiere, Symptome oder Sachen handelt, bei jeglicher Art von Stress wie z. B. Mobbing, Trauer, Beziehungsproblemen, Lernblockaden, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Streit, Ärger, Wut, Hass, Geldmangel, Schuldgefühle, Burnout, Suchtproblemen... sowie bei jeglicher Art von Ängsten wie z. B. Flugangst, Prüfungsangst, Redeangst, Phobien, Panikattacken, Höhenangst, Platzangst...

In Kombination mit EFT®, einer Klopfakupressur bestimmter Meridianpunkte, ist die Spiegelgesetz-Methode von Louise Kranawetter® eine ganzheitliche, tiefgreifende und schnelle Hilfe zur Selbsthilfe mit anhaltender Wirkung.

mind. 6 Teilnehmerinnen!



Montag, 17. März 2014

20:15 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Gesellschaft zur
Förderung der
Intergrationsarbeit (gfi)
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

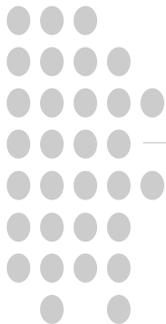
Das Mädchen Wadjda - Filmvorführung -

Jeden Tag, wenn Wadjda zur Schule geht, führt sie ihr Weg an einem Geschäft vorbei, das ein grünes Fahrrad anbietet. Ihr Traum ist es, dieses Fahrrad zu besitzen und schnell wie der Wind davon flitzen zu können. Obwohl es Mädchen untersagt ist, Fahrrad zu fahren, heckt Wadjda einen Plan aus, wie sie mit verbotenen Geschäften auf dem Schulhof Geld für das Fahrrad verdienen kann. Doch Wadjdas Plan fliegt auf und die Hoffnungen auf das Geld sind dahin.

Dem Mädchen bleibt nur eine Chance: Sie muss den mit einem hohen Preisgeld dotierten Koran-Rezitationswettbewerb der Schule gewinnen. Und so hat sie auch keine Augen für die Probleme der Mutter, die zu verhindern versucht, dass ihr Mann sich eine zweite Frau nimmt. Doch ebenso wie ihre mutige Tochter erkennt auch Wadjdas Mutter, dass sie letztlich auf sich alleine gestellt ist und einen steinigen Weg einschlagen muss, um für sich und ihre Tochter eine selbstbestimmte Zukunft einzuschlagen.

Mit ihrem mehrfach ausgezeichneten Debütfilm zeichnet die saudische Regisseurin und Drehbuchautorin Haifaa Al Mansour ein differenziertes und authentisches Bild vom Leben der saudischen Frauen und vermittelt eine einmalige Innenansicht der dortigen Kultur und Gesellschaft.





Dienstag, 18. März 2014

15:00 – 17:00 Uhr

Bürger-Selbsthilfe-
Zentrum (BÜZ)
Rathaus Wanne
Rathausstraße 6
44649 Herne

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle
der Stadt Herne,
Fachbereich Gesundheit

Referentin:
Petra Golombiewski
Psychotherapeutin für
Kinder und Jugendliche

entgeltfrei!

Anmeldungen bis
14.03. unter:
Simone Sowe
0 23 23 / 16 - 45 75
simone.sowe@herne.de

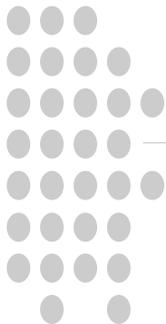
Wenn Mama nicht mehr kann

Unter dem „Beruf“ Mama verstecken sich Mehrfachbelastungen, die frau sich manchmal gar nicht bewusst macht. Durch die ständige Abrufbereitschaft als Mutter, Ehefrau, Köchin, Haushälterin, Arbeitnehmerin, Terminberaterin, persönliche Krankenschwester und Chauffeurin geraten viele Frauen an ihre Leistungsgrenzen, ohne dass sie es merken, beziehungsweise wahrhaben wollen. Sie werden kraftlos, antriebslos, gereizt, leiden ständig unter einem schlechten Gewissen und werden irgendwann krank. Vor ein paar Jahren war das „Burn-out“ noch eine typische Managerkrankheit. Doch heute leiden immer mehr Frauen unter den Anforderungen.

Neben einem kleinen Überblick, was sich hinter dem Begriff Burnout verbirgt und dessen Entstehung, gibt es einen kleinen Einblick in die Theorie und notwendigen Strategien, um gesund zu bleiben.

Es soll an dem Tag auch genügend Raum für einen Austausch geben, um mit anderen Müttern eigene Möglichkeiten und Strategien anzusprechen oder entwickeln zu können.

Es wird eine Kinderbetreuung angeboten.



Dienstag, 18. März 2014

18:30 – 21:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude

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

Anmeldung erforderlich:
0 20 41 / 77 67 08
christiane@
glueck-lich.com

positiv-E-motion
Teil II: Beziehungen, Freiheit und
persönliche Ziele!

Die Grundlagen aus Teil I (Ich bin die Chefin in meinem Leben!?! , siehe S. 32) werden hier weiter vertieft. Wie weit sich die Anwendung dieses Wissens auf die persönlichen Beziehungen auswirkt, wird anhand entsprechender Übungen überprüft und erfahren.

Was ist Kritik? Weiteres Hintergrundwissen und eine erstaunliche Betrachtungsweise bieten zusätzliche Möglichkeiten, die Beziehungen im positiven Sinne auszubauen!

Ein Problem ist ein auf dem Kopf stehendes Ziel!?!

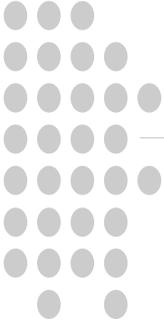
Was ist ein gutes Ziel für mich? Wie kann ich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, meine Ziele zu erreichen?

Ich bin die Chefin in meinem Leben!

Aber wie soll ich mich entscheiden? Wie frei bin ich?

Warum diese Fragen wichtig für mein persönliches Glück sind, was ich dafür tun kann und womit es mir besser geht, lässt sich leicht überprüfen und erfahren!

Im Wissen über die persönliche Freiheit und gute Ziele steckt ein riesiges positives Potential für meine Beziehungen!



Mittwoch, 19. März 2014

9:30 – 12:00 Uhr

Familienhilfezentrum
IFAK e. V. Herne
Bahnhofplatz 15
(2. Etage)
44629 Herne

Anprechpartnerinnen:
Maria Daniel und
Makbule Issa-Sönmez
0 23 23 / 1 47 93 32

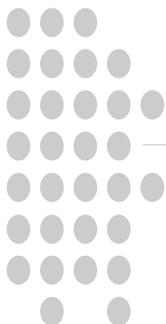
Interkulturelles Müttercafé

im Familienhilfezentrum IFAK e. V. 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 IFAK e. V. Herne statt.



Mittwoch, 19. März 2014

10:00 – 13:00 Uhr

Alte Druckerei Herne
Koethers & Röttsches
Bebelstraße 18
44623 Herne
(Eingang im Hof)

Eine Veranstaltung des
Netzwerks Wiederein-
stieg in Herne

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 - 21 28
Beate.Stoltmann@
herne.de

100 % ich!

Infoveranstaltung für Frauen und MultiplikatorInnen zur Rückkehr in den Beruf – Wie unterstützt die Beratung zur beruflichen Entwicklung beim Wiedereinstieg?

Eine humorvolle Einführung ins Thema gibt Ihnen Esther Münch. Im Anschluss daran informiert das Netzwerk Wiedereinstieg Frauen, die nach einer Familienphase wieder zurück in den Beruf möchten, über den Prozess des beruflichen Wiedereinstiegs und über die Unterstützungsangebote in Herne. Im Mittelpunkt steht dabei die Beratung zur beruflichen Entwicklung, bei der Sie bis zu 9 Stunden Coaching gratis bekommen und mit fachlicher Begleitung Ihre Berufsziele und Ihre Wege zu einem erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf erarbeiten.

Im Anschluss können Sie an einzelnen Stationen direkt Kontakt mit den Beraterinnen aufnehmen und Termine vereinbaren.

Bringen Sie Ihre Fragen und Ihren Kalender mit!

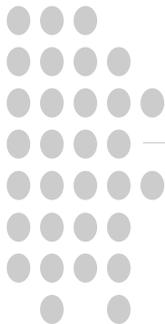
Weitere Infos: www.netzwerk-w.herne.de

LANDESINITIATIVE
netzwerk 
www.netzwerkW-expertinnen.de

gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen





Mittwoch, 19. März 2014

17:00 – 18:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Zentrum für Lebensqualität,
Recklinghauser Straße 211
44581 Castrop-Rauxel

Referentin:
Anne-Ruth Eichel,
systemische Familien-
therapeutin

Entgelt: 5,00 EUR

Anmeldungen unter:
0 23 05 / 6 95 72 01
info@zfl-castrop.de

min. 4 Teilnehmerinnen

Vom verletzten Kind zum inneren Führer

Wir alle tragen die Muster, Glaubenssätze und Programme aus unserer Kindheit in uns. Viele davon schränken uns heute in unserem Tun ein, hindern uns am Wachstum oder der Entfaltung.

Oft gibt es noch aus unserer Kindheit einen Teil in uns, der verletzt ist, manchmal sogar, ohne dass uns das bewusst ist.

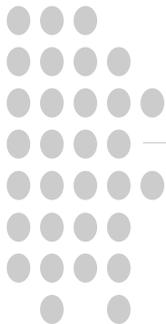
In diesem Vortrag werden die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins vorgestellt, das Entstehen und Wirken von Glaubenssätzen erklärt und Ansätze zur Heilung des verletzten Inneren Kindes in uns deutlich gemacht. Ferner gibt es natürlich jede Menge Anregungen, sich mit seinem eigenen Kind auseinander zu setzen.

**ICH WILL'S
WISSEN.**

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



ai-herne@arcor.de



Mittwoch, 19. März 2014

19:00 – 20:30 Uhr

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

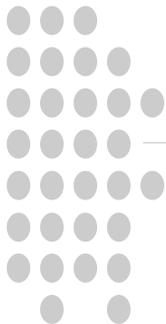
Referentin:
Nicole Schmied
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
0 23 23 / 16 – 29 20
0 23 23 / 16 – 35 84

Alles eine Frage der Haltung: – Sind Rückenschmerzen weiblich? –

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art emotionaler Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper/unsere Körperhaltung beeinflussen. „Kopf hoch!“ Wir nutzen diese Redensart, um anderen Mut zu machen. Wir wissen, wenn wir den Muskeln unserer Halswirbelsäule erlauben, sich etwas zu strecken und unser Kinn anzuheben, verbessert sich automatisch unsere Stimmung. Wir fühlen uns gleich viel kraftvoller. Dass wir dadurch auch tiefer atmen können, verstärkt darüber hinaus noch unser Wohlgefühl. In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden. Bei Übungen mit Spaßfaktor werden wir erleben, wie wir in Sekundenschnelle unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern. Es werden unsere Widerstandskräfte gestärkt und unserem Gefühlszentrum fällt es leichter bspw. mit Stress und Rückenschmerzen umzugehen. Alle Übungen sind leicht auszuführen und nachweislich wirksam.



Mittwoch, 19. März 2014

20:15 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

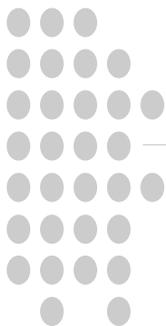
Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

Zwei Leben
- Filmveranstaltung -

Norwegen 1990. Katrine lebt glücklich mit ihrem Mann Bjarte, ihrer Tochter Anne und ihrer Mutter Ase in einem schönen Haus am Meer und ist seit kurzem sogar stolze Oma. Doch durch den Fall der Berliner Mauer gerät auch ihr Leben durcheinander. Eines Tages steht der deutsche Anwalt Sven Solbach vor der Tür und stellt Fragen zur Vergangenheit. Er untersucht den Fall der sogenannten Lebensborn-Kinder: Nachkommen deutscher Wehrmachtssoldaten und norwegischer Mütter, die während der Besatzungszeit verschleppt wurden und in Nazi-Kinderheimen aufgezogen werden sollten. Auch Katrine wuchs in einem Kinderheim der DDR auf und kam erst durch ihre Flucht nach Dänemark wieder mit ihrer Familie zusammen. Je mehr Katrine von ihren Erinnerungen preisgibt, umso mehr verstrickt sie sich in Widersprüche.

Regie: Georg Maas, Judith Kaufmann
Mit Juliane Köhler, Liv Ullmann, Sven Nordin, Ken Duken, Julia Bache-Wiig, Rainer Bock, Thomas Lawinck, D/NOR 2012, 97 Min.



Donnerstag, 20. März 2014

14:00 – 16:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

Referentin:
Brigitte Ommeln,
Finanzfachwirtin FH
Training & Coaching

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 – 21 28

min. 3 Teilnehmerinnen

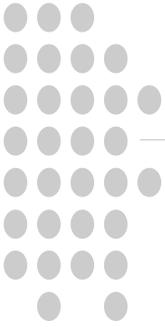
Altersversorgung leicht gemacht Sparen für die Rente

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

Private zusätzliche Vorsorge für ein finanziell sorgenfreies Alter ist ein **Muss** geworden, das sagen inzwischen auch die PolitikerInnen. Doch wie die richtige und passende Strategie finden? Der Tarifdschungel um Riester, Rürup, Eichel wird doch immer dichter. Und dann gibt es ja auch noch die klassischen Policen, wie private Renten- und Lebensversicherung: Was lohnt denn heute noch? Und ist mein Geld sicher angelegt? Kann ich den Anbietern heute noch trauen?

In diesem Vortrag werden Sie über die Möglichkeiten der zusätzlichen Altersvorsorge verständlich und leicht nachvollziehbar informiert. Damit Sie wirklich durchblicken und Bescheid wissen!





Freitag, 21. März 2014



initiiert von
Business and Professional Women Germany e.V.

stadtherne
Gleichstellungsstelle

Competentia NRW
KOMPETENZZENTRUM FRAU & BERUF
MITTLERES RUHRGEBIET

Equal Pay Day - Herner Kampagne 2014

Frauen verdienen in Deutschland nach aktuellen Berechnungen des Statistischen Bundesamtes durchschnittlich 22 % weniger als Männer. Die Bundesrepublik bildet damit eines der Schlusslichter in der Europäischen Union, wo Frauen im Durchschnitt 17 % weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen. Frauen haben erst am 21. März 2014 soviel verdient, wie Männer bereits am 31. Dezember 2013 und das, obwohl sie bei den Bildungsabschlüssen die Nase vorn haben.

21. März - Tag der Lohngerechtigkeit

Ziel des Equal Pay Days ist es, 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 Verantwortliche zu mobilisieren, damit sich die Lohnschere schließt.

22 Prozent Rabatt für Frauen in Herne

In Herne rufen 2014 die Gleichstellungsstelle und das Kompetenzzentrum Frau und Beruf Mittleres Ruhrgebiet Unternehmen, Geschäfte, Restaurants, Cafés dazu auf, Frauen am Equal Pay Day einen Rabatt von 22 Prozent auf eines ihrer Produkte oder Dienstleistungen einzuräumen. Wenn Sie sich mit Ihrem Unternehmen an dieser Aktion beteiligen möchten, melden Sie sich bitte bei uns.

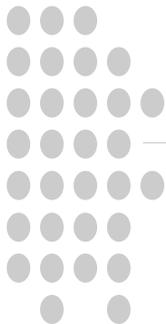
Rote Taschen Aktion

Frauen können sich aktiv am Equal Pay Day beteiligen, indem Sie am 21. März rote Taschen tragen, die auf die roten Zahlen in ihren Geldbörsen aufmerksam machen und am Aktionstag bei den Rabatt gebenden Unternehmen einkaufen. Die Taschen erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle und bei den teilnehmenden Unternehmen.

Ansprechpartnerin für die Herner Kampagne zum Equal Pay Day:

Gleichstellungsstelle/Kompetenzzentrum Frau und Beruf Mittleres Ruhrgebiet

Berliner Platz 5, 44623 Herne, ☎ 0 23 23 / 16 – 35 82
ulrike.hammerich@herne.de



Freitag, 21. März 2014

16:00 Uhr

Ort: noch geheim
Ansprechpartnerin:
Corinna Schönwetter

Veranstalterin:
DIE LINKE

Referentinnen:
Expertinnen in eigener
Sache und Frauen aus
Politik und Wirtschaft

Anmeldungen unter:
0 23 25 / 65 40 49
vorstand@die-linke-herne.de

Lass Dich nicht abspeisen!

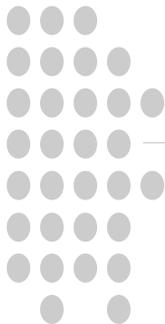
DIE LINKE lädt ein zum: Red Dinner
Kleiderordnung: Rot bevorzugt!

„Frauen in Herne - gefällt mir“? Vieles gefällt wirklich. Aber wie schaut der berufliche Lebensalltag vieler Frauen in Herne aus, gerade auch, wenn sie aus einer Erwerbspause wieder in den Beruf einsteigen?

Bei unserem Red Dinner an einem noch geheim gehaltenen Ort wollen wir mit Herner Frauen als Expertinnen in eigener Sache und auch Frauen aus Politik und Wirtschaft über aufgezwungene Teilzeitarbeit, Leiharbeit und Minijobs diskutieren; ein Thema, das längst nicht mehr nur Frauen betrifft. Und wir stellen die Frage: Was muss vor Ort passieren, um wirklich sagen zu können: „Frauen in Herne – gefällt mir!“?

Wir haben diesen Tag für unser Dinner bewusst gewählt, denn am 21.03.2014 ist Equal Pay Day!

Der Tag, an dem Frauen endlich Silvester feiern können. Ab diesem Zeitpunkt haben Frauen bei gleicher Qualifikation und Position endlich das Einkommen erzielt, was ein Mann bis zum 31.12.2013 bereits erhalten hat.



Freitag, 21. März 2014

16:00 – 19:45 Uhr

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

Veranstalterin:
Gabriele Ikinger-Büse
Ganzheitliche Personal-
entwicklung, Gesundheits-
coaching

Entgelt:
25,00 EUR

Anmeldung bis zum
14.03. bei:
GIB
Personalentwicklung
Gabriele Ikinger-Büse
0 23 66 / 93 94 40

min. 4 Teilnehmerinnen,
max. 8 Teilnehmerinnen!

Herrin im eigenen Haus (nach Julia Onken)

Weshalb Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es zurück gewinnen

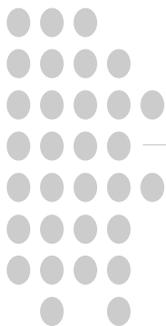
Mangelndes Selbstbewusstsein hat viele Gesichter. Die meisten Frauen kennen das Gefühl der Verunsicherung, das sich auf verschiedenste Bereiche erstreckt.

Mangelndes Selbstbewusstsein zeigt sich darin, dass Frauen ihre Fähigkeiten anzweifeln und mehr oder weniger darauf verzichten, ihre Talente und Begabungen zu entwickeln und umzusetzen. Chronische Unzufriedenheit oder Depression sind die Folge.

Frauen bleiben in giftigen Beziehungen, geben dauernd ihr Bestes in einer oft gravierenden Unverhältnismäßigkeit von Aufwand und Ertrag. Höchstleistungen und Zweifel an der Eigenkompetenz schaffen ein stressiges Spannungsfeld.

Ein typisch weibliches Verhaltensmuster ist die Selbstbeziehung.

Was hat dazu geführt, dass das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl verloren oder teilweise eingebüßt wurde und was kann frau tun, um es zurück zu gewinnen? Werden Sie Herrin im eigenen Haus!



Freitag, 21. März 2014

16:30 – 19:30 Uhr

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

Referentin:
Silke Husmann

Entgelt:
19,00 EUR
(für Chiffonseide und
kardierte Merinowolle,
soziale Ermäßigung
auf Anfrage möglich)

Anmeldungen unter:
0 23 23 / 16 - 26 11

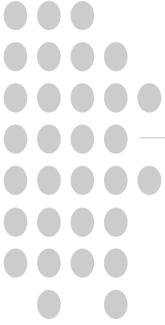
Von Wolle, Flachs, Filz und Seide... Workshop Nunofilzen eines Seidenschals

Spindel, Haspel, Spinnrad, Kleidertruhe – im Strünke-der Schlosskeller des Emschertal-Museums gibt es einige Ausstellungstücke, über deren Erkundung wir uns einstimmen auf das Thema „Frauen und Stoffverarbeitung in den letzten Jahrhunderten“. Dann geht es von der Geschichte in die Praxis: Erlernen Sie mit uns die Technik des Nunofilzens, bei der sich Wolle und Seide auf's Schönste miteinander verbinden. Unter fachkundiger Anleitung arbeiten wir einen Schal aus Chiffonseide – in unterschiedlichen Farbtönen – und kardiierter Merinowolle in leuchtenden Farben. So erschaffen Sie sich ein eigenes Unikat!

Das Filzen mit warmem Wasser und Seife ist eine sinnliche Tätigkeit, bei der man sich ganz nebenbei über dies und das austauschen kann – ganz wie in früheren Zeiten, als beim Wolle Spinnen Geschichten gesponnen wurden!

Gerne können Sie uns bei der Anmeldung einen Farbwunsch für den Seidenschal angeben, wir werden versuchen, diesen zu erfüllen.





Freitag, 21. März 2014

**Ein Leben voller Poesie
Ein Chansonabend über das Leben und mit
Texten von Mascha Kaléko**

19:30 Uhr

Alte Druckerei Herne
Koethers & Röttches
Bebelstrasse 18
44623 Herne
(Eingang im Hof)

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne,
Beratungsstelle für
Migrantinnen
Synodaler
Frauenausschuss des
Kirchenkreises Herne,
Buchhandlung
Koethers & Röttches

Eintritt: 12,00 EUR

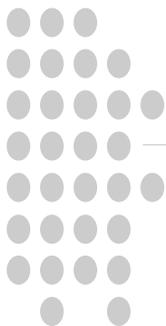
Kartenvorverkauf:
Buchhandlung
Koethers & Röttches,
und Abendkasse

Sowohl ihr Spieltrieb als auch ihre Beobachtungsgabe waren schon als Kind sehr ausgeprägt, noch leidenschaftlicher jedoch schrieb sie... das schreibende Fräuleinwunder der 30er Jahre: **Mascha Kaléko.**

Das Künstlerduo Sago aus Essen hat hauseigene Vertonungen der wunderbaren Texte von Mascha Kaléko, einer der bedeutendsten deutschsprachigen und leider fast vergessenen Dichterinnen komponiert und ein abendfüllendes Programm über das Leben der interessanten Persönlichkeit entwickelt.

Eine Lebensgeschichte, die auch heute noch wahrlich unter die Haut geht!





Samstag, 22. März 2014

11:00 – 17:00 Uhr
(1 Std. Mittagspause)

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

Veranstalterin/Referentin:
Ute von Chamier
Systemische Beratung

Entgelt:
10,00 EUR

Anmeldung unter:
0 40 / 28 57 24 07
uvc@utevonchamier.de

Zartfühlende Tapferkeit angesichts der Weite des Lebens

Frauen in Deutschland wollen heute mehr denn je finanzielle Unabhängigkeit, Beruf, Kinder und gute Freunde. Gut zu verdienen und finanziell unabhängig zu sein, ist ihnen besonders wichtig. Selbst wenn Frauen eine Familie gegründet und Kinder bekommen haben, weichen sie nicht von ihren Werten und Einstellungen ab. Sie bleiben auf Erwerbsarbeit orientiert.

Frauen wünschen sich eine gesunde Balance zwischen Beruf und Familie – die Wirklichkeit sieht allerdings immer noch anders aus. Zeitintensive Arbeiten im Haushalt wie Putzen, Waschen und Kochen werden mehrheitlich von den Frauen übernommen – auch dann, wenn noch keine Kinder im Haushalt leben. Auch Pflege und Kindererziehung bleiben Frauensache.

Damit wir uns gegenseitig unterstützen können – insbesondere in Zeiten von Herausforderungen und Veränderungen – benötigen wir bedingungslose Zuversicht, Mut und Gelassenheit angesichts der Weite des Lebens. Diese können wir in Systemischen Aufstellungen beispielhaft erfahren, indem wir uns der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft mit unseren Wünschen und Hoffnungen stellen.



Die **Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)** der Herner SPD wünscht allen Herner Bürgerinnen und Bürgern eine ereignisreiche, informative und erfolgreiche 21.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



Alternative Liste Herne
für soziale Gerechtigkeit
Arbeit und Demokratie

Gefällt mir: 

Politikwechsel für Herne

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



Dienstag, 01.04.
17:00 – 19:00 Uhr

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

Referentinnen:
Silke Bender,
Yogatrainerin
Melanie Teubener,
Gesundheitsberatung

Donnerstag, 03.04.
10:00 – 13:00 Uhr

Stadteilzentrum PLUTO
Wilhelmstraße 89 a
44649 Herne

Referentin:
Sevim Kaya
Heilpraktikerin

Vorankündigung für die Gesundheitswoche

Veranstalterin: Gleichstellungsstelle Herne

Gesunder Darm – Gesunder Mensch

Gesundheitsberatung für Frauen in Kombination mit sanfter Yogaarbeit

Mittels Ernährungsberatung, Bewegung und Stressbewältigung z. B. durch sanfte Yogaarbeit werden gesundheitsfördernde Maßnahmen aufgezeigt und individuell erarbeitet. Sie sollen die Funktionalität des Darms positiv beeinflussen und somit nicht nur das Immunsystem, sondern auch das Wohlbefinden stärken können.

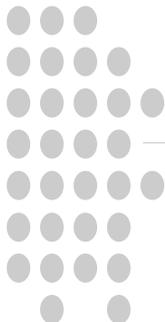
Bitte bringen Sie für diesen Termin eine Gymnastik- bzw. Yogamatte mit und ziehen Sie bequeme Kleidung an, die Sie in der Ausführung von Yogagehalten nicht einengt.

Klangentspannung

Wellness, Entspannung, Loslassen, auch in diesem Jahr ein Bedürfnis vieler Frauen in der Herner Gesundheitswoche. 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!



Impressum

Herausgeber	Stadt Herne Der Oberbürgermeister Gleichstellungsstelle
Redaktion	Gleichstellungsstelle in Kooperation mit allen VeranstalterInnen
Umschlaggestaltung	Ilona Mottog, bg-medienwerkstatt.de
Gesamtherstellung	blömeke Resser Straße 59 · 44653 Herne Telefon 02325/9297-0 www.bloemeke-media.de
Fotos	S. 11 © Karin Berkenkopf S. 16, 20, 25, 29, 44, 54, 60 © istockphoto S. 51 © adpic S. 67, 84 © Emschertal-Museum S. 85 © Duo Sago
Auflage	6.200
Stand	Januar 2014

Als Kompetenzzentrum Frau und Beruf Mittleres Ruhrgebiet haben

wir die Perspektiven von Frauen fest im Blick. Gemeinsam mit regionalen Akteuren aus Wirtschaft, Arbeitsmarkt oder auch Weiterbildung möchten wir Kompetenzen bündeln, Transparenz herstellen und Projekte initiieren oder begleiten, die zu einer besseren Erwerbssituation und zur Stärkung der Frauen in der Region führen

Was wir anbieten

- ✚ Veranstaltungsreihe Genderfaire Personalpolitik für Unternehmen in der Region Mittleres Ruhrgebiet
- ✚ Beratung und Information von Unternehmen zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie „Lebensphasenorientierte Personalpolitik“
- ✚ Erschließung und Weiterentwicklung von Qualifikationen und Kompetenzen für Frauen
- ✚ Erhöhung der Aufstiegschancen von Frauen und Stärkung von Führungsfrauen
- ✚ Förderung von Existenzgründung und Selbstständigkeit

Ihre Ansprechpartnerinnen im Kompetenzzentrum Mittleres Ruhrgebiet:

Standort Bochum

Wirtschaftsförderung GmbH
Viktoriastraße10, 44787 Bochum

Karin Knütter
02 34 / 9 10 –32 96
kknuetter@bochum.de

Heike Kessler
02 34 / 9 10 – 27 53
hkessler@bochum.de

Standort Herne

Gleichstellungsstelle Herne
Berliner Platz 5, 44623 Herne

Ulrike Hammerich
0 23 23 / 16 – 35 82
ulrike.hammerich@herne.de

Ulrike Sorge
0 23 23 / 16 – 31 47
ulrike.sorge@herne.de

www.competentia.de

gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



 **S pool**

Garantiert nicht kleinkariert.

S-POOL - das Konto mit exklusiven Vorteilen und Events.
Mehr Infos: www.herner-sparkasse.de/s-pool



 **Herner Sparkasse**