

22. HERNER FRAUENWOCHE 8.-21. März 2015

Eröffnung:
Sonntag, 8. März 2015,
11 Uhr im Kulturzentrum
www.frauen.herne.de

frauen
zeit 

stadtherne
Gleichstellungsstelle

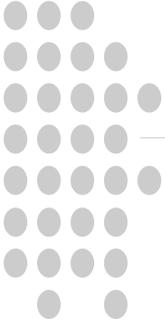


gestalten
drucken
publizieren
verbinden

Wir geben Ihren Visionen
das richtige Gesicht.

blömeke

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



Danksagung

Bereits zum 22. Mal findet in diesem Jahr die Herner Frauenwoche statt.

Wir danken allen, die mit ihren Ideen und Angeboten dazu beigetragen haben, dass auch 2015 wieder ein interessantes und vielfältiges Programm erstellt werden konnte.

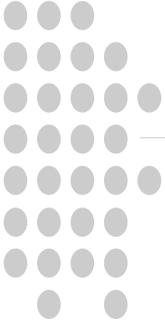
Die Veranstaltungsankündigungen sind von den Veranstalterinnen selbst verfasst worden.

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

Sie können sich auch im Internet über das Programm der Frauen- und Gesundheitswoche informieren:

www.frauen.herne.de

www.herne-gesundheitswoche.de



Vorwort

„FrauenZeit“

– so lautet das Motto der diesjährigen Frauenwoche in Anlehnung an das Motto der Gesundheitswoche „GesundZeit“. Erstmals findet in diesem Jahr eine enge Kooperation zwischen Frauenwoche und Gesundheitswoche statt, was sich in zahlreichen Veranstaltungen spiegelt, die beide Programme zu gesundheitlichen Themen für Frauen bereithalten.

„FrauenZeit“ – möchte dazu auffordern, dass Frauen Zeit für sich selbst einplanen, ihre Bedürfnisse ernstnehmen und ihre oftmals sehr knappe Zeit auch für Selbstfürsorge und Gesundheitsvorsorge einsetzen. Denn der Umgang mit dem jeweiligen Zeitbudget gestaltet sich zwischen Frauen und Männern immer noch deutlich unterschiedlich: Während Männer den Hauptteil ihrer Zeit auf Erwerbstätigkeit verwenden, beschäftigen sich Frauen wiederum deutlich stärker mit familiären Belangen, wie Haushalt, Kindererziehung, Pflege.

Zeitbudgetuntersuchungen spiegeln deshalb immer noch ein weitgehend traditionelles Rollenverhalten von Frauen und Männern in unserer Gesellschaft – was für Frauen mit deutlichen Nachteilen im Hinblick auf ihre finanzielle Absicherung verbunden ist.

„FrauenZeit“ versteht sich darüber hinaus auch als Hinweis darauf, dass nach Auffassung führender Zukunftsforscher das 21. Jahrhundert das Jahrhundert der Frauen sein wird.

Mit einem bunten Reigen vielfältigster Veranstaltungen für Frauen tragen auch in diesem Jahr wieder viele Organisationen dazu bei, dass diese Vision möglichst bald Wirklichkeit wird. Für diese gute Unterstützung bedanken wir uns recht herzlich!

Wir laden Sie sehr herzlich zum Hineinschnuppern in diese Angebote ein sowie ganz besonders zur großen **Eröffnungsveranstaltung der Herner Frauenwoche am 8.3. um 11 Uhr im Kulturzentrum.**

Ihr Team der Gleichstellungsstelle

www.frauen.herne.de

Telefonische Auskunft unter 0 23 23 / 16 - 26 29



Veranstaltungsübersicht

Samstag, 14.02.

12:00 Uhr

One Billion Rising 8
(Kampagne gegen Gewalt an Mädchen und Frauen)

Dienstag, 03.03. –

Freitag, 27.03.

Ausstellung „KonsumWandel“ 9

Mittwoch, 04.03.

20:00 Uhr

„Immer auf den letzten Drücker“ (Comedy) 10

Sonntag, 08.03.

11:00 – 14.00 Uhr

Eröffnungsveranstaltung. 11 - 13

Montag, 09.03.

09:00 – 11:15 Uhr

Kleiner Wohlfühltag für Frauen 18

09:30 – 11:00 Uhr

Trennung – Kann ich mir das leisten? 19

14:00 – 16:00 Uhr

Selbstbehauptung für Mädchen ab 14 – 17 Jahre . . 21

17:30 Uhr

Das Kreuz mit dem Kreuz 22

18:30 – 21:15 Uhr

positiv-E-motion, Teil I 23

18:45 – 19:45 Uhr

Yoga Nidra 24

Dienstag, 10.03.

09:00 – 11:00 Uhr

Workshop „Stärken“ 25

09:00 – 10:30 Uhr

Entspannungstechniken für Frauen 27

09:00 – 12:30 Uhr

Selbstbehauptung für Frauen 28

14:00 – 17:00 Uhr

Von Krieg betroffene Frauen –
Kriegstraumatisierung 29

15:00 – 17:00 Uhr

Gedächtnistraining 30

15:00 – 17:30 Uhr

Und Geld macht doch glücklich 31

17:30 Uhr

Frühjahrskur. 32

18:00 – 19:30 Uhr

Die Wechseljahre 35

20:00 – 22:30 Uhr

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern. 37

Veranstaltungsübersicht

Mittwoch, 11.03.

09:30 – 11:30 Uhr	Interkulturelles Müttercafé	38
10:00 – 13:00 Uhr	„Du bist SCHÖN“	39
10:00 – 12:00 Uhr	Gesunde Ernährung	40
14:30 – 18:00 Uhr	Fachtagung: Aggressive Frauen und ausgebrannte Männer?	41
16:00 – 18:00 Uhr	Gesprächsrunde für Frauen + Mädchen	42
17:30 – 19:45 Uhr	Sie sind gefragt! Der Wert vom Älterwerden	43
17:30 Uhr	Rückenschmerzen	44
18:30 – 20:00 Uhr	Elternunterhalt: Wann, warum, wieviel?	45
19:00 Uhr	Franz Marc und die Frauen	46

Donnerstag, 12.03.

09:00 – 11:00 Uhr	Workshop „Bewerbung“	47
14:00 – 15:00 Uhr	Jüngste Gesetzesänderungen im SGB II	48
15:00 – 18:00 Uhr	Einwohnerinnensprechstunde – „Mütterrente“	49
16:00 – 19:30 Uhr	Selbstbehauptung für Frauen	50
18:00 – 19:30 Uhr	Die Methode der Loverboys	51
18:30 – 20:00 Uhr	Tipps zur Abgrenzung in schwierigen Krisensituationen	52

Freitag, 13.03.

16:00 – 19:45 Uhr	Die Kraft der Sprache	53
16:00 – 19:00 Uhr	„MädchenZeit“	54

Samstag, 14.03.

10:00 – 14:00 Uhr	Frauen auf dem Weg in die Selbstständigkeit	55
10:00 – 14:00 Uhr	Social Media sinnvoll nutzen	56
10:00 – 13:00 Uhr	Wellness-Workshop „Naturkosmetik“	57
18:00 – 19:15 Uhr	Klangreise	58

Sonntag, 15.03.

14:00 – 17:00 Uhr	Wasserfallalbum	59
14:00 – 17:00 Uhr	„Die Schönen von Strünkede“	60

Veranstaltungsübersicht

Montag, 16.03.

09:00 – 11:45 Uhr	Wohlfühltag am Vormittag – Stress nein Danke! . . .	61
16:00 Uhr	Gibt es eine „Anti-Krebs-Ernährung“?	62
18:30 – 21:15 Uhr	positiv-E-motion, Teil 2	63
18:45 – 19:45 Uhr	Achtsamkeitsmeditation	64

Dienstag, 17.03.

15:00 – 17:00 Uhr	Der innere Schweinehund wird gezähmt	65
15:00 – 17:00 Uhr	„Spielen verbindet!“	66
17:30 – 19:00 Uhr	Gut vorbereitet	67
18:00 – 20:00 Uhr	medica mondiale in Liberia	68

Mittwoch, 18.03.

09:30 – 11:30 Uhr	Interkulturelles Müttercafé	69
15:00 – 17:00 Uhr	Cybermobbing	70
19:00 Uhr	Lesung „Selbstvertrauen stärken und ausstrahlen“ . . .	71

Donnerstag, 19.03.

10:00 – 13:00 Uhr	Klangentspannung	72
16:00 – 18:30 Uhr	Altersversorgung – Ja bitte!!!	73
17:00 – 20:00 Uhr	Schmuckgestaltung – Schnupperkurs	74
19:00 – 20:00 Uhr	Meditation	75
19:00 – 20:30 Uhr	Vorgeburtliche Diagnostik	76

Freitag, 20.03.

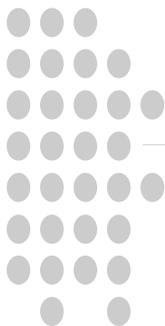
16:00 – 19:45 Uhr	Equal Pay Day	77
19:30 Uhr	Die Grübelfalle ist weiblich	78
	Lesekonzert „BELLA ITALIA!“	79

Samstag, 21.03.

10:30 – 15:30 Uhr	So wollen wir leben und arbeiten	80
11:00 – 15:00 Uhr	Trommeln und Percussion für Anfängerinnen	81
14:00 – 16:30 Uhr	Vorbeugende Gesundheitspflege mit der Natur . . .	82

Sonntag, 22.03.

14:00 – 17:00 Uhr	„Die Schönen von Strünkede“	83
-------------------	---------------------------------------	----



Samstag, 14. Februar 2015

12:00 Uhr

Robert-Brauner-Platz
Herne-Mitte
Bahnhofstraße
44623 Herne

Veranstalterin:
Frauenhaus Herne

entgeltfrei!

Anmeldung
nicht erforderlich

Für alle, die den Tanz
vorher üben möchten:
13.02.2015, 19:30 Uhr,
Jugendkunstschule Herne

One Billion Rising

ONE BILLION RISING (dt. Eine Milliarde erhebt sich) ist eine weltweite Kampagne für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen, die im Jahr 2012 von der New Yorker Künstlerin und Feministin Eve Ensler gegründet wurde. Die „Milliarde“ steht für jede dritte Frau, die in ihrem Leben Opfer von Gewalt geworden ist.

In Deutschland kamen 2014 in über 200 Städten Menschen zusammen, um sich gemeinsam für Gewaltfreiheit stark zu machen und zu tanzen.

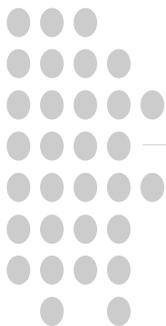
Dieses Jahr steht One Billion Rising unter dem Motto „REVOLUTION“ und Herne ist nach dem Erfolg im letzten Jahr auch 2015 wieder dabei!

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zu tanzen und unsere Forderung zu unterstützen: Schluss mit der alltäglichen Gewalt gegen Frauen und Mädchen!

Jede/r kann spontan mitmachen. Es ist nicht notwendig, den Tanz perfekt zu beherrschen. Kommen Sie einfach vorbei! Gerne in den Farben Pink, Rot und Orange gekleidet.



Aktuelle Informationen unter:
<https://www.facebook.com/OneBillionRising2014Herne>
<http://www.frauenhaus-herne.de/>
<http://www.onebillionrising.de/>



Ausstellungszeitraum
3. März bis
27. März 2015

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

Veranstalterinnen:
Eine Welt Zentrum Herne
VHS Herne

entgeltfrei!

Kontakt:
0 23 23 / 99 49 70
Eine Welt Zentrum Herne

Führungen für Schul-
klassen und interessierte
Gruppen sind möglich!

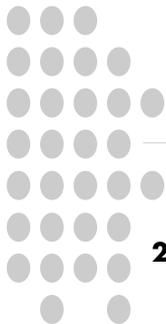
Dienstag, 3. März 2015 bis
Freitag, 27. März 2015

Ausstellung
„KonsumWandel – Wir können auch anders!“
– Eine Ausstellung von Vamos e.V.

Die Themen Wachstum, Fleisch und IT-Geräte sind Schwerpunkte der Ausstellung, die unseren Lebensstil skizziert, reflektiert und zahlreiche Anregungen zu alternativen Handlungsmustern gibt. Die multimediale und informative Präsentation ermöglicht vielfältige Zugänge zu den komplexen Themen und drängenden Fragen der Zeit. Dabei schlägt sie eine Brücke zwischen Rohstoffabbau, Produktionsbedingungen und unserem Konsum. Sie fragt danach, wie wir vorhandene Ressourcen global gerechter verteilen können. Sie stellt die Frage, ob wir Wachstum begrenzen sollten und danach, was uns glücklich macht.

Generell regen gute Beispiele aus der Praxis dazu an, das eigene Handeln zu überdenken und neue, alternative Handlungsmuster zu entwickeln. Nicht zuletzt formuliert die Ausstellung die Erwartungen an Wirtschaft und Politik vor dem Hintergrund der Einen Welt, in der wir leben.

Die Ausstellung wird am Dienstag, dem 3. März, zugleich Jahresauftakt des Eine Welt Zentrums Herne, um 19:00 Uhr offiziell eröffnet. Stefan Kreuzberger, Journalist und Autor des Sachbuch-Bestsellers „Die Essensvernichter“ wird dabei über das Thema Lebensmittelverschwendung informieren. Herzlich willkommen!



20:00 Uhr

Flottmann-Hallen
Flottmannstraße 94
44625 Herne

Veranstalter:
Flottmann-Hallen
Stadt Herne
Fachbereich Kultur

Eintritt:
17,00 EUR incl.
Gebühren
Sonderkonditionen
Gleichstellungsstelle
13,00 EUR

Vorkaufsstellen:
Stadtmarketing Herne,
WAZ Herne, Bürgerbüro
Herne-Wanne

Mittwoch, 4. März 2015

„Immer auf den letzten Drücker“

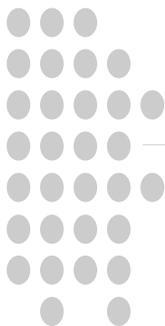
Unter dem Motto „Immer auf den letzten Drücker“ ziehen sich die Damen von Thekentratsch, Heike Becker und Kerstin Saddeler-Sierp, nicht nur gegenseitig auf... sie stellen auf sympathische Weise auch alles auf den Kopf.

Kontrastreich, wie die beiden Damen, ist auch ihr Programm. Da löst sich die Bremse beim „Liebesspiel in Kalles Laster...“ und ungewollt auch die Zunge nach Alkoholgenuss – natürlich mit Folgen, die so durchgeknallt und doch so charmant sind, wie die beiden Damen selbst. Ihrem Ruhrpottcharme mit „Kodderschnauze“ kann sich auf Dauer keiner entziehen.

Thekentratsch, das sind: Kerstin Saddeler-Sierp, die souveräne Große, mit wundervoller Singstimme und virtuossem Können auf der Gitarre, und Heike Becker, das schauspielerische Naturtalent, die wie keine andere durch ihre einzigartige Mimik das Publikum in ihren Bann zieht. Unterschiedlicher könnten die Damen kaum sein. Die Grenze zwischen Comedy und Kabarett scheint Thekentratsch wieder einmal bewusst zu ignorieren.

– Reservierung zum Sonderpreis über die Gleichstellungsstelle bis spät. 27.02.2015 unter 0 23 23 / 16 26 29 oder gleichstellungsstelle@herne.de –





Sonntag, 8. März 2015

Eröffnung der 22. Herner Frauenwoche

Kulturzentrum Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

Für die Bewirtung sorgt der Catering-Service der Produktionsschule der Gemeinnützigen Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH

Während der Veranstaltung wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Moderation der Veranstaltung: Katja Leistenschneider

10:30 Uhr

Einlass

Bühnenprogramm

10:30 Uhr

TwoLightBlue

Die Musikerinnen Christine Budkammer (Saxophon) und Stephanie Strehlow (Gitarre) stimmen Sie mit fetzigem Swing, gefühlvollem Bossa Nova, erdigem Blues... mit ein wenig Pop und etwas Rock auf die 22. Herner Frauenwoche ein.

11:00 Uhr

Eröffnung 22. Herner Frauenwoche und Begrüßung durch Herrn Oberbürgermeister Horst Schiereck

11:10 Uhr

Politische Talkrunde mit den Politikerinnen Ingrid Fischbach (CDU) und Michelle Müntefering (SPD)

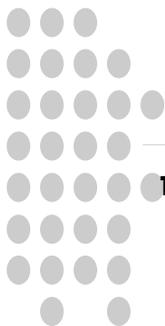
11:40 Uhr

TwoLightBlue

13:00 Uhr

Tanz – Sprache der Seele

Die Frauentanzgruppe der Arbeiterwohlfahrt präsentiert südosteuropäische Tänze



Sonntag, 8. März 2015

Eröffnung der Frauenwoche

13:15 Uhr

Pottporus – Interkulturelle Tanzgruppe

Die Tanzgruppe aus dem Projekt „Shake the spears“ zeigt einen kleinen Ausschnitt aus ihrer Arbeit mit Tanzelementen des Hip Hop und Dancehall. Hier wird getanzt, gesungen und Theater gespielt – denn mit uns wird Shakespears „Romeo und Julia“ durcheinander gebracht!

Kooperationsprojekt von PlanB, Pottporus und Jugendzentrum Pluto, gefördert vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe.

13:30 Uhr

Irma Heftig

„Sabifpow“

(Schönheit im Auge des Betrachters im frauenpolitischen Wandel)

so der Magazin-Titel, dessen Herausgeberin Irma Heftig ist. Aber das ist nur eines ihrer vielsagenden Projekte. Als PR-Managerin des „Instituts für strukturiertes Denken und verifiziertes Sehen“ steht sie mittendrin im intellektuellen Leben.



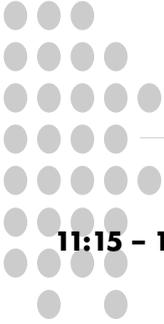
Mit stilsicherem Auftritt, hochentwickelter Rhetorik und unbestechlicher Intelligenz stets zu einem guten Gespräch bereit, gehört sie zur Elite der emanzipierten Frauen aus der Emma-Generation und zeigt ihre Zähne mit femininem Stolz.

ab

11:30 Uhr

Schnupperangebot – Bürostuhlmassage

Mit der 15minütigen „Bürostuhlmassage“ kann in relativ kurzer Zeit tiefe Entspannung und Wohlgefühl erreicht werden. Sie erfolgt in bekleidetem Zustand auf einem speziellen Behandlungsstuhl durch die Praxis für Krankengymnastik Holtkamp.



Sonntag, 8. März 2015

Eröffnung der Frauenwoche

Workshops:

11:15 – 12:15 Uhr

- **Körpersprache – „Ich sehe was, was Du nicht siehst!“**

In dem Workshop dreht sich alles um das spannende Thema Körpersprache. Gestik, Mimik und Haltung lassen sich in unterhaltsamen Übungen wunderbar veranschaulichen. Und es ist immer wieder erstaunlich zu erfahren, wie jeder von uns ohne Sprache kommuniziert! Ariane Schön, Theater Kohlenpott

11:30 – 13:30 Uhr

- **Speed-Coaching – Kurzberatung für Frauen**

In 10 Minuten klären wir mit Ihnen ein berufliches Problem. Sie lernen uns und unsere Methoden des lösungsorientierten Coachings kennen. Bei Bedarf vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin für eine Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE).

Ulrike Hammerich und Ulrike Sorge

- **Orientierungsberatung Selbständigkeit für Frauen**

Denken Sie über eine Selbständigkeit nach? Haben Sie eine erste Gründungs idee? – Im persönlichen und individuellen Einzelgespräch klären wir mit Ihnen, welche Unterstützungsleistungen Sie erhalten können und entwerfen zusammen mit Ihnen einen ersten Gründungsfahrplan.

S. Stegemann, STARTERCENTER NRW bei der WFG Herne

**12:30 – 13:00 Uhr
und
13:05 – 13:35 Uhr**

- **Yoga**

Haltung im Alltag – Kurze alltagstaugliche Entspannungsübungen aus dem Yoga

Silke Bender, Yogalehrerin

**12:00 – 12:30 Uhr
und
12:40 – 13:10 Uhr**

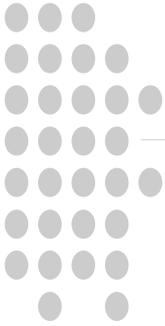
- **Glaubenssätze**

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Glaubenssätze und Erfahrungen beruflich wie privat Ihre Lebensqualität beeinträchtigen und wie Sie sich davon befreien.

Gabriele Iking-Büse, Ganzheitliche Personalentwicklung, Gesundheitscoaching

14:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

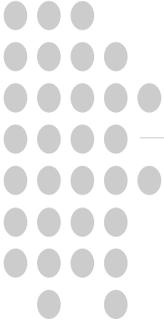


Sonntag, 8. März 2015 Infomarkt – VeranstalterInnen

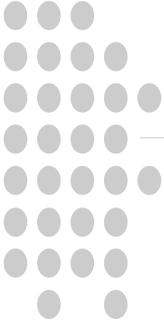
11:00 – 14:00 Uhr

Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

- Agentur für Arbeit
- Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte
- Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Herne
- Beratungs- und Kontaktstelle für Frauen und Mädchen e.V. – Schattenlicht
- Bündnis 90/Die Grünen
- Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
- BUND, Kreisverband Herne
- Caritasverband Herne e.V./Caritaskonferenzen Herne und Wanne-Eickel
- CDU-Frauenunion Herne
- Christiane Gruska, Trainerin für Lebensfreude
- Der Paritätische Herne
- Die Linke, Kreisverband Herne/Wanne-Eickel
- Eine Welt Zentrum Herne/
Beratungsstelle für Migrantinnen
- Emschertal-Museum Herne
- Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen/Schwangerschaftskonfliktberatung
- Fördereinrichtung „Professor Eule“
- Förderverein Phönix e.V.
- Frauenhaus Herne
- Frauenverband Courage, Herne
- Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH



- Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne e.V. (gfi)
- Herner Tageseltern e.V.
- IFAK e.V., Familienhilfezentrum Herne
- Kadesch GmbH Herne
- Karana Yoga
- KreativZeit
- Lebenshilfe Herne
- Lebenshilfe Wanne-Eickel e.V., Frühförderung
- Naturheilpraxis Scheunemann
- PlanB – Ruhr e.V.
- Schuldnerberatung Herne e.V.
- Sozialverband Deutschland
- Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit
Gesundheitsförderung
Familienhebammendienst,
Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme und
Familienplanung
Zahngesundheit
- Stadt Herne, Fachbereich Kultur
Stadtbibliothek
- Stadt Herne, Gleichstellungsstelle
Fachstelle FRAU UND BERUF
Kompetenzzentrum Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet
- Stadt Herne, Ehrenamtsbüro/
Ideen- und Beschwerdemanagement



- Stadt Herne, Kommunales Integrationszentrum
- Stadt Herne, Seniorenberatungsstelle
Die drei Herner Pflegestützpunkte
- Stadtsportbund Herne
- Verbraucherzentrale NRW,
Beratungsstelle Herne
- Weißer Ring, Außenstelle Herne
- Weiterbildungsberatungsstelle in der VHS Herne
- Weltladen „Esperanza“
- Zeppelin-Zentrum



Frauen machen Politik!

WIR machen uns stark für **ALLE** Frauen -
SIE können **UNS** noch stärker machen!

Kontakt: **CDU** Herne, 02325 58 98 11, info@cdu-herne.de

UND KILL FRECH



**OFFEN
UND
EHRlich**

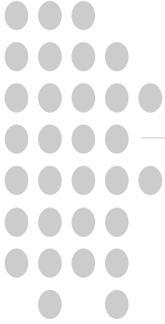
Unsere Themen:

- Tipps zur Abgrenzung in schwierigen Krisen-Situationen wie Trennung und Scheidung
- Elternunterhalt : Wann, warum, wie viel?
- Trennung – Kann ich mir das leisten?
- Behandlungsfehler und ihre Folgen – Was tun, wenn die Gesundheit verloren geht?

(in der Herner Gesundheitswoche)

www.kill-frech.de





Montag, 9. März 2015

Kleiner Wohlfühltag für Frauen

Jetzt haben Sie Zeit für sich!

9:00 – 11:15 Uhr

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

Referentin:
Carmen Löbel

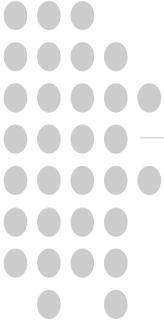
entgeltfrei!

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

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, 9. März 2015

9:30 – 11:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5
44649 Herne

Referentin:
Anna Kill,
Rechtsanwältin

entgeltfrei!

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



Trennung – Kann ich mir das leisten?

– Licht am Ende des Tunnels. Wie komme ich aus dem ersten Chaos? –

Im Falle einer Trennung ändert sich das Leben schlagartig von heute auf morgen. Ob man will oder nicht, es müssen viele Dinge neu überdacht und geregelt werden. Es stellen sich Fragen wie:

- Brauche ich einen Anwalt? Wenn ja, wie bezahle ich ihn? Bekomme ich finanzielle Unterstützung? Wenn ja, woher?
- Wie finanziere ich meinen weiteren Lebensunterhalt und den meiner Kinder?
- Wie verläuft eine Scheidung und wie kann ich sie finanzieren?
- Was passiert mit den Kindern? Wie wird der Umgang geregelt? Welche Möglichkeiten gibt es?

Diese Veranstaltung soll Ihnen helfen, einen ersten Überblick über die möglichen Folgen einer Trennung bzw. Scheidung zu bekommen und die Möglichkeiten der finanziellen Unterstützungen aufzeigen.



VRR-App zum
kostenlosen Download
verfügbar.



Fahrplanauskunft für Smartphones

Mit der kostenlosen App können Sie alle Funktionen
der elektronischen Fahrplanauskunft schnell und einfach
mit ihrem Android-Handy oder iPhone nutzen.

Mehr Infos unter www.hcr-herne.de





Montag, 9. März 2015

14:00 – 16:00 Uhr

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

Veranstalter:
Kriminalprävention/
Opferschutz der Polizei
Bochum

Referentin:
KOK' in
Sandra Limberg
Kriminalprävention/
Opferschutz

entgeltfrei!

Anmeldung bis 04.03.15

unter:
02 34 / 9 09 - 40 40 o.
02 34 / 9 09 – 40 62
K14.KV.Bochum
@Polizei.NRW.de

Teilnehmerinnenzahl
begrenzt!

Selbstbehauptung für Mädchen ab 14 bis 17 Jahre

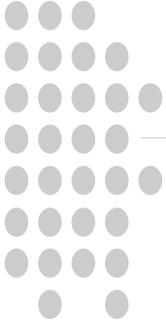
Wie können Mädchen verhindern, z. B. Opfer eines sexuellen Übergriffes zu werden? Möglicherweise durch Selbstbehauptung!

Was ist Selbstbehauptung?

Selbstbehauptung ist wichtiger als Selbstverteidigung oder gar der Einsatz von Waffen. Der Täter sucht ein Opfer und keinen Gegner.
Wir üben Selbstbehauptung!

Hinweise und Tipps zu Täter- und Opferverhalten, Zivilcourage, KO-Tropfen, Chatten, Loverboys pp...





Montag, 9. März 2015

17:30 Uhr

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

Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

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

min. 4/max. 12
Teilnehmerinnen

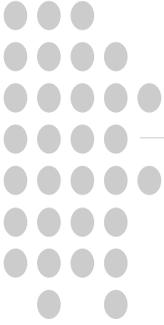
Das Kreuz mit dem Kreuz - Bietet die Osteopathie eine Lösung?

„Leben ist Bewegung“ sagte schon Dr. Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie. Sein fundiertes Wissen bildet die heutigen Grundlagen.

Die Osteopathie ist eine immer bekannter werdende Therapiemethode mit einer hohen Akzeptanz.

Rückenbeschwerden können verschiedene Ursachen haben, die in dieser Behandlungsmethode ganzheitlich betrachtet werden. Dabei sind das wichtigste Werkzeug des Therapeuten seine Hände.





Montag, 9. März 2015

18:30 – 21:15 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!
01 57 / 72 17 28 29
christiane.gruska
@freenet.de

min. 5 Teilnehmerinnen

positiv-E-motion

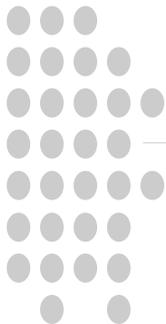
Teil I: Ich bin die Chefin in meinem Leben!?!

(Teil II: 16.03.2015, siehe S. 63)

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

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein. 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?

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!?! Unser Gehirn ist immer im Training! Gut ist, wenn wir es so trainieren, wie wir es wollen! Und das ist einfach, es ist schön und es ist trotzdem wahr!



Montag, 9. März 2015

18:45 – 19:45 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin

Entgelt:
6,00 EUR

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

max. 14
Teilnehmerinnen

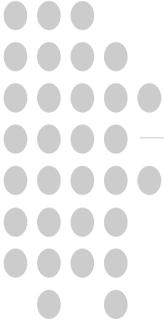
Yoga Nidra/Tiefenentspannung

„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, 10. März 2015

9:00 – 11:00 Uhr

JobCenter Herne
Landgrafenstraße 29
44652 Herne
(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

Teilnehmerinnenzahl
begrenzt!

Workshop Stärken: Von Löwenherzen und stolzen Rosen

Eigentlich traurig: Geht es darum, die eigenen Schwächen aufzuzählen, könnte man Seiten füllen. Auf die Frage, was man gut kann, kommt die Antwort meist nur zögerlich, wenn überhaupt.

Der Schritt in die Berufstätigkeit ist manchmal groß – zu groß, um ihn mit Selbstvertrauen und Zuversicht zu gehen. Aber ohne, dass ich weiß, was ich kann und es auch aussprechen kann, werde ich bei keinem Arbeitgeber für mich werben. Und Frauen stapeln gerne besonders tief, meistens erziehungsbedingt. Wer hatte das nicht in seinem Poesiealbum stehen: „Sei sittsam, bescheiden und rein und nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.“ Mal ehrlich, wann hat dieser Ratschlag je im Leben geholfen.

Es ist also Zeit, falsche Bescheidenheit abzulegen und den eigenen Stärken auf die Spur zu kommen. Ausgeglichen sein, ein erfülltes glückliches Leben führen und seine Möglichkeiten nutzen, kann nur, wer mit sich im Reinen ist. Und dazu gehört wesentlich, sich seiner Stärken bewusst zu sein. Entscheiden Sie selber, wo Ihre Stärken liegen und was Sie als Mensch ausmacht und nutzen Sie dieses Wissen für eine inspirierende Bewerbung. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Ihren Fähigkeiten. Und das sind bestimmt mehr, als Sie denken.

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

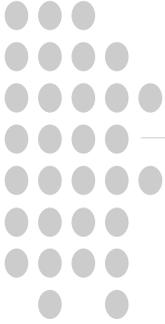
Die Therme.

wellness für mich.



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

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER



Dienstag, 10. März 2015

9:00 – 10:30 Uhr

Beratungsstelle für
Arbeitslose
Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstraße 1
44651 Herne

Referentin:
Gabriele Otterstein,
Entspannungspädagogin

entgeltfrei!

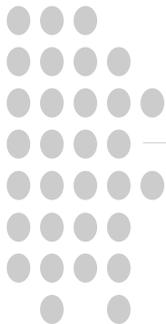
Anmeldung unter:
0 23 25 / 6 08 40
her-kk-zeppelin-zentrum@
kk-ekvw.de

max. 12
Teilnehmerinnen

Entspannungstechniken für Frauen

Das Zeppelin-Zentrum lädt alle interessierten Frauen, die sich eine Auszeit vom Alltag nehmen wollen, recht herzlich ein.

Autogenes Training und progressive Muskelentspannung sollen dabei helfen, neue Kraft und Energie zu tanken.



Dienstag, 10. März 2015

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 bis
04.03.15 unter:
02 34 / 9 09 - 40 40
Fax 02 34 / 9 09 - 40 58
K14.KV.Bochum
@Polizei.NRW.de

min. 10/max. 25
Teilnehmerinnen

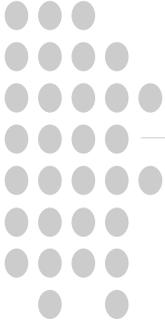
Selbstbehauptung für Frauen

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, 10. März 2015

14:00 – 17:00 Uhr

Kommunales
Integrationszentrum
Rademachers Weg 15
44649 Herne

Referentin:
Eva van Keuk,
Psychosoziales
Zentrum für Flüchtlinge
Düsseldorf

entgeltfrei!

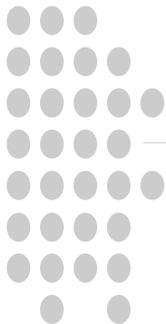
Anmeldung unter:
0 23 25 / 65 89 – 3 14
Frau Krüger/Frau Mai
integration@herne.de

min. 10/max. 25
Teilnehmerinnen

Von Krieg betroffene Frauen – Kriegstraumatisierung und ihre Auswirkungen auf das Leben in der Migration

Die Referentin erläutert das Krankheitsbild von Traumata und ihre Auswirkungen auf das Alltagsleben in Familie und Gesellschaft.

Darüber hinaus werden Möglichkeiten der sozialpädagogischen Intervention in Bildungs- und Beratungseinrichtungen aufgezeigt.



Dienstag, 10. März 2015

Gedächtnistraining

In Kleingruppen und in spielerischer Form möchten wir unser Gedächtnis trainieren.

15:00 – 17:00 Uhr

Mit Tipps und Tricks möchten wir bei guter Laune den Nachmittag genießen.

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustraße 6
44628 Herne
Ansprechpartnerin:
Ute Gruber

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr-Mitte

Entgelt:
1,00 EUR

Anmeldung unter:
0 23 23 / 98 11 19
u.gruber@
awo-ruhr-mitte.de

max. 16 Teilnehmerinnen

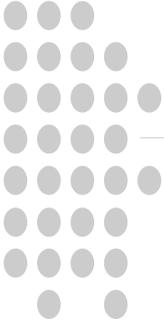
*Alltag zwischen
Beruf, Pflege
und Familie
Wie bleibe ich
trotzdem gesund?*

Silke Niewohner
Coaching · Beratung · Fortbildung

Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)
Dipl. Sozialarbeiterin
Zertifizierter Coach (csmm)
Systemisch-Lösungsorientierte Beraterin

Ich bin ausgezeichnet!
UNDBRIEF
www.unternehmenundberuf.de

Nordstraße 7
45657 Recklinghausen
Fon 02361 - 10 60 211
www.niewohner.de



Dienstag, 10. März 2015

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 – 26 29
Gleichstellungsstelle
@herne.de

Und Geld macht doch glücklich

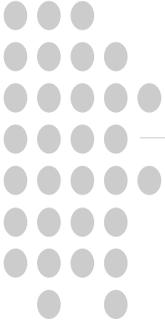
Warum es für Frauen so wichtig ist, sich um ihre Finanzen zu kümmern

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?





Dienstag, 10. März 2015

Frühjahrskur

Wie können wir nach dem Winter wieder Bewegung in den Stoffwechsel bringen, um zu neuen Energien zu gelangen?

Wer hat nicht schon einmal unter Frühjahrsmüdigkeit gelitten? Die Frühjahrskur soll unsere Entgiftungssysteme stärken. Welche Systeme gibt es? Wie können wir sie aktivieren?

Dies und vieles mehr...

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

17:30 Uhr

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

Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

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

min. 4/max. 12
Teilnehmerinnen



**Förderverein für an Brustkrebs erkrankte Frauen „Phoenix e.V.“ Marien Hospital Herne
ST. ELISABETHGRUPPE KATHOLISCHE KLINIKEN RHEIN RUHR**

„Ich war schon immer der Ansicht, dass das größte Privileg, die größte Hilfe und der größte Trost in einer Freundschaft darin besteht, dass man nichts erklären muss.

(Katherine Mansfield, engl. Schriftstellerin, 1888-1923)

Wir, der Förderverein für Brustkrebs erkrankte Frauen „Phoenix e.V.“, freuen uns, Sie als Freundin begrüßen zu dürfen.

Aktuelle Kursangebote und Veranstaltungstermine des Bildungswerks e. V. unter:
www.bildungswerk-marienhospital.de oder ☎ 0 23 23 / 4 99 – 19 20

Kontakt Förderverein:

Förderverein für an Brustkrebs erkrankte Frauen „Phoenix e.V.“ Marien Hospital Herne

ST. ELISABETHGRUPPE KATHOLISCHE KLINIKEN RHEIN RUHR

Hölkeskampring 40, 44625 Herne

☎ 0 23 23 / 4 99 – 57 85

Irmgard.sicking@elisabethgruppe.de

Spendenkonto: Herner Sparkasse, IBAN: DE72432500300049002850, BIC: WELADED1HRN

BILDUNGSWERK E. V. 

Angebote für Rehabilitationssport

Rehabilitationssport nimmt einen immer höheren Stellenwert in unserer Gesellschaft ein. Neben der Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Belastbarkeit im Alltag leistet der Rehabilitationssport auch einen großen Beitrag zur sozialen und psychischen Stabilisierung sowie zur Teilhabe am Leben in der Gesellschaft.

Deshalb bieten wir ein vielfältiges Angebot an Rehabilitationssportgruppen an:

- Sport für Diabetiker
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sport für neurologische Erkrankungen
- Lungensport
- Herzsport
- Sport bei pAVK
- Sport für chronisch Schmerz erkrankte
- Sport für chronisch Schmerz erkrankte im Wasser

Für genauere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Telefon: 0 23 23 / 4 99 19 22

Bildungswerk e. V.

Hölkeskampring 40

44625 Herne



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

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

4in1



SO WOLLEN WIR LEBEN UND ARBEITEN

“4 IN 1”: EINE UTOPIE FÜR DIE WIR KÄMPFEN WOLLEN?

21. MÄRZ 2015
10.30 Uhr - 15.30 Uhr

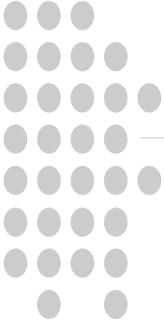
Hauptstraße 181, 44652 Herne

Ein Seminar mit: Ulrike Zerhau (verdi-Bildungssekretärin)

Veranstaltet von: DIE LINKE Herne/ Wanne-Eickel

Um vorherige Anmeldung wird gebeten:

02325 854049/-51 oder vorstand@die-linke-herne.de



Dienstag, 10. März 2015

18:00 – 19:30 Uhr

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

Referentin:
Helga Jeschonnek,
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 – 26 29
gleichstellungsstelle@
herne.de

Die Wechseljahre

Umstellung auf ein neues Gleichgewicht – Alternativen zur Hormontherapie

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und des Wechsels, der Körper, Geist und Seele betrifft. Nicht nur Hormone stellen sich um, oft ergeben sich in dieser Lebensphase Veränderungen im persönlichen, sozialen und beruflichen Umfeld. Neuorientierung der Lebensplanung, Unruhe und Verunsicherung begleiten die hormonell bedingten Beschwerden.

Die Begleiterscheinungen der Wechseljahre ohne Hormone zu lindern, ist Thema dieses Vortrages. Dabei werden die klassischen, hormonell bedingten Symptome wie auch die psychosozialen Veränderungen angesprochen. Schwerpunkte sind Methoden aus der Kinesiologie, der Naturheilkunde wie Phytotherapie und Homöopathie sowie den Möglichkeiten durch eine gezielte Ernährung.

Praxis 
Naturheilkunde
Lernberatung 

Helga Jeschonnek
Heilpraktikerin

Altenhöfener Straße 103
44623 Herne
02323.9872083
info@naturheilpraxis-herne.de
www.naturheilpraxis-herne.de



Therapieschwerpunkte

Kinesiologische Behandlung
Pädagogische Kinesiologie
Wirbelsäulentherapie
nach Dorn-Breuß
Traditionelle Chinesische Medizin
Cranio-sacrale-Osteopathie
Mykotherapie (Pilzheilkunde)

Fortbildung

Naturheilkundliche Vorträge
Seminare und Workshops
Ausbildungs-Seminare
in Dorn-Breuß und BrainGym®



Frauen Power gesucht!



**Stellenausschreibung:
Familie & Beruf suchen Frau!**

Position: „Heldin des Tages“/ „Multitaskerin 24/7“

Anforderungsprofil: Hohes Durchhaltevermögen

Vergütung: Ehrenamtliche Tätigkeit

Leistung braucht NICHT NUR Anerkennung

Herne braucht mehr starke Frauen!!!

FDP im Rat der Stadt Herne

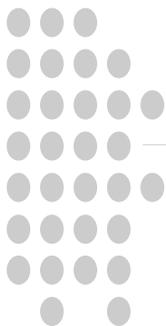
Rottbruchstr. 89 - 44625 Herne

www.FDP-Herne.de

Ansprechpartnerin: Elena.Ivanova@FDP-Herne.de

**Freie
Demokraten**

FDP



Dienstag, 10. März 2015

Maßnahmen der Ersten Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Ob Mama, Papa, Oma, Opa. Was tun, wenn es passiert?

Informationen zum richtigen Verhalten bei typischen Kinderunfällen (Verbrühungen, Verbrennungen, Vergiftungen, Stürze, Knochenbrüche) und die Kinderreanimation sind Inhalt dieser Veranstaltung.

20:00 – 22:30 Uhr

Frühförderstelle der
Lebenshilfe
Wanne-Eickel e.V.
Nachtigallenweg 25
44625 Herne

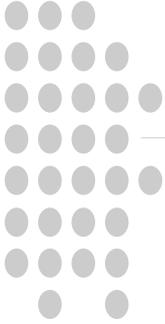
Referentin:
Nadine Kiffer,
Dienstleistungs-
unternehmen Kiffer,
Datteln

Entgelt:
3,00 EUR pro Person

Anmeldung unter:
0 23 25 / 46 65 76
0 23 25 / 46 65 75
kontakt@
fruehfoerderung-herne.de

max. 20 Teilnehmer/
Teilnehmerinnen





Mittwoch, 11. März 2015

Interkulturelles Müttercafé

im Familienhilfezentrum IFAK e. V. Herne

9:30 – 11:30 Uhr

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

Anprechpartnerin:
Makbule Issa-Sönmez

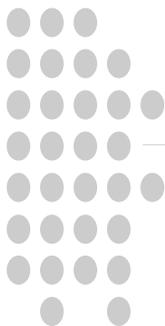
entgeltfrei!

0 23 23 / 1 47 93 32
issa-soenmez@
ifak-bochum.de

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 11:30 Uhr im Familienhilfezentrum IFAK e.V. Herne statt.



Mittwoch, 11. März 2015

10:00 – 13:00 Uhr

PlanB Ruhr e.V.
Bielefelder Straße 56 b
44652 Herne

Referentin:
Burcin Kapac
(Sozialpädagogin B.A.)
Annika Schepers
(Heilpädagogin B.A.)

Anmeldung unter:
0 23 25 / 3 00 87 71
01 52 / 34 07 87 35
e.tekkan@planb-ruhr.de

min. 8/max. 12
Teilnehmerinnen

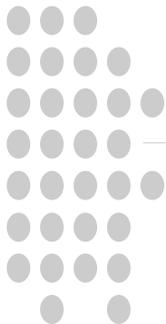
„Du bist SCHÖN!“

Fernsehen, Magazine und andere Medien führen uns jeden Tag das Ideal einer perfekten, wunderschönen Frau vor Augen: Schlanke Figur, flacher Bauch, knackiger Po, langes seidiges Haar, ein makelloses Antlitz... Sämtliche Fitnessstudios und Sportkurse, Weight Watchers und Co. wollen uns täglich dabei helfen, diesem vermeintlichen Ideal ein Stück näher zu kommen.

Doch wieviel Echtheit und Authentizität steckt in diesem Bild der perfekten Frau? Wie bewältigt sie ihren Alltag, die Kinder, Wäsche und den Abwasch mit den gemachten Nägeln und der kunstvollen Frisur? Und sind es nicht gerade die kleinen „Mängel“ und Unebenheiten, die eine Frau echt und real wirken lassen? Und die sie zu der gerade wunderschönen Heldin ihres eigenen Alltags machen?

In diesem Workshop wollen wir gerade diese Schönheit, die JEDE Frau innehat, herausstellen. In einem Fotoshooting darf jede Frau selbst bestimmen, welchen Teil ihres Körpers sie zur Schau stellen möchte, wie sie sich schön und authentisch zugleich präsentieren möchte, wie sie sich mit Farbe und Kleidung oder ganz natürlich und schlicht selbstbewusst in Szene setzt.

An diesem Vormittag wollen wir uns ganz uns selbst widmen und zeigen, dass wir Frauen – jede auf ihre eigene Art und Weise – wunderschön sind.



Mittwoch, 11. März 2015

10:00 – 12:00 Uhr

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

Veranstalterin:
AWO
Kreisverband Herne

Entgelt:
3,50 EUR

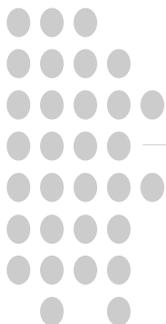
Anmeldung unter:
0 23 23 / 95 24 10
c.kutschki@
awo-ruhr-mitte.de

Gesunde Ernährung – nicht nur eine Frage des Alters

Weißbrot oder Vollkornbrot? Kartoffeln oder Pommes?
Fleisch oder auch mal vegetarisch?

Das Seniorenfrühstück der Arbeiterwohlfahrt steht diesmal unter dem Thema „Gesunde Ernährung“. Zu Gast ist eine Ernährungsberaterin, die Tipps für den täglichen Umgang mit gesunder Ernährung gibt.





Mittwoch, 11. März 2015

14:30 – 18:00 Uhr

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

Veranstalterinnen:
FB Gesundheit,
Abt. Gesundheitsförderung;
Gleichstellungsstelle;
St. Marienhospital Eickel

ReferentInnen:
Prof. Dr. Claudia Hornberg,
Dipl.-Päd. Marion Steffens,
Chefarzt Dr. Peter Nyhuis

entgeltfrei!

Anmeldung erforderlich
0 23 23 / 16 – 26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de

Aggressive Frauen – ausgebrannte Männer? Geschlechterrollen und -stereotype im Kontext von psychischer Gesundheit und Gewalterfahrungen

**Fachtagung in Kooperation der Stadt Herne und der
St. Elisabethgruppe**

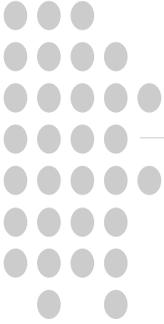
Mindestens jede vierte Frau erfährt im Laufe ihres Lebens physische oder psychische häusliche Gewalt. Männer scheinen auf den ersten Blick deutlich weniger betroffen zu sein, allerdings muss hier von einer hohen Dunkelziffer ausgegangen werden. Während sich körperliche Symptome recht schnell zeigen, können psychische Symptomatiken als Folge häuslicher Gewalt bei beiden Geschlechtern auch noch Jahre später auftreten. Die gesamtgesellschaftliche Bedeutung zeigt sich auch in den Kosten im Gesundheitswesen. Experten schätzen diese auf mehrere Milliarden Euro.

Um die betroffenen Männern und Frauen adäquat versorgen zu können, ist es besonders für Akteurinnen und Akteure im Gesundheitswesen wichtig, sich mit geschlechtsspezifischen Unterschieden in Prävalenz, Symptomatik, Ursachen, Umgang und Behandlungsmöglichkeiten psychischer Störungsbilder, insbesondere im Verursachungskontext häuslicher Gewalt auseinanderzusetzen.

Die ReferentInnen Dr. Peter W. Nyhuis (St. Marienhospital Eickel), Prof. Dr. Claudia Hornberg (Universität Bielefeld) und Marion Steffens (GESINE Netzwerk Gesundheit.EN) informieren insbesondere über:

- Unterschiede zwischen Frauen und Männer hinsichtlich psychischer Erkrankung
- Unterschiedliche Betroffenheit von Frauen und Männern in Bezug auf häusliche Gewalt, Auswirkungen häuslicher Gewalt auf die psychosoziale Entwicklung und langfristige psychologische Folgen von häuslicher Gewalt
- Auswirkungen häuslicher Gewalt auf psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Essstörungen oder Autoimmunerkrankungen
- Unterschiede im Umgang mit Gewalterfahrungen von Frauen und Männern
- Empfehlungen für Therapeutinnen und Therapeuten bezüglich Behandlung, Therapie und Beratung
- Vernetzung der lokalen Akteure

Die Fachtagung richtet sich an Angehörige aller Gesundheitsberufe und die interessierte Öffentlichkeit.



Mittwoch, 11. März 2015

16:00 – 18:00 Uhr

Caféhaus Herne
Behrensstraße 4
44623 Herne

Veranstalterin/
Referentin:
Frauenverband
Courage

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 25 / 5 54 94
0 23 25 / 2 70 03
heikebo@t-online.de

Gesprächsrunde für Frauen + Mädchen

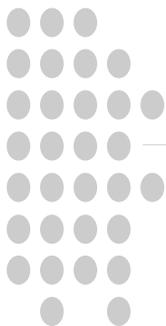
Mutter Erde retten – wer soll das tun, wenn nicht wir selbst?

- Eine verheerende Umweltbilanz – auch für Deutschland
- Frauen und Kinder sind besonders betroffen, aber auch besonders interessiert, die Natur zu schützen

Aber wie schaffen wir das?

Wir wollen mit Ihnen/Euch gemeinsam darüber diskutieren, uns gegenseitig informieren, Erfahrungen und Überlegungen austauschen, vor allem: Was kann Frau tun?

Wir freuen uns auf engagierte, neugierige, interessierte, nach Antworten suchende Frauen und Mädchen.



Mittwoch, 11. März 2015

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:
18,50 EUR

Anmeldung bis zum
04.03. bei:
GIB
Personalentwicklung
Gabriele Ikinge-Büse
0 23 66 / 93 94 40
GIB.ikinge@t-online.de

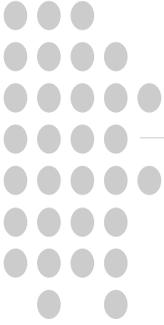
min. 8/max. 14
Teilnehmerinnen

Sie sind gefragt! Der Wert vom Älterwerden

In England gibt es eine Firma, die ihre Mitarbeiter so lange beschäftigt, bis sie aus Altersgründen nicht mehr die Firmen-Treppe besteigen können. Ein kluger Firmenchef, der um die Vorzüge seiner betagten MitarbeiterInnen weiß. England ist nicht aus der Welt und alte (paradon: ältere) MitarbeiterInnen auch nicht. Was sich so wirtschaftlich und politisch anlässt, der sog. „Demografische Wandel“, lässt sich unter anderem im beruflichen Umfeld konkretisieren, in nächster Nähe erleben. Sie kennen das Gefühl: Die MitarbeiterInnen werden immer jünger und Sie?

In diesem Seminar entdecken und stärken Sie Ihre Vorzüge, Ihren Altersbonus. Künftig wird auf Sie gesetzt. Sie sind wieder und immer mehr gefragt, mit Ihren Kompetenzen und Verlässlichkeiten, mit Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung. Der gesellschaftliche Wert der Älteren steigt im Allgemeinen und im Besondern im Beruf.

Erfahren Sie, warum dies so ist und freuen Sie sich darauf, das Älterwerden im Beruf von anderer Seite zu betrachten, einer absolut positiven. Sie werden das Seminar selbstbewusst verlassen und die Selbstachtung ausstrahlen, der unweigerlich Achtung von außen folgt im Miteinander der Alternden von heute und den Alternden von morgen. Also begeben Sie sich alternd auf Ihre persönliche und berufliche Erfolgsspur. Sie haben reichlich Potentiale und Ressourcen, um gefragt zu sein, als erfahrene Fachkraft im Team-Gefüge.



Mittwoch, 11. März 2015

17:30 Uhr

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

Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

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

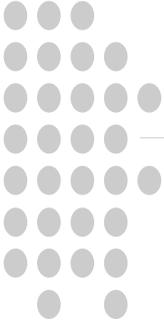
min. 4/max. 12
Teilnehmerinnen

Rückenschmerzen

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 ...



Mittwoch, 11. März 2015

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5,
44649 Herne

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

entgeltfrei!

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

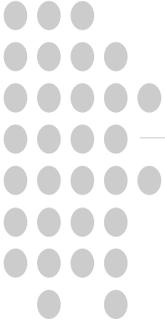
Elternunterhalt : Wann, warum, wieviel?

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

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

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





Mittwoch, 11. März 2015

19:00 Uhr

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

Referentin:
Dr. Birgit Poppe

Entgelt:
5,00 EUR

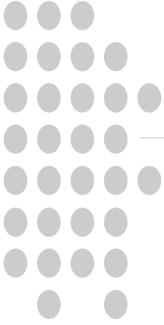
Anmeldungen unter:
0 23 23 / 16 - 26 11
Emschertal-museum
@herne.de



Franz Marc und die Frauen – Liebe, Leidenschaft und künstlerische Avantgarde

Blaue Pferde haben den Expressionisten und „Blauen Reiter“ Franz Marc (1880-1916) berühmt gemacht, der bereits im Ersten Weltkrieg fiel. Stand die Kunst auch immer im Mittelpunkt seines Lebens, begleiteten Marc stets kreative Frauen auf seinem schöpferischen Weg. Neben drei engen Partnerinnen gehörte dazu auch die exzentrische Dichtereugin Else Lasker-Schüler. Marcs wichtigste Bezugsperson und Lebensgefährtin aber war Maria Franck (1876-1955), eine ambitionierte und bis heute kaum bekannte Malerin, mit der er im bayerischen Voralpenland lebte, wo wunderschöne Bilder entstanden. Allerdings war das „Fräulein Franck“, wie ihr Mann sie anfangs offiziell vorstellte, als sie noch in „wilder Ehe“ lebten, nicht seine erste Liebe. Die gehörte Anette Simon, einer verheirateten Frau und Mutter, mit der er eine heimliche Affäre hatte, dann heiratete er zuerst Marie Schnür, ehe er sich an seine Maria band.

Birgit Poppes Buch „Franz Marc – Liebe, Leidenschaft und künstlerische Avantgarde“ erzählt bildreich anhand von Gemälden, Grafiken, Fotos und Briefzitate vom künstlerischen Werdegang Marcs und seinen persönlichen Beziehungen, und wie er dann letztendlich trotz aller Irrungen und Wirrungen doch noch sein großes Glück mit Maria Franck fand. Es ist das spannende Dokument eines unkonventionellen Künstlerlebens und einer großen Liebe.



Donnerstag, 12. März 2015

9:00 – 11:00 Uhr

JobCenter Herne
Landgrafenstraße 29
44652 Herne
(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

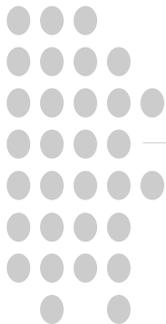
Teilnehmerzahl
begrenzt!

**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.



Donnerstag, 12. März 2015

Jüngste Gesetzesänderungen im SGB II und ihre Folgen

14:00 – 15:00 Uhr

Beratungsstelle für
Arbeitslose
Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstraße 1
44651 Herne

Referentin:
Dagmar Spangenberg-
Mades

entgeltfrei!

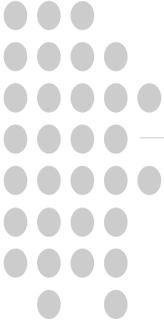
0 23 25 / 6 08 40
her-kk-zeppelin-zentrum@
kk-ekvw.de

Die Referentin wird die teilnehmenden Frauen zum Thema „Jüngste Gesetzesänderungen im SGB II und ihre Folgen“ informieren.

Ab 15:00 Uhr haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, am Frauencafé teilzunehmen. Bei Kaffee und Kuchen kann frau sich austauschen.

Alle Frauen, die das Zeppelin-Zentrum näher kennenlernen möchten, sind herzlich eingeladen.





Donnerstag, 12. März 2015

15:00 – 18:00 Uhr

Fußgängerzone Herne
Bahnhofstraße
Höhe Kugelbrunnen
44623 Herne

Veranstalterin:
DIE LINKE Herne/
Wanne-Eickel

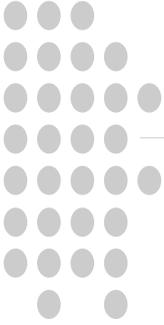
Referent:
Matthias Birkwald
MdB
DIE LINKE

**Einwohnerinnensprechstunde:
Die sogenannte Mütterrente auf dem Prüfstand**

Fast 29 Euro mehr monatliche Rente für jedes Kind, das man – oder meistens frau – vor 1992 erzogen hat. Nicht schlecht. Könnte Mensch meinen. Was gibt es daran noch zu meckern?

Nun, die höhere „Mütterrente“ für die vielen Frauen und die wenigen Männer, die ihre Kinder vor 1992 erzogen haben, hat Gerechtigkeitslücken aufgerissen. So gibt es für Kinder, die vor 1992 geboren wurden, immer noch ein Drittel weniger Rente als für Kinder, die nach 1992 geboren wurden. Eine völlig willkürliche Entscheidung. Das darf nicht so bleiben!

Fragen rund um die Mütterrente beantwortet auf dieser Offenen Einwohnerinnenfragestunde Matthias Birkwald (MdB), rentenpolitischer Sprecher der LINKEN Bundestagsfraktion.



Donnerstag, 12. März 2015

16:00 – 19:30 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 bis
04.03.15 unter:
02 34 / 9 09 - 40 40
Fax 02 34 / 9 09 - 40 58
K14.KV.Bochum
@Polizei.NRW.de

min. 10/max. 25
Teilnehmerinnen

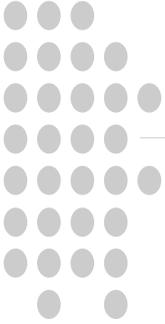
Selbstbehauptung für Frauen

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



Donnerstag, 12. März 2015

**Es gibt eine Seite, die kennt keine Liebe –
Die Methode der Loverboys**

Für Mädchen von 13 - 15 Jahren

18:00 – 19:30 Uhr

Spielhaus auf dem
Abenteuerspielplatz
Hasenkamp
Im Hasenkamp 24
44625 Herne

Veranstalterinnen:
Jugendförderung,
Team Herne-Mitte,
Beratungsstelle für
Migrantinnen

Referentinnen:
Katja Jähnel,
Adriana Beldean

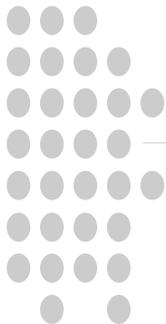
entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 1 46 02 85
Marion.heuer@herne.de

max. 25
Teilnehmerinnen

Manche Mädchen sind erst 12 oder 13 Jahre alt. In sozialen Netzwerken wie Facebook, aber auch vor Schulen oder Jugendtreffs werden sie von jungen Männern angesprochen. Ein nettes Kompliment zum Profilfoto, ein charmantes Gespräch, ein erstes Treffen, ein Geschenk – mehr braucht es oft nicht, dass junge Mädchen auf „Wolke Sieben“ schweben. Dass dieser gutaussehende Typ mit dem schicken Auto ein Loverboy ist, der mit ihrem Körper Geld verdienen will, können sie nicht ahnen.





Donnerstag, 12. März 2015

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5,
44649 Herne

Referentin:
Sonja Rediger,
Rechtsanwältin,
Mediatorin

entgeltfrei!

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



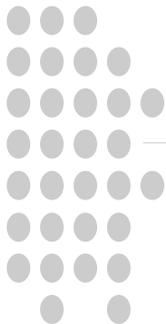
Tipps zur Abgrenzung in schwierigen Krisensituationen, wie Trennung und Scheidung

Trennung und Scheidung sind besonders intensive Belastungssituation für alle Betroffenen. Viele wesentliche Gegebenheiten verändern sich schneller als wünschenswert. Die Gefühle sind in Wallung, die eigenen Bedürfnisse bleiben oft vernachlässigt. Es fällt schwer, noch auf die Bedürfnisse der Mitmenschen zu achten, wenn die eigenen Sorgen – verständlicherweise – im Vordergrund stehen.

Was hilft, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern? Welche Möglichkeiten gibt es, um uns von der Problemsituation abzugrenzen? Wie können wir uns selbst helfen, den Kontakt mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen wiederzufinden und im positiven Sinne auf uns achtsam zu sein?

Wie es gelingt, die eigene Perspektive zu verändern und mit welchen Tipps das Leben erleichtert und das Alltagsleben wieder angenehmer wird, zeigen Beispielgeschichten und kleine Übungen. Die Fähigkeiten zur Selbsteinfühlung und Fremdeinfühlung werden gestärkt.

Die Referentin Sonja Rediger ist als Lehrbeauftragte für Mediation an der Ruhr-Universität sowie als Mediatorin und Rechtsanwältin überwiegend im Familienrecht tätig. Als Ausbilderin vermittelt sie zudem die Gewaltfreie Kommunikation (GfK).



Freitag, 13. März 2015

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
06.03. bei:
GIB

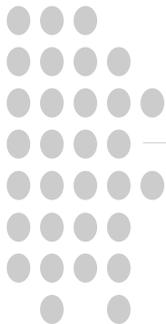
Personalentwicklung
Gabriele Ikinge-Büse
0 23 66 / 93 94 40
GIB.ikinge@t-online.de

min. 6/max. 14
Teilnehmerinnen!

Die Kraft der Sprache

Mit der täglichen, gewohnten Ausdrucksweise werden alte Denkmuster aufrechterhalten. Mit einer neuen Wortwahl werden Ihnen neue Verhaltensweisen möglich. Ihre Mitmenschen hören aufmerksamer hin. Sie werden staunen.

In diesem Seminar werden Sie sensibilisiert für alltägliche Redewendungen. Ihnen werden Alternativen und Erklärungen geboten. Entdecken Sie die Kraft der Sprache und deren Wirkung. Achten Sie auf das, was Sie sagen und entdecken Sie das Geheimnis der richtigen Wortwahl. Erfahren Sie von den Grundlagen der authentischen positiven Sprache. Nutzen Sie diese zur Steigerung des Selbstbewusstseins und zur Stärkung des Selbstwertes; ebenso in Beziehungen, Erziehung, Bildung, Pflege und Geschäfts- und Berufsleben. Staunen Sie über den gesundheitlichen Aspekt eines authentisch positiven Sprachverhaltens. Sprache kann einen Beitrag leisten zum Stressabbau. Manifestieren Sie Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg. Lernen Sie darüber hinaus Manipulationen zu erkennen und abzuwehren, sich in Schlagfertigkeit zu üben und Sicherheit im Small Talk zu bekommen.



Freitag, 13. März 2015

16:00 – 19:00 Uhr

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

Veranstalter:
Fachbereich
Kinder-Jugend-Familie
Abt. Jugendförderung

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 1 46 02 85
Marion.heuer@herne.de

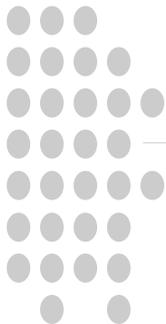
max. 80
Teilnehmerinnen

„MädchenZeit“

Unter dem Motto „MädchenZeit“ findet ein Aktionstag für Mädchen im Alter von 6-14 Jahren im Kinder-Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“ statt.

Interessierte Mädchen können einen Nachmittag „ohne Jungs“ mit vielen Angeboten, die ihnen Spaß machen, verbringen.

Die Mitarbeiterinnen der Jugendförderung haben ein vielfältiges Programm vorbereitet und freuen sich auf alle Mädchen. Die Mädchen können z. B. ein besonderes „Spiel des Lebens“ spielen, Handytaschen filzen, eine „Wunschuhr“ herstellen oder sich in Form einer kleinen Reise in die Mandala-Traumwelt entführen lassen. Für einen kleinen Snack und Getränke ist natürlich auch gesorgt.



Samstag, 14. März 2015

10:00 – 14:00 Uhr

Innovations- und
Gründerzentrum Herne
Westring 303
44629 Herne
Raum A0.07

Veranstalterin:
Kompetenzzentrum
Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet,
Wirtschaftsförderungsgesellschaft Herne mbH

Referentin:
Eva-Maria Siuda

entgeltfrei!

Anmeldung und
Informationen unter:
0 23 23 / 16 – 31 47
ulrike.sorge@herne.de

max. 20
Teilnehmerinnen

Ideenwerkstatt Mittleres Ruhrgebiet Frauen auf dem Weg in die Selbstständigkeit Seminarreihe für gründungsinteressierte Frauen

Sie spielen mit dem Gedanken, sich selbstständig zu machen? Vielleicht haben Sie bereits eine konkrete Gründungsidee, vielleicht auch erst vage Vorstellungen?

In dieser Seminarreihe haben Sie die Gelegenheit zu prüfen, ob die Selbstständigkeit für Sie persönlich geeignet ist? Vor dem Hintergrund Ihrer persönlichen Rahmenbedingungen und Ihrer eigenen Bestandsaufnahme können Sie im Dialog mit den Referentinnen eine wirtschaftlich tragfähige Geschäftsidee entwickeln bzw. eine vorhandene Idee prüfen und festigen.

Die Referentinnen vermitteln Ihnen dabei das nötige Wissen, um für die Selbstständigkeit gerüstet zu sein.

Inhalt 1. Seminar

„Wer Sie sind und was Sie wollen – Persönlichkeit als Schlüssel zur beruflichen Entwicklung“

- Stärken, Begabungen, Fähigkeiten erkennen mit Hilfe des Persönlichkeitsschlüssels „key4you“
- Selbst- und Fremdbild
- Werte und Motivatoren
- Berufs-/Teamrollen
- Visionen entwickeln

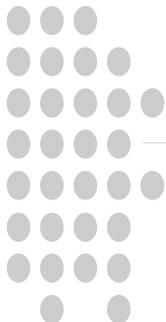
Weitere Termine: **28.3., 18.4., 30.5.**

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



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung





Samstag, 14. März 2015

10:00 – 14:00 Uhr

Park Inn Bochum
Massenbergstraße
19 – 21
44787 Bochum

Veranstalterin:
Kompetenzzentrum
Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet

Referentin:
Lena tom Dieck,
freie Kulturmanagerin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02 34 / 6 10 63 – 1 88
annette.marienfeld
@wifoe-bochum.de

max. 25
Teilnehmerinnen

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.

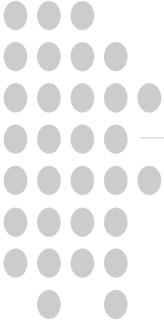


Competentia NRW
KOMPETENZENTRUM FRAU & BERUF
MITTLERES RUHRGEBIET

gefördert vom
Ministerium für Gesundheit,
Ernährung, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPAISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



Samstag, 14. März 2015

10:00 – 13:00 Uhr

Verbraucherzentrale
Herne
Freiligrathstraße 12
44623 Herne

Veranstalterinnen:
entsorgung herne
Verbraucherzentrale
Herne

Referentinnen:
Barbara Nickel
Silke Gerstler

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 4 47 46
herne.umwelt@vz-nrw.de

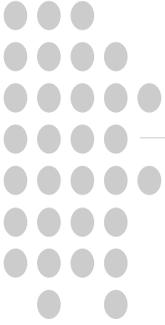
min. 6/max. 16
Teilnehmerinnen

Wellness-Workshop Naturkosmetik

Jede Teilnehmerin kreiert aus natürlichen Zutaten folgende drei Kosmetikprodukte:

- fruchtiges und pflegendes Lippenpeeling
- naturreine, feste Körperbutter
- Überraschungsprodukt

Das Material wird gestellt.



Samstag, 14. März 2015

18:00 – 19:15 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin

Entgelt:
9,00 EUR

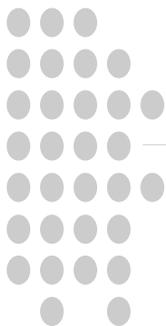
Anmeldung unter:
0 23 23 / 39 91 51
info@karanayoga.de

max. 14
Teilnehmerinnen

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.





Sonntag, 15. März 2015

14:00 – 17:00 Uhr

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

Entgelt:
15,00 EUR
(incl. Getränke und
Material)

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

max. 6
Teilnehmerinnen

Wasserfallalbum – Scrapbooking der besonderen Art

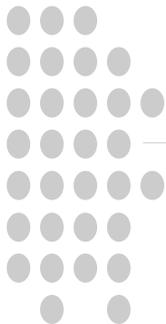
Dekorieren Sie wichtige Momente Ihres Lebens, die Sie auf Fotos festgehalten haben.

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.

Geben Sie das Thema Ihrer Wahl bei der Anmeldung an, da ich das bei der Auswahl der Materialien berücksichtigen werde.





Sonntag, 15. März 2015

**„Die Schönen von Strünkede“
– Ein Kultur- und Wellnessprogramm für Frauen –**

Das Emschertal-Museum bietet ein Schönheitsprogramm mit Kulturgeschichte, gemäß dem Motto der diesjährigen Frauenwoche „FrauenZeit“ an.

14:00 – 17:00 Uhr

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

Referentinnen:
Ulrike Most/
Hanne Höppner

Entgelt:
10,00 EUR

Anmeldungen unter:
0 23 23 / 16 - 26 11
emschertal-museum
@herne.de

max. 16
Teilnehmerinnen

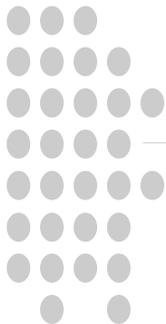
Alles, was mit dem Thema Schönheit zu tun hat und was wir selber dafür tun können – das wollen wir im Schloss Strünkede besprechen und erarbeiten.

Nach einer Führung mit der Kunsthistorikerin Ulrike Most zur Geschichte der Strünkeder Frauen und einem kurzen „Kaffeeklatsch“ gehen wir dazu über, etwas für die eigene Schönheit zu tun.

Die Tänzerin und Pilates-Trainerin Hanne Höppner wird den Teilnehmerinnen durch tänzerisches Körpertraining und Kreislaufstärkung ein positives Körperbewusstsein vermitteln, mit dem Ziel: „sich wohl zu fühlen, Kraft zu schöpfen und sich schön zu finden“. Abschließend gibt es eine meditative Entspannungsphase mit Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Bitte bequeme Sportbekleidung, warme Socken und (falls vorhanden) eine Yogamatte mitbringen.





Montag, 16. März 2015

9:00 – 11:45 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
Kurs 8238

Referentin:
Carmen Löbel

Entgelt:
3 x 4 UStd., 25,00 EUR

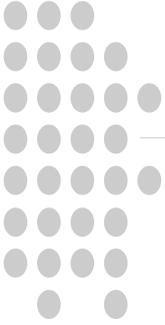
Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
0 23 23 / 16 - 29 20
0 23 23 / 16 - 35 84

Wohlfühltag am Vormittag

Stress nein Danke!

Sie haben die Wahl: Im Praxisteil wählen Sie eines der verschiedenen Entspannungsverfahren (Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Phantasiereise sind möglich). Im Theorieteil entscheiden Sie, über welche der verschiedenen Möglichkeiten des Umgangs mit belastenden Lebenssituationen Sie mehr erfahren möchten. Mögliche Themen sind: Die Kraft der Gedanken, stressverschärfende Denkmuster erkennen und entlastende Denkmuster aufbauen. Erholen und Genießen, aber richtig! Zeitmanagement: Wie gehe ich mit schwierigen Lebenssituationen um? Eine Methode kreativer Problemlösung, Entwicklung einer gesunden Zukunftsperspektive: Ziele setzen und verwirklichen, Kommunikation und Konfliktmanagement, Sport, Soziales Netz. Es gibt viele Wege, im Alltag stark, überlegt und gelassen den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Packen Sie es an: Geben Sie dem Stress keine Chance!

Der Kurs erstreckt sich über 3 Tage à 4 Unterrichtsstunden (Termine: 16., 23. und 30.3.2015).



Montag, 16. März 2015

16:00 Uhr

Seminarraum Phönix
Hölkeskampring 30
44625 Herne

Veranstalterin:
Förderverein Brustkrebs-
erkrankter Frauen
Phönix e.V.,
Marien-Hospital Herne,
St. Elisabethgruppe
Katholische Kliniken
Rhein-Ruhr

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 4 99 – 57 85
Irmgard.sicking@
elisabethgruppe.de

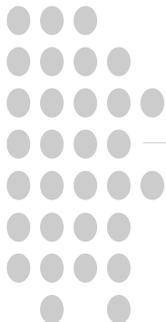
min. 10 Teilnehmerinnen

Gibt es eine „Anti-Krebs-Ernährung“?

Was muss ich essen, um nicht an Krebs zu erkranken?
Kann ich mich überhaupt durch Nahrungsmittel vor
Krebs schützen?

Im Rahmen dieses Vortrages werden diese und weitere
Fragen zum Thema „Ernährung“ in Bezug auf Krebser-
krankungen bearbeitet. Fachkrankenschwester der on-
kologischen Pflege Irmgard Sicking spricht über den
Mythos „Krebsdiät“ und deckt Lügen der Medien auf.
Sie erläutert, wie eine gesunde Ernährung vor, während
und nach einer Erkrankung an Krebs aussieht.





Montag, 16. März 2015

18:30 – 21:15 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!
01 57 / 72 17 28 29
christiane.gruska
@freenet.de

min. 5 Teilnehmerinnen

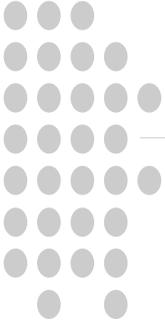
positiv-E-motion
Teil II: Beziehungen, Freiheit und
persönliche Ziele!
(Teil I: 09.03.2015, siehe S. 23)

Die Grundlagen aus Teil I werden hier weiter vertieft und auf das Beispielthema „Beziehungen“ konkret angewendet:

Ich bin die Chefin in meinem Leben! Aber wie frei bin ich? Wie soll ich mich entscheiden? Welche Rolle spielt die Angst? Was ist ein gutes Ziel für mich und wieso ist ein Problem ein auf dem Kopf stehendes Ziel?

Warum die Beantwortung dieser Fragen wichtig für mein persönliches Glück ist, was ich dafür tun kann und womit es mir besser geht, lässt sich anhand einfacher Übungen überprüfen und erfahren!

Eine erstaunliche Betrachtungsweise und das dazugehörige Hintergrundwissen bieten zusätzliche Möglichkeiten, nicht nur meine Beziehungen positiver zu gestalten!



Montag, 16. März 2015

18:45 – 19:45 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin

Entgelt:
6,00 EUR

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

max. 14
Teilnehmerinnen

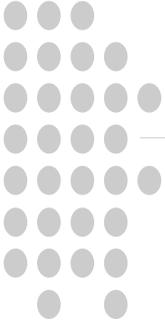


Achtsamkeitsmeditation

Tagtäglich wird jede(r) von uns von Sinneseindrücken überströmt. Das Leben ist oft stressig. Unsere Gedanken springen unablässig hin und her. Der Mensch kann nicht permanent nur arbeiten, denken, aktiv sein. Irgendwann sind unsere Akkus verbraucht und müssen wieder aufgeladent werden.

Jeder Mensch hat dabei sein individuelles Bedürfnis, abzuschalten, was nichts anderes als Meditieren ist. Wenn wir unsere Gedanken auf eine Sache konzentrieren, verstummt das ununterbrochene innere Geschwätz. Wir vergessen Sorgen und Nöte. Durch ein Meditations-training finden wir zu anhaltender Zufriedenheit. Meditation ist die Praxis ständiger Beobachtung des Geistes. Das heißt, den Geist auf einen Punkt zu konzentrieren, ihn zu beruhigen, damit er das Selbst erkennt.

Die Achtsamkeitsmeditation stellt in ihr Zentrum die Schulung der Bewusstheit und Achtsamkeit, die zu einem Leben in immer größerer Wachheit, innerer Freiheit und Erfüllung führt. Durch diese Meditation entsteht die Fähigkeit zu innerer Stille, zur Erkenntnis, zur Steuerung des inneren Erlebens und zur Hingabe, zur Integration von Emotionen (anstatt diese zu verdrängen). Es ist ein Weg zum Selbst.



Dienstag, 17. März 2015

15:00 – 17:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Ariane Bollmann,
Ruhrpott-Coach,
NLP Master-Coach

Entgelt:
12,00 EUR

Anmeldung unter:
01 57 / 80 38 60 32
ariane@ruhrpott-coach.de

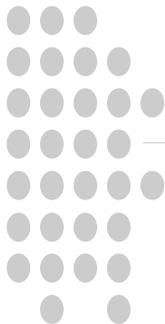
min. 3/max. 24
Teilnehmerinnen

Der innere Schweinehund wird zahm

Warum scheitern all die guten Vorsätze? Kennen Sie das etwa? Immer wenn es darum geht, etwas zu verändern, Entscheidungen zu treffen oder schlechte Gewohnheiten abzulegen, taucht ein kleiner Saboteur auf und vermässelt uns alles. Dieser Begleiter lässt sich weder zwingen noch vertreiben. Doch welche Variante bleibt dann noch übrig?

Die Lösung ist ziemlich einfach. Wie wäre es denn, wenn Sie es schaffen, Ihren inneren Schweinehund zu zähmen und zu Ihrem besten Freund und Begleiter zu machen? Hört sich gut an? Dann freue ich mich darauf, Sie kennen zu lernen.





Dienstag, 17. März 2015

Spiele verbindet!

Durch das gemeinsame Kennenlernen neuer und alter Gesellschaftsspiele möchten wir neue soziale Kontakte der Frauen im Stadtgebiet fördern.

15:00 – 17:00 Uhr

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenastraße 6
44628 Herne
Ansprechpartnerin:
Ute Gruber

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr-Mitte

Entgelt:
1,00 EUR

Anmeldung unter:
0 23 23 / 98 11 19
u.gruber@
awo-ruhr-mitte.de

max. 16
Teilnehmer/innen

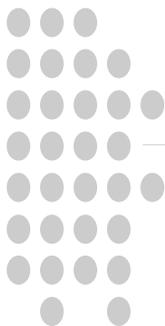
**Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft
Herne mbH - Südstr. 19/21, 44625 Herne**
Fon 02323 16-9100 - Internet: www.gbh-herne.de



Beschäftigung - Qualifizierung - Ausbildung - Beratung - Vermittlung

Wir schaffen die Voraussetzungen für die Integration in **Arbeit und Ausbildung**. Dabei setzen wir uns für die **gleichberechtigte Teilhabe von Frauen und Männern** am Erwerbs- und gesellschaftlichen Leben ein und schaffen Möglichkeiten zur **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**.

Die GBH mbH ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008 und zugelassener Weiterbildungsträger nach AZAV.



Dienstag, 17. März 2015

17:30 – 19:00 Uhr

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

Referentin:
Silke Niewohner,
Gesundheitswissen-
schaftlerin und
Sozialarbeiterin,
Work-Life-Care in
Balance

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 – 26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de



Gut vorbereitet!

Wenn Angehörige Hilfe oder Pflege benötigen

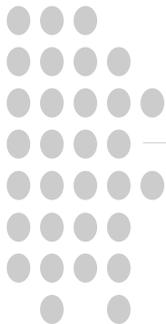
Neue gesetzliche Regelungen seit Januar 2015

Immer mehr Frauen kommen in die Lage Beruf, Familie und die Pflege von Angehörigen unter einen Hut bringen zu müssen. Was ist wann wichtig? Was kann ich selbst übernehmen und wo bekomme ich Informationen und Unterstützung?

Zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege gibt es seit Januar 2015 einige neue gesetzliche Regelungen, wie zum Beispiel das Pflegeunterstützungsgeld (zehntägige bezahlte Pflege-Auszeit), den Rechtsanspruch auf Familienpflegezeit für max. 24 Monate sowie neue Kombinationsmöglichkeiten von Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege.

Es werden die neuen gesetzlichen Regelungen, Beratungsmöglichkeiten sowie Angebote zur Unterstützung und Entlastung vorgestellt.

Die Veranstaltung bietet umfassende Informationen rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege und die Möglichkeit, Fragen zu klären.



Dienstag, 17. März 2015

18:00 – 20:00 Uhr

Bündnis90/Die Grünen
Büro Herne
Bahnhofstraße 15a
44623 Herne

Referentin:
Kathrin Mengel
medica mondiale

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 5 25 49
susanne-marek@
t-online.de

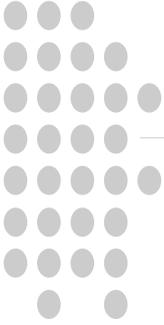


medica mondiale in Liberia: Für ein Leben in Würde und Selbstbestimmung

Der vierzehnjährige Bürgerkrieg in Liberia hat das Land und die Menschen schwer gezeichnet. Zwischen 1989 und 2003 wurden in Liberia mehr als 200.000 Menschen getötet, hunderttausende Frauen und Mädchen erlebten sexualisierte Gewalt, wurden gefoltert oder als Soldatinnen in den Krieg gezwungen. Auch nach dem Krieg sind Frauen in Liberia nicht sicher vor Übergriffen und Ausbeutung.

Seit 2006 engagiert sich medica mondiale um die medizinische und psychosoziale Betreuung liberianischer Frauen in einem Gemeinschaftsprojekt mit der Deutschen Welthungerhilfe. Ziel ist es, die Lebenssituation der Frauen zu verbessern und vorbeugende Maßnahmen zur Verhinderung von Gewalt an Frauen umzusetzen.

Kathrin Mengel arbeitet als Referentin bei medica mondiale und ist für den Finanzbereich und Organisationsentwicklung in Liberia zuständig. Sie berichtet anschaulich in Wort und Bild über die Projektarbeit vor Ort.



Mittwoch, 18. März 2015

Interkulturelles Müttercafé

im Familienhilfezentrum IFAK e.V. Herne

9:30 – 11:30 Uhr

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

Anprechpartnerin:
Makbule Issa-Sönmez

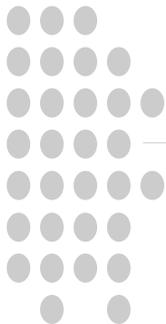
entgeltfrei!

0 23 23 / 1 47 93 32
issa-soenmez@
ifak-bochum.de

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 11:30 Uhr im Familienhilfezentrum IFAK e.V. Herne statt.



Mittwoch, 18. März 2015

15:00 – 17:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Weißer Ring
Außenstelle Herne

Referent/in:
Brigitte Grüning,
Lothar Schulz,

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 94 43 35
b.gruening-wr@
hotmail.com

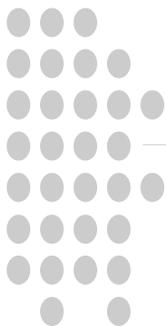
Cybermobbing

Cybermobbing ist ein Trend, der immer mehr zunimmt. Heute wird nicht nur im Büro oder auf dem Schulhof gemobbt, sondern auch im Internet und in Telefondiensten. Die Täter/Täterinnen stellen ihre Opfer per E-Mail, in Online-Communities, Mikroblogger, Chats, etc. bloß. Die multimediale Ausstattung der Mobiltelefone gibt den Tätern im Kontext des Mobbings leicht nutzbare Technologien an die Hand. Üble Nachrede, offene Lügen und gefälschte Fotos – das Internet und Telefondienste bieten rund um die Uhr viele Möglichkeiten zum Mobben, und sie werden reichlich genutzt.

Bislang wurde Cybermobbing vor allem als ein Problem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen wahrgenommen, aber auch ältere Erwachsene sind davon betroffen. Einer Umfrage zufolge waren 12 % der befragten Nutzer von sozialen Netzwerken bereits Opfer.

Aber Opfer sind nicht schutzlos. Auch wenn es noch kein spezielles Gesetz gibt, reicht die heutige Gesetzeslage aus, um gegen die Täter vorzugehen und sie strafrechtlich zu verfolgen. Das Strafmaß kann bis zu 5 Jahren Gefängnis betragen.

Der Weiße Ring ist zum Beispiel eine Kooperation mit Juuport eingegangen, um Cybermobbingopfer zu beraten und zu unterstützen, denn mit einem Anruf beim Weißen Ring oder einer anderen Hilfsorganisation ist der erste Schritt aus der Cybermobbingfalle getan.



Mittwoch, 18. März 2015

19:00 Uhr

Stadtbibliothek Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle,
Stadtbibliothek Herne,
VHS Herne,
FB Gesundheit
Abt. Gesundheits-
förderung,
Buchhandlung
Koethers & Röttisches

Eintritt: 8,00 EUR,
ermäßigt 6,00 EUR
Verkauf in der
Stadtbibliothek Herne

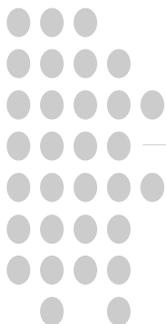
Eva Wlodarek:
„Selbstvertrauen stärken und ausstrahlen“

Informativer, inspirierender und frei gehaltener 60-minütiger Vortrag von Eva Wlodarek mit Verkauf von Büchern der Autorin durch die Buchhandlung Koethers & Röttisches.

Es wird Zeit, mental auf den roten Teppich zu treten! Auch wenn wir äußerlich durchaus selbstbewusst erscheinen, haben wir insgeheim oft ein negatives Bild von uns und glauben, die eigenen Erfolge nicht wirklich verdient zu haben. So schöpfen wir unsere Potenziale nicht aus, verstecken teilweise unseren Wert und rühren für uns selbst zu wenig die Werbetrommel.

Um das zu ändern, werfen wir zunächst einen Blick auf die Ursachen. Dazu wird eine wirkungsvolle Methode vermittelt, wie man die negative innere Stimme identifizieren und ihr Paroli bieten kann.

Fazit: Mehr Selbstvertrauen verändert das Leben. Es ist viel mehr als nur eine nützliche Eigenschaft, um sicher aufzutreten – es überwindet unsere Urängste, abgelehnt zu werden oder zu versagen. Es gibt uns die Freiheit, den Weg einzuschlagen, der wirklich zu uns passt und so unsere individuelle Bestimmung zu leben.



Donnerstag, 19. März 2015

10:00 – 13:00 Uhr

Frauentreff im PLUTO,
Stadtteilzentrum Pluto,
Wilhelmstraße 89 a,
44649 Herne

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

Referentin:
Sevim Kaya,
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 – 26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de

Klangentspannung

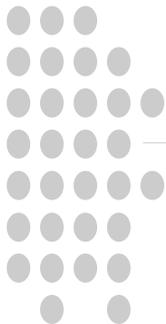
Wellness, Entspannung, Loslassen, auch in diesem Jahr wieder ein Bedürfnis vieler Frauen. Wir wissen, Entspannung tut uns gut und fördert unsere Gesundheit. Eine besondere Variante ist die Entspannung mit Klang...

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!



Donnerstag, 19. März 2015

16:00 – 18:30 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 – 26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de

min. 3 Teilnehmerinnen

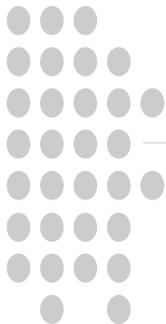
Altersversorgung – Ja bitte!!! Emanzipation auch beim Sparen für die Rente

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, bAV 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!





Donnerstag, 19. März 2015

Schmuckgestaltung – Schnupperkurs

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

17:00 – 20:00 Uhr

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

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.

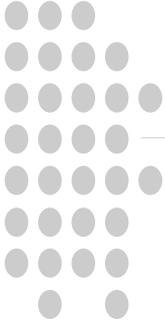
Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Entgelt:
39,00 EUR

Anmeldung
ab 02.03. unter:
0 23 23 / 45 98 57
mail@
atelier-ingridschulze.de

min. 4/max. 5
Teilnehmerinnen





Donnerstag, 19. März 2015

Meditation

Geführte Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene. Genießen Sie eine entspannte Reise in die Welt der Bilder und Gefühle.

19:00 – 20:00 Uhr

Vor der Meditation reinigen wir unser Energiefeld mit einem „Pomander oder Quintessence“ von Aura Soma®.

Zum Liegen bitte eine Decke mitbringen.

Rückenzentrum
Grunwald
Berliner Straße 31
44649 Herne

Veranstalterin:
Muriel
Monika Pioszyk

Entgelt:
20,00 EUR

Anmeldung bis
spätestens einen Tag
vorher verbindlich unter:
0 23 25 / 9 24 34 17

min. 3/max. 20
Teilnehmerinnen

**STARTERINNEN
IM REVIER
2015**
Eine Woche Gründungswissen
15. – 20. Juni
in
Bochum
Dortmund
Essen
Herne
Mülheim an der Ruhr
Rocklinghausen

www.starterinnen-im-revier.de

WirtschaftsErlebung
Bochum GmbH

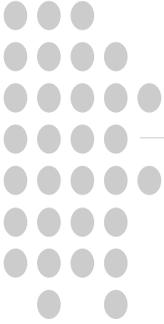
Stadt Bochum
Stadt Dortmund

Stadt Essen

Stadt Mülheim an der Ruhr

Stadt Rocklinghausen

WirtschaftsErlebung
Bochum GmbH



Donnerstag, 19. März 2015

19:00 – 20:30 Uhr

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

Referentin:
Dr. Anja Brämer-Maiß,
Gynäkologin
MVZ Herne

entgeltfrei!

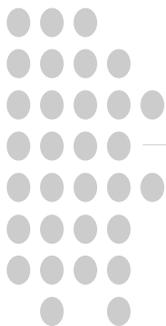
Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 – 26 29
gleichstellungsstelle@
herne.de

Vorgeburtliche Diagnostik – nur Segen oder auch Fluch?

Was kann pränatale Diagnostik heute und was nicht?

Ein «Alles in Ordnung» bei der Untersuchung wird gern gehört. Aber was, wenn von «auffälligen» Befunden die Rede ist? werdende Mütter und deren Partner werden in Unsicherheit gebracht und manchmal auch in starke innere Konflikte gestürzt. Wie gehen wir damit um?

Dieser Vortrag soll Hilfestellungen geben und zur Diskussion anregen.



initiiert von
Business and Professional Women Germany e.V

stadtherne
Gleichstellungsstelle

Competentia NRW
KOMPETENZZENTRUM FRAU & BERUF
MITTLERES RUHRGEBIET

Freitag, 20. März 2015

Equal Pay Day – Herner Kampagne 2015

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. Frauen haben erst am 20. März 2015 soviel verdient, wie Männer bereits am 31. Dezember 2014 und das, obwohl sie bei den Bildungsabschlüssen die Nase vorn haben.

20. 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 2015 zum zweiten Mal 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. Im letzten Jahr haben sich an dieser Aktion 13 Unternehmen mit großem Erfolg beteiligt. Wenn Sie mit Ihrem Unternehmen dieses Jahr dabei sein wollen, melden Sie sich bitte bei uns.

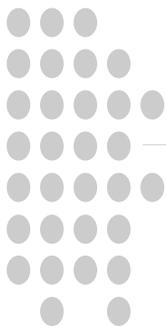
Rote Taschen Aktion

Frauen können sich aktiv am Equal Pay Day beteiligen, indem Sie am 20. 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, 20. März 2015

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
12.03. bei:
GIB

Personalentwicklung
Gabriele Ikinge-Büse
0 23 66 / 93 94 40
GIB.ikinge@t-online.de

min. 6/max. 12
Teilnehmerinnen!

Die Grübelfalle ist weiblich

Achtsamkeitstraining bei Depressionen, Ängsten und negativer Kommunikation mit sich selbst

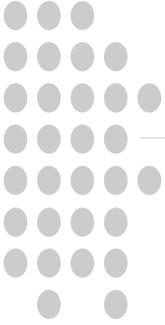
Haben Frauen mehr Grund zum Grübeln? Fördert die weibliche Selbstdefinition das Grübeln? Allzu schnell werden die größeren Neigungen der Frauen zum Grübeln auf biologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern zurückgeführt und gerne werden der weibliche Hormonhaushalt und die Struktur des weiblichen Gehirns als Auslöser genannt.

Bei diesem Seminar geht es nicht um allgemein benutzte Gründe oder Erklärungen, sondern um Ihre ganz spezielle Befindlichkeit und den Umgang mit dieser.

Finden Sie heraus, wie es kommt, dass Sie scheinbar mit den eigenen Sorgen verheiratet sind, Sie sich endlos Gedanken über Arbeit und Karriere machen, Ihnen vergiftete Gedanken über Gesundheit, Beziehungen, Familie, Geld usw. den Kopf zerbrechen.

Nehmen Sie Ihre Depression, Ihre Angst wahr und werden Sie Beobachterin Ihrer Kommunikationsgepflogenheiten mit sich selbst. Betrachten Sie die Beschaffenheit Ihrer persönlichen Grübelfalle, finden Sie Wege aus dieser heraus und beginnen Sie mit dem Prozess, immer seltener hinein zu treten.

Lernen Sie achtsam mit sich umzugehen! Genießen Sie das Achtsamkeitstraining und lernen Sie Depressionen, Ängsten, negativen Selbstgesprächen und Gedankenkarussellen auf Augenhöhe zu begegnen.



Freitag, 20. März 2015

19:30 Uhr

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

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

Eintritt: 12,00 EUR

Kartenvorverkauf:
Buchhandlung
Koethers & Röttsches,
und Abendkasse

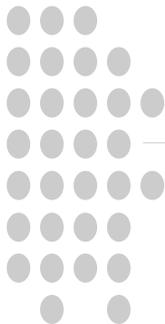
Lesekonzert „BELLA ITALIA!“

Nicole Frenken & Veronika Todorova

Italienische Melodien und Momente in der Alten Druckerei: Nicole Frenken hat kleine Geschichten und Gedichte aus Italien im Gepäck, die in den sonnigen Süden entführen. Kleine erzählerische Häppchen, die uns an lebhaft Plätze, an üppig gedeckte Trattoria-Tische und in die malerischen Landschaften des Südens versetzen. Sie führen mitten hinein ins Leben – und dabei ins Herz aller Italien-Liebhaber. Dazu spielt die preisgekrönte Akkordeonistin Veronika Todorova leidenschaftliche Melodien auf ihrem italienischen Lieblingsinstrument.

Die bekennende Italien-Liebhaberin Nicole Frenken lebt in Limburg und tritt regelmäßig in verschiedenen Besetzungen als Rezitatorin auf. Die gebürtige Bulgarin Veronika Todorova gewann viele internationale Akkordeon-Wettbewerbe und kann auf eine Reihe von Konzertauftritten in ganz Europa zurückblicken.





Samstag, 21. März 2015

10:30 – 15:30 Uhr

Geschäftsstelle
DIE LINKE
Hauptstraße 181
44652 Herne

Veranstalterin:
DIE LINKE
Herne/Wanne-Eickel

Referentin:
Ulrike Zerhau,
Ver.di - Bildungssekretärin

entgeltfrei!

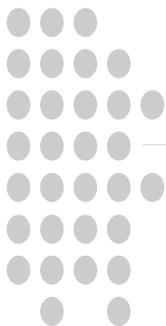
Anmeldung unter:
0 23 25 / 65 40 51
vorstand@die-linke-herne.de

So wollen wir leben und arbeiten – „4in1“, eine Utopie für die wir kämpfen wollen?

Wir wollen das 4in1-Modell von Frigga Haug, das als Utopie von Frauen für alle Menschen gedacht ist, vorstellen und auf seine Tauglichkeit als Kompass für unsere Tagespolitik untersuchen.

Es geht um eine neue Aufteilung der Arbeit und ein Leben, in dem Männer und Frauen ihre Fähigkeiten in allen Lebensbereichen entwickeln können: in der Erwerbsarbeit, in der Sorgearbeit, für die eigene Persönlichkeit und in der Politik. Es geht um die Frage, wie eine gerechte und demokratische Gesellschaft letztlich aussehen könnte. Dazu brauchen wir Phantasie und den brennenden Wunsch, eine andere Lebensweise erstreiten zu wollen.

An diesem Tag wollen wir einen ersten Schritt hin zu diesem Ziel machen.



Samstag, 21. März 2015

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

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

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:
01 57 / 72 17 28 29
christiane.gruska
@freenet.de

min. 5 Teilnehmerinnen

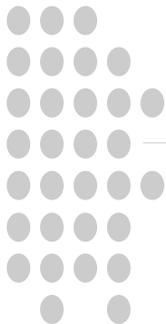
Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben!

Instrumente werden gestellt.

Effekte des Trommelns:

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





Samstag, 21. März 2015

Vorbeugende Gesundheitspflege mit der Natur

Gesprächskreis mit Erwachsenen über Naturheilkunde
und Homöopathie im täglichen Leben

Ein kleiner Imbiss wird gereicht.

14:00 – 16:30 Uhr

Haus der Natur
Vinckestraße 91
44623 Herne

Veranstalterin:
BUND,
Kreisgruppe Herne

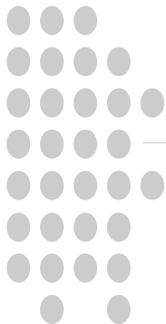
Referentin:
Karin Wirsching,
Apothekerin

entgeltfrei!

Ansprechperson:
Hiltrud Buddemeier
0 23 25 / 5 27 12
bund.herne@bund.net

min. 10/max. 30
Teilnehmerinnen





Sonntag, 22. März 2015

14:00 – 17:00 Uhr

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

Referentinnen:
Ulrike Most/
Hanne Höppner

Entgelt:
10,00 EUR

Anmeldungen unter:
0 23 23 / 16 - 26 11
emschertal-museum
@herne.de

max. 16
Teilnehmerinnen

**„Die Schönen von Strünkede“
– Ein Kultur- und Wellnessprogramm für Frauen –**

Das Emschertal-Museum bietet ein Schönheitsprogramm mit Kulturgeschichte, gemäß dem Motto der diesjährigen Frauenwoche „FrauenZeit“ an.

Alles, was mit dem Thema Schönheit zu tun hat und was wir selber dafür tun können – das wollen wir im Schloss Strünkede besprechen und erarbeiten.

Nach einer Führung mit der Kunsthistorikerin Ulrike Most zur Geschichte der Strünkeder Frauen und einem kurzen „Kaffeeklatsch“ gehen wir dazu über, etwas für die eigene Schönheit zu tun.

Die Tänzerin und Pilates-Trainerin Hanne Höppner wird den Teilnehmerinnen durch tänzerisches Körpertraining und Kreislaufstärkung ein positives Körperbewusstsein vermitteln, mit dem Ziel: „sich wohl zu fühlen, Kraft zu schöpfen und sich schön zu finden“. Abschließend gibt es eine meditative Entspannungsphase mit Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Bitte bequeme Sportbekleidung, warme Socken und (falls vorhanden) eine Yogamatte mitbringen.



ICH WILL'S WISSEN.

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



ai-herne@arcor.de

Wir sind für Sie da!



Arbeiterwohlfahrt
Karl-Hölkeskamp-Haus
Breddestr. 14
44623 Herne
☎ 0 23 23 / 95 24 - 0

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustr. 6
44628 Herne
☎ 0 23 23 / 98 11 19

Tagespflege für Senioren
Poststr. 38
44629 Herne
☎ 0 23 23 / 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**
- **Kindertageseinrichtung**
- **Migrations- und Flüchtlingsberatung**
- **Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)**
- **Tagespflege für Senioren**

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

GesundZeit

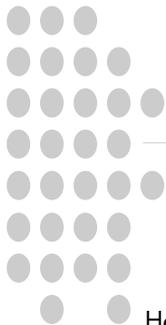
27. Herner Gesundheitswoche

16. - 22. März 2015



Spiel - Satz - Sieg!





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. 10 © Melanie Kuhn S. 13 © Esther Münch S. 19 © Anna Kill S. 21, 27, 82, 82 © photocase S. 31, 73 © Brigitte Ommeln S. 45 © Cornelia Frech S. 52 © Sonja Rediger S. 58, 64 © Kara Bredermann S. 60 © Hanne Höppner S. 18, 24, 32, 48, 51, 59, 62 © istockphoto S. 67 © Silke Niewohner S. 68 © Kathrin Mengel S. 74 © Ingrid Schulze S. 79 © Nicole Frenken & Veronika Todorova
Auflage	6.200
Stand	Januar 2015

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

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

- ✚ Veranstaltungreihe Genderfaire Personalpolitik für Unternehmen in der Region Mittleres Ruhrgebiet – nächster Termin 15. April 2015 mit einem Vortrag der Managementtrainerin und Bestsellerautorin Sabine Asgodom zum Thema Führen mit S.E.E.L.E.
- ✚ 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
Viktoriastraße 10, 44787 Bochum

Karin Knütter
02 34 / 6 10 63 – 1 86
karin.knuetter@wifoe-bochum.de

Heike Kessler
02 34 / 6 10 63 – 1 87
heike.kessler@wifoe-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**