

W FRAUEN WEGE



4.-20. März 2016

Auftakt: Freitag, 4. März 2016
um 16 Uhr im Kulturzentrum
www.frauen.herne.de

23. HERNER FRAUENWOCHE

stadtherne
Gleichstellungsstelle

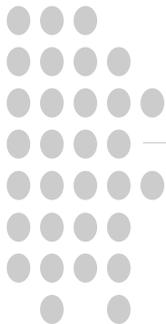


gestalten
drucken
publizieren
verbinden

Wir geben Ihren Visionen
das richtige Gesicht.

blömeke

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



Vorwort und Danksagung

Die Herner Frauenwoche findet in diesem Jahr bereits zum 23. Mal statt.

„Frauenwege“ – dieses Motto spielt nicht nur auf die weiten und oftmals sehr gefährlichen Wege an, die Frauen auf der Flucht zurücklegen müssen.

Vielmehr soll auch zum Ausdruck gebracht werden, dass jedes Frauenleben einen individuellen Weg umfasst, der manchmal mit Umwegen verbunden ist, auch in Irrwege münden kann, aber doch hoffentlich immer einen Ausweg aufzeigt zur Bewältigung von Problemen und Hindernissen. Dass viele Wege mit einem Geländer versehen sind, zeigt die Vielzahl von Organisationen, Beratungseinrichtungen und anderen Verbänden, die den Frauen auf ihrem Weg Begleitung und Unterstützung anbieten. Wie immer tragen sie auch in der diesjährigen Frauenwoche zu einem breiten Spektrum von Veranstaltungen bei, sodass ein buntes, vielfältiges Programm entstanden ist.

Wir danken allen, die sich mit ihren Ideen und Angeboten an einer gelungenen 23. Herner Frauenwoche beteiligen, sehr herzlich.

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

Wir laden Sie sehr herzlich zum Hineinschnuppern in diese Angebote ein sowie ganz besonders zur großen Eröffnungsveranstaltung der Herner Frauenwoche am 4.3. um 16 Uhr im Kulturzentrum.

Sie können sich auch im Internet über das Programm der Frauenwoche informieren:

www.frauen.herne.de

Telefonische Auskunft unter 0 23 23 / 16 – 26 29

Ihr Team der Gleichstellungsstelle



Veranstaltungsübersicht

Sonntag, 14.02.

13:00 Uhr

One Billion Rising 7
(Kampagne gegen Gewalt an Mädchen und Frauen)

Freitag, 04.03.

16:00 – 19:00 Uhr

Eröffnungsveranstaltung 8 – 10

Samstag, 05.03.

10:00 – 15:00 Uhr

Seminar: Beruflich weiterkommen –
reicht es, nett zu sein? 16

14:00 – 17:00 Uhr

Workshop: Alles in Tüten 18

Sonntag, 06.03.

11:00 Uhr

Film: Der Sommer mit Mama 19

11:00 – 13:00 Uhr

Kultur und Wellness: Die Schönen von Strünkede . . . 21

16:00 Uhr

Historische Führung: Frauen mit Hut 22

Montag, 07.03.

09:00 – 16:30 Uhr

Erste-Hilfe-Grundkurs für Frauen 24

15:00 – 17:00 Uhr

Ausstellung: Zeit und ästhetische Vision 25

15:30 – 18:00 Uhr

Vortrag: Altersversorgung – Ja bitte!!! 26

17:00 – 20:00 Uhr

Workshop: NETZ-Welten 28

17:30 Uhr

Film: Der Sommer mit Mama 29

18:30 – 19:30 Uhr

Yoga Nidra/Tiefenentspannung 31

18:30 – 20:00 Uhr

Vortrag: Elternunterhalt:
Wann, warum, wieviel, was bleibt? 32

19:00 – 20:30 Uhr

Vortrag: Vitamin D 33

Dienstag, 08.03.

09:00 – 11:30 Uhr

Elterncafé 35

14:00 – 18:00 Uhr

Fachtagung: „Situationen von Frauen und
Mädchen mit Behinderungen“ 36

14:30 – 16:00 Uhr

Film und Diskussion: Bin ich schön? 37

15:30 – 18:30 Uhr

Selbstbehauptung für Mädchen 38

17:30 Uhr

Vortrag: Das Kreuz mit dem Kreuz 39



Veranstaltungsübersicht

Mittwoch, 09.03.

09:00 – 12:00 Uhr	Workshop: NETZ-Welten	40
09:30 – 12:00 Uhr	Interkulturelles Müttercafé	41
10:00 – 11:00 Uhr	Vortrag: Trennung/Scheidung = Streit um die Kinder?	42
11:00 Uhr	Jubiläumsveranstaltung 30 Jahre Gleichstellungsstelle	43
15:00 – 17:00 Uhr	Kultur und Wellness: Die Schönen von Strünkede	44
16:00 – 18:00 Uhr	Vortrag: Cybermobbing	45
17:30 Uhr	Vortrag: Frühjahrskur	46
20:00 Uhr	Kabarett und Puppencomedy: „Bis in die Puppen“	47
20:00 Uhr	Film: Malala – Ihr Recht auf Bildung	48
20:15 Uhr	Film: Der Sommer mit Mama	50
20:30 – 21:45 Uhr	Workshop: Mantra- und Klangreise	51

Donnerstag, 10.03.

10:00 – 13:00 Uhr	Workshop: Klangentspannung	53
15:00 – 17:00 Uhr	Vortrag und Frauencafé: Mit Hartz IV leben oder überleben	54
16:00 – 19:00 Uhr	Schmuckgestaltung – Schnupperkurs	55
16:45 – 18:15 Uhr	Workshop: Entspannende Auszeit	56
17:00 – 18:30 Uhr	Vortrag: Die Freude der Frauen am Flanieren, Bummeln und Lustwandeln	57
18:00 – 19:30 Uhr	Vortrag: Wechseljahre	58
18:00 – 20:00 Uhr	Seminar: Frauen auf der Flucht	59

Freitag, 11.03.

16:00 – 19:00 Uhr	Aktionstag: Mädchenpfade – finde deinen Weg.	60
16:00 – 19:45 Uhr	Seminar: Wieviel Mutter braucht ein Kind?	61

Samstag, 12.03.

11:00 – 15:00 Uhr	Workshop: Trommeln und Percussion	62
-------------------	---	----

Sonntag, 13.03.

11:00 – 14:00 Uhr	Workshop: positiv-E-motion Teil I	63
11:00 – 18:00 Uhr	Besichtigung: Offenes Atelier!	64
14:00 – 17:00 Uhr	Workshop: Alles in Tüten	65
15:00 – 18:00 Uhr	Workshop: positiv-E-motion Teil II	66



Veranstaltungsübersicht

Montag, 14.03.

18:30 – 19:30 Uhr
19:00 Uhr

Workshop: Achtsamkeitsmeditation 67
Lesung: Die Sandwich-Generation 68

Dienstag, 15.03.

09:00 – 12:30 Uhr
13:30 – 17:00 Uhr

Seminar: Selbstbehauptung für Frauen 69
MultiplikatorInnenschulung:
Mutabor – Die Kraft der Märchen. 70

Mittwoch, 16.03.

09:00 – 12:00 Uhr
10:00 – 12:00 Uhr
10:00 – 14:00 Uhr
16:00 – 18:00 Uhr

19:30 Uhr

Workshop: Ich sehe dich! 71
Frauenfrühstück 72
Workshop: Kinder entspannen mit Yogaelementen . . 73
Nutzen Sie Ihre Potentiale –
so werden Ihre beruflichen Ideen wirksam 74
Vortrag: Es muss nicht immer Charisma sein –
oder doch? 75

Donnerstag, 17.03.

09:30 – 12:30 Uhr
10:00 – 13:00 Uhr
11:00 – 14:00 Uhr

15:30 – 19:00 Uhr
17:00 – 18:00 Uhr
18:30 – 20:00 Uhr

Seminar: Alternative: Existenzgründung. 76
Workshop: Klangentspannung 53
Workshop: Social Web:
Immer online – immer auffindbar? 77
Seminar: Selbstbehauptung für Frauen 78
Ein Leben in Freude und Leichtigkeit 79
Vortrag: Frauen vermitteln im Streit (auch besser?) . . 80

Freitag, 18.03.

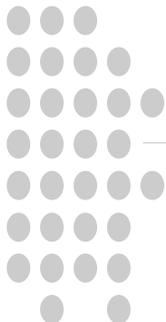
16:00 – 19:45 Uhr
19:30 Uhr

Seminar: Bewältigungskompetenzen im Beruf. 81
Lesung: Sungs Laden. 82

Samstag, 19.03.

18:00 – 19:15 Uhr

Equal Pay Day 83
Workshop: Klangreise 84



Sonntag, 14. Februar 2016

13:00 Uhr

Europaplatz
(Platz vor dem Museum
für Archäologie)
44623 Herne

Veranstalterin:
Frauenhaus Herne

entgeltfrei!

Anmeldung
nicht erforderlich

Für alle, die den Tanz
vorher üben möchten:
05.02. und 12.02.,
ab 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.

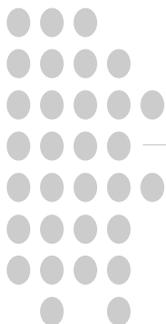
In Deutschland kamen 2015 in über 200 Städten Menschen zusammen, um sich gemeinsam für Gewaltfreiheit stark zu machen und zu tanzen.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zu tanzen und zu trommeln und fordern ein Ende gegen Gewalt an 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/One-Billion-Rising-in-Herne>
<http://www.frauenhaus-herne.de/>
<http://www.onebillionrising.de/>



Freitag, 4. März 2016

Eröffnung der Frauenwoche

Eröffnung der Frauenwoche

Im Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

Für die Bewirtung sorgt der Gastronomiebetrieb Zeugma.

Während der Veranstaltung wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Moderation der Veranstaltung: Katja Leistenschneider

15:30 Uhr

Einlass

Bühnenprogramm

15:30 Uhr

Musik

Es spielt das Schulorchester der Gesamtschule Wanne-Eickel.

16:00 Uhr

Eröffnung 23. Herner Frauenwoche –

Begrüßung durch Herrn Oberbürgermeister
Dr. Frank Dudda

16:10 Uhr

Polittalk mit Ingrid Fischbach (MdB)

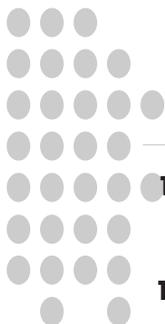
Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister
für Gesundheit,
Vorsitzende der Frauenunion in Nordrhein-Westfalen

anschließend

One Billion Rising (Videoclip)

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

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



Freitag, 4. März 2016

Eröffnung der Frauenwoche

17:15 Uhr

**Musikalische Darbietung des Schulorchesters
der Gesamtschule Wanne-Eickel**

17:30 Uhr

**„Der Lauf des Lebens“
(Sequenz aus: „Neues aus der Anstalt“, ZDF)**

anschließend

**Vorstellung der WebApp
„Frau und Beruf“ des Netzwerks W**

17:50 Uhr

Flamencotanzgruppe „Candelas“
Flamencodarbietung mit modernen und klassischen Elementen

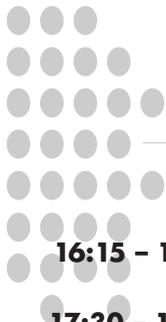
18:30 – 19:00 Uhr

Sia Korthaus
Reisen Sie mit Sia von Flowerpower bis Cybersex und entdecken Sie Ihre Lieblingszeit!
Jemand, der die Sparten Kabarett, Schauspiel und Gesang gleichermaßen so gekonnt bedienen kann, ist auf deutschen Kleinkunsth Bühnen selten zu finden – Kabarett auf höchstem Niveau!



ab 16:00 Uhr

Schnupperangebot – Bürostuhlmassage
Mit der 15-minütigen „Bürostuhlmassage“ kann in relativ kurzer Zeit tiefe Entspannung und Wohlgefühl erreicht werden. Sie erfolgt in bekleidetem Zustand auf einem speziellen Behandlungsstuhl durch Daniela Rawe, ZeitRaum erLeben, TouchLife Praktikerin



Freitag, 4. März 2016

Eröffnung der Frauenwoche

Workshops:

**16:15 – 17:15 Uhr
und
17:30 – 18:30 Uhr**

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

In den Workshops 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 jede/-r von uns ohne Sprache kommuniziert!
Ariane Schön, Theater Kohlenpott

16:30 – 18:30 Uhr

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

In 10 Minuten klären wir mit Ihnen ein berufliches Anliegen. 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

16:00 – 18:00 Uhr

Pflegesprechstunde

Haben Sie Fragen zur Pflege? Benötigen Sie Hilfe und Beratung? In der Pflegesprechstunde können Sie hierauf Antworten erhalten oder einen Termin für ein individuelles Beratungsgespräch vereinbaren.

Martin Gorczelanczyk, AOK Nordwest

**16:30 – 17:15 Uhr
und
17:30 – 18:15 Uhr**

• **„In der Ruhe liegt die Kraft“**

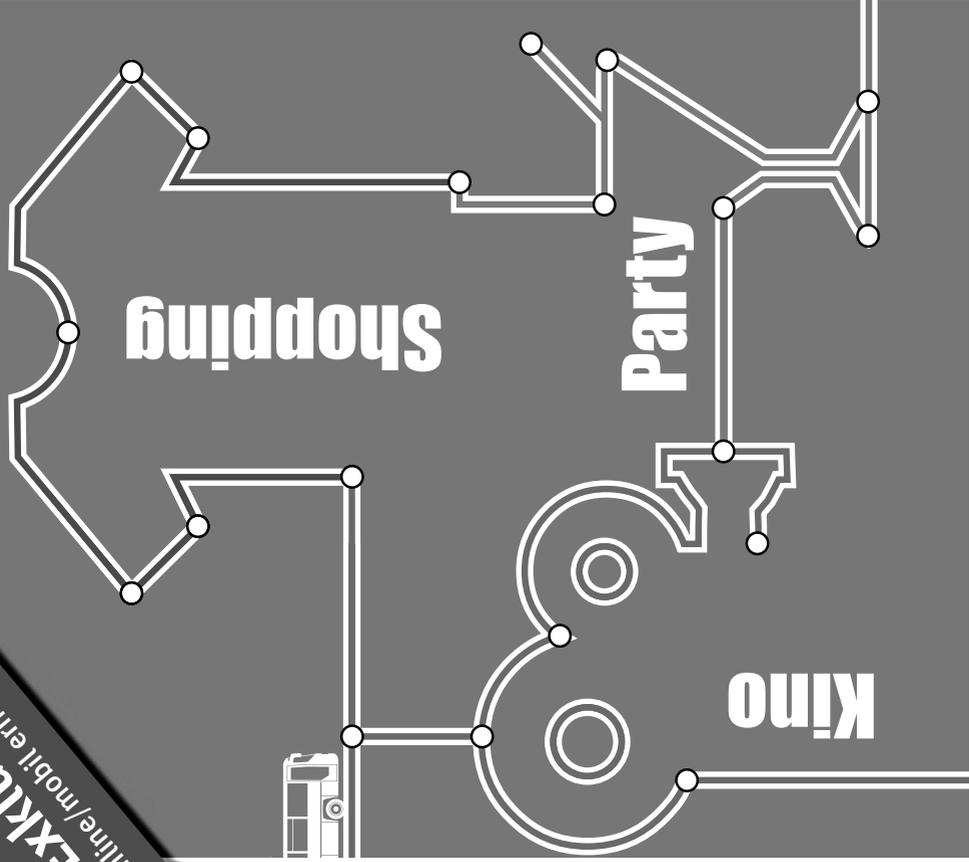
Einfach mal loslassen und den Stress vergessen durch einfache alltagstaugliche Entspannungsübungen aus dem Yoga.

Sevim Kaya, Heilpraktikerin

19:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

Exklusiv
online/mobil erhältlich



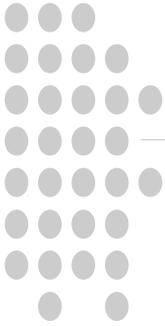
**Das HappyHourTicket
für 2,99 €**

**Zum Shoppen, ins Kino,
zur Party.**

- Das Ticket für Bus & Bahn
in deiner Stadt
- Täglich von 18 Uhr bis 6 Uhr

Mehr Infos unter
www.hcr-herne.de



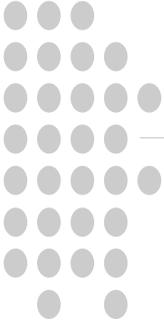


16:00 – 19:00 Uhr

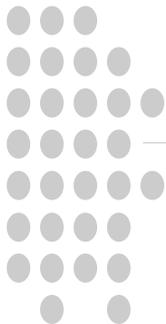
Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Freitag, 4. März 2016 Infomarkt – VeranstalterInnen

- Agentur für Arbeit
- Amnesty International
- Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte
- Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- Atelier Ingrid Schulze
- Beratungs- und Kontaktstelle für Frauen und Mädchen e.V. – Schattenlicht
- Bündnis 90/Die Grünen
- 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 Laden
- Eine Welt Zentrum Herne/
Beratungsstelle für Opfer von Menschenhandel
- Emschertal-Museum Herne
- Elisabeth Strüber, Heilpraktikerin
- Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen/Schwangerschaftskonfliktberatung
- Frauenhaus Herne
- Frauenverband Courage, Herne
- Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH
- Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne e.V. (gfi)
- Herner Tageseltern e.V.



- Helga Strunk, Psychologische Beratungspraxis
- IFAK e.V., Familienhilfezentrum Herne
- Isabella Yayla, forever living products
- Kadesch GmbH Herne
- Karana Yoga
- Kunstpark GmbH
- Lebenshilfe Herne
- MLPD Herne
- Naturheilpraxis Scheunemann
- PlanB – Ruhr e.V.
- Revierpark Gysenberg Herne GmbH
- Sevim Kaya, Heilpraktikerin
- SPOTS-BSS UG (haftungsbeschränkt)
- Schuldnerberatung Herne e.V.
- Sozialdienst kath. Frauen Wanne-Eickel
- Sozialverband Deutschland
- Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit
Gesundheitsförderung
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
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
- Stadt Herne, 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
- Werkstatt ARTig
- Zeppelin-Zentrum

Wir sind für Sie da!



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

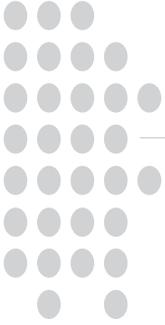
Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustr. 6
44628 Herne
☎ 0 23 23 / 98 11 19

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>



Samstag, 5. März 2016

10:00 – 15:00 Uhr

VHS Herne
Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
Kurs 4016

Veranstalterin:
VHS Herne
in Kooperation mit der
Gleichstellungsstelle

Referentin:
Gabriele Iking-Büse

Entgelt:
20,00 EUR

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

Beruflich weiterkommen – reicht es, nett zu sein?

Konfrontationsscheue Menschen werden seltener befördert, bekommen seltener den Zuschlag. Wer sich im Job behaupten will, sollte seine Interessen vertreten. Um diese vertreten zu können, sollte jede/jeder sie auch wirklich kennen und wissen: Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wie will ich dort hin?

Wie vermarkten Sie Ihren eigenen Erfolg, arbeiten Sie im Team oder mit Konkurrenten? Voran kommt, wer seine Stärken und Schwächen kennt. Voran kommt, wer seine Wirkung kennt und diese gezielt einsetzen kann, ohne die Energie für nebensächliche Dinge zu verschwenden.

Wer nicht für sich einstehen kann, kommt nicht dort an, wo er hin will. Wie sollte er dort auch bestehen? Arbeiten Sie während dieses Seminars mit Ihrem Karriere-Erfolgsfaktor: Authentizität. Vertrauen Sie auf sich, dann brauchen Sie keine Ellbogen und können entspannt auf kontraproduktive Aktionen im Berufsleben verzichten.

Tun Sie es für sich!



Mehr erleben ist einfach.



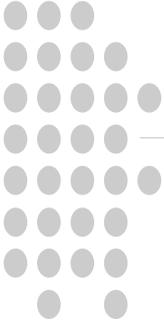
**Wenn Ihr Girokonto Ihnen
Banking, Sicherheit, Erlebnis
und Ersparnis ermöglicht.
Giro-Plus.**

Sparen Sie zum Beispiel beim Einkauf im Sparkassen-Shoppingportal oder buchen Sie Tickets für Konzerte ohne die üblichen Standardversandkosten über das Giro-Plus Mehrwertportal. Sie wollen mehr erfahren? Unsere Berater informieren Sie gerne.

[s-giro-plus.de](https://www.s-giro-plus.de)

Wenn's um Geld geht

 **Herner Sparkasse**



Samstag, 5. März 2016

14:00 – 17:00 Uhr

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

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

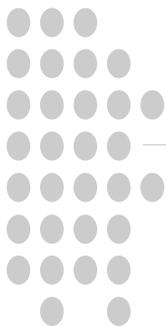
Anmeldung unter:
0 23 23 / 9 87 18 18
crazycreative@gmx.de

max. 6 Teilnehmerinnen

Alles in Tüten

Wir werkeln ein Fotominialbum, in dem die verschiedensten Arten von Tüten (Butterbrot-, Kaffeetüten....) verarbeitet werden.

Mitzubringen sind Fotos und gute Laune.



Sonntag, 6. März 2016

11:00 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

Der Sommer mit Mama
- Filmvorführung -

Seit vielen Jahren lebt und arbeitet Val als Haushälterin bei einer großbürgerlichen Familie in São Paulo. Klaglos und hingebungsvoll erträgt die 50-Jährige die Launen der zickigen Hausherrin Bárbara. Für deren verwöhnten Sohn ist sie eine Ersatzmutter und für deren schwermütigen Mann eine Pflegekraft. Die umtriebige Val ist der gute Geist dieses Hauses, in dem sonst alle missmutig aneinander vorbeileben und beim Essen apathisch auf ihren Smartphones herumwischen. Doch Val geht nicht aus Menschenfreundlichkeit so sehr in ihrem Job auf, sondern um ihre Lebenslüge zu verdrängen. Seit über zehn Jahren hat sie ihre Tochter nicht mehr gesehen, die sie nach einem Streit mit ihrem Mann bei einer Freundin zurückließ. Als Jéssica nun überraschend Quartier bei ihrer Mutter bezieht, um sich an einer Elite-Uni einzuschreiben, erwartet Val von ihr ganz selbstverständlich die gleiche Unterwürfigkeit, die sie selbst gegenüber ihren Gastgebern aufbringt. Doch die stolze Jéssica ist nicht gewillt, das brave Mädchen zu spielen. Und während der Hausherr und dessen Sohn sich in Jéssica verlieben, beginnt die Hausherrin einen Zickenkrieg gegen die selbstbewusste Konkurrentin.

Regie: Anna Muylaert

Mit Regina Casé, Helena Albergaria, Camilla Márdila, Michel Joelsas, Karine Teles, BRA 2015, 110 Min.



UND **KILL**
FRECH

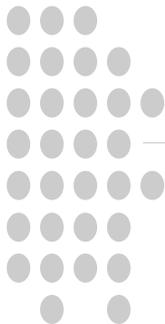
HIEB
UND
STICHFEST



Unsere Themen:

- Elternunterhalt: Wann, warum, wieviel, was bleibt?
- Trennung/Scheidung = Streit um die Kinder?
- Frauen vermitteln im Streit (auch besser?) – Gewaltfreie Kommunikation (GFK) mit Dritten und sich selbst.

www.kill-frech.de



Sonntag, 6. März 2016

11:00 – 13:00 Uhr

Emschertal-Museum
der Stadt Herne
Schloss Strünkede
Karl-Brand-Weg 5
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 –**

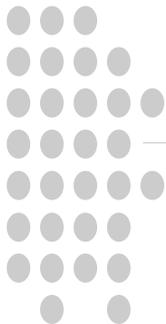
Das Emschertal-Museum bietet „Wellness rund ums Schloss“ an. Gemäß dem Motto „Frauenwege“ führt die Kunsthistorikerin Ulrike Most auf den kulturhistorischen Wegen zur Geschichte von Schloss Strünkede. An der frischen Luft tun wir etwas für Geist und Gesundheit, danach gehen wir dazu über, unsere Schönheit zu pflegen.

Die Tänzerin und Pilates-Trainerin Hanne Höppner wird durch tänzerisches Körpertraining und Kreislaufstärkung ein positives Körperbewusstsein vermitteln.

Durch die abschließende meditative Entspannungsphase mit Atem- und Achtsamkeitsübungen zeigt uns Hanne Höppner Wege auf, sich bewusst zu entspannen, das eigene Befinden wahrzunehmen und sich zu spüren. Loslassen und neue Kraft schöpfen ist der Beginn des Weges in die Achtsamkeit.

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





Sonntag, 6. März 2016

16:00 Uhr

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

Referentin:
Ulrike Most

entgeltfrei!

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

Frauen mit Hut

Die Frauen von Strünkede – gut behütet und gut behütend! Die Kunsthistorikerin Ulrike Most hat uns schon auf vielen Frauenwegen durch Schloss, Park und Kapelle geführt. Heute wird sie dies im wahrsten Sinne des Wortes „behütet“ tun. Wer behütete hier wen? Wer trug eine Haube oder einen Schleier, wer einen Helm oder Hut?

Wandeln Sie auf den Spuren der Schlossbewohner und kommen auch Sie – wenn Sie mögen – gerne mit Hut oder Lieblingsmütze! Bei einer anschließenden Tasse Kaffee können eigene (Hut)geschichten ausgetauscht werden!



MEHR WIR. DANK DIR!

Frauenrechte sind nicht diskutabel.

DIE LİNKE.

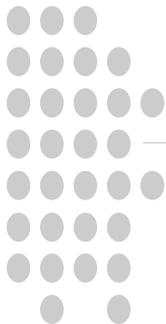
Kreisverband Herne/Wanne-Eickel

Hauptstraße 181 • 44652 Herne

Tel.: 02325-654051 • FAX: 02325-654050

vorstand@die-linke-herne.de • www.die-linke-herne.de





Montag, 7. März 2016

Erste-Hilfe-Grundkurs für Frauen (9 UE)

Innerhalb dieses Lehrgangsangebotes werden die Grundlagen der Ersten Hilfe vermittelt. Im Vordergrund stehen hierbei praktische Übungen, um im Notfall im Haushalt, in der Freizeit oder im Beruf richtig helfen zu können.

Für den Erwerb des Führerscheines aller Klassen wird dieser Kurs vorausgesetzt.

9:00 – 16:30 Uhr

DRK-Zentrum
Berliner Platz 4
44623 Herne

Veranstalter:
DRK Kreisverband Herne
und Wanne-Eickel e.V.

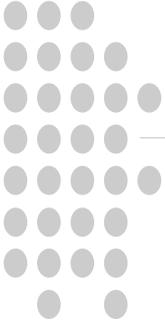
Referentin:
Heike Meinecke

Entgelt:
30,00 EUR pro Person

Anmeldung unter:
0 23 25 / 9 69 15 54
ausbildung@drk-herne.de

mind. 7/max. 20
Teilnehmerinnen





Montag, 7. März 2016

15:00 – 17:00 Uhr

Karl-Hölkeskamp-Haus
Begegnungsstätte
Breddestraße 14
44623 Herne
Ansprechpartnerin:
Türkan Gedik

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr Mitte

Referentin:
Farahnaz Amaneh
Nourinejadfard

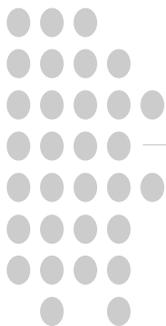
entgeltfrei!

Anmeldung nicht
erforderlich

„Zeit und ästhetische Vision“

Was ist zu tun, um Frauenrechte und Geschlechtergerechtigkeit real werden zu lassen? Welche Strategien sind nötig, um die Wirtschaft für die Frauen arbeiten zu lassen? Wie können wir sicherstellen, dass die Strategien und Programme zur nachhaltigen Entwicklung die Geschlechtergleichheit voranbringen, anstatt sie zu behindern?

Die iranische Künstlerin Frau F. Amaneh Nourinejadfard möchte durch ihre Ausstellung (07.03. – 18.03.2016) diese Fragen künstlerisch durchleuchten und mit interessierten Besucher/innen in Dialog treten.



Montag, 7. März 2016

15:30 – 18:00 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, betriebliche Altersversorgung 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!

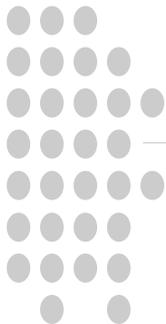


Die Biotonne Natürlich verwerten



Wir beraten Sie gern!
Telefon 02323 - 16 16 70
www.entsorgung-herne.de

 entsorgung
herne
Sauberkeit ist unsere Stärke



Montag, 7. März 2016

17:00 – 20:00 Uhr

SPOTS – BSS UG
(haftungsbeschränkt)
Eickeler Markt 3 a
2. OG
44651 Herne

Referentin:
Sonja Klimke



Entgelt:
10,00 EUR pro Person

Anmeldung unter:
0 23 25 / 6 43 31 67
kontakt@spots-bss.com

max. 8 Teilnehmerinnen

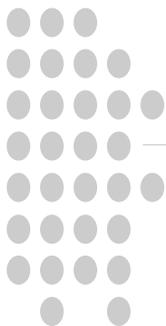
„NETZ-Welten“ – mein Kind ist „drin“ – ich auch?

Technologien entwickeln sich immer schneller – sowohl im Hardware- wie auch im Softwarebereich. Gerade im Internet-Umfeld gibt es rasante Entwicklungen und unsere Kinder und Jugendlichen sind „mitten drin“.

Neugierig und zum Teil unbedarft entdecken unsere Jüngsten diese technische Welt und erkunden das „Netz“ in all seinen Tiefen – und mit allen Gerätschaften.

Viele Eltern/Erziehungsberechtigte und zum Teil auch Lehrpersonal stehen diesen neuen Gegebenheiten manchmal etwas hilflos gegenüber. Aus diesem Grund bieten wir einen speziellen Workshop unter dem o.g. Titel an. Lernen Sie einiges zu den Hintergründen rund um das „Netz“ kennen.

Nur was man kennt, kann man auch verstehen... und seinem Nachwuchs mit Rat und Tat zur Seite stehen!



Montag, 7. März 2016

17:30 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

Der Sommer mit Mama
- Filmvorführung -

Seit vielen Jahren lebt und arbeitet Val als Haushälterin bei einer großbürgerlichen Familie in São Paulo. Klaglos und hingebungsvoll erträgt die 50-Jährige die Launen der zickigen Hausherrin Bárbara. Für deren verwöhnten Sohn ist sie eine Ersatzmutter und für deren schwermütigen Mann eine Pflegekraft. Die umtriebige Val ist der gute Geist dieses Hauses, in dem sonst alle missmutig aneinander vorbeileben und beim Essen apathisch auf ihren Smartphones herumwischen. Doch Val geht nicht aus Menschenfreundlichkeit so sehr in ihrem Job auf, sondern um ihre Lebenslüge zu verdrängen. Seit über zehn Jahren hat sie ihre Tochter nicht mehr gesehen, die sie nach einem Streit mit ihrem Mann bei einer Freundin zurückließ. Als Jéssica nun überraschend Quartier bei ihrer Mutter bezieht, um sich an einer Elite-Uni einzuschreiben, erwartet Val von ihr ganz selbstverständlich die gleiche Unterwürfigkeit, die sie selbst gegenüber ihren Gastgebern aufbringt. Doch die stolze Jéssica ist nicht gewillt, das brave Mädchen zu spielen. Und während der Hausherr und dessen Sohn sich in Jéssica verlieben, beginnt die Hausherrin einen Zickenkrieg gegen die selbstbewusste Konkurrentin.

Regie: Anna Muylaert

Mit Regina Casé, Helena Albergaria, Camilla Márdila,
Michel Joelsas, Karine Teles, BRA 2015, 110 Min.

AKTIONSPREIS

Jeden Samstag
buchbar von 8-12 Uhr

**4 Stunden
Familienkarte
20,00 €**

statt regulär 32,50 €

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

LAGO

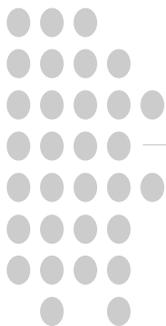
Die Therme.

wellness für mich.



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

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER



Montag, 7. März 2016

18:30 – 19:30 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
7,00 EUR

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

max. 12 Teilnehmerinnen

Yoga Nidra/Tiefenentspannung

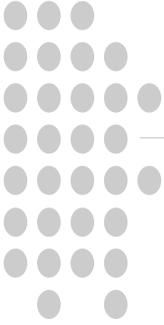
„Nidra“, die Tiefenentspannung im Yoga, wird einfach im Liegen ausgeführt. Man lauscht der Stimme und entspannt nach und nach alle Körperteile, den Atem und den Geist.

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.

Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte zum Drauffliegen und gerne noch eine Decke zum Zudecken und Socken mit.





Montag, 7. März 2016

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B2
Overhofstraße 5
44649 Herne

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

entgeltfrei!

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

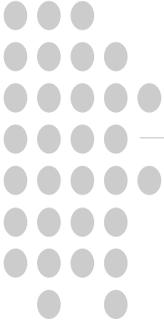
**Elternunterhalt:
Wann, warum, wieviel, was bleibt?**

Kinder aus dem Haus, Eltern pflegebedürftig! Statt großer Freiheit nun die Ersparnisse für das Pflegeheim opfern?

Wir wollen Sie mit Informationen versorgen, um Ihre Ängste und Befürchtungen zu verkleinern. Wir werden folgende Fragen beantworten:

- Wann ist Unterhalt für die Eltern zu zahlen?
- Wie berechnet sich der Elternunterhalt?
- Was bleibt Ihnen als verpflichtetem Kind (mit Familie) monatlich?
- Das billigste Pflegeheim ist gut genug oder darf es ein bisschen Luxus sein?
- Wer darf Auskunft über Ihr Einkommen fordern?





Montag, 7. März 2016

19:00 – 20:30 Uhr

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

Referentin:
Elisabeth Strüber,
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

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

Vitamin D – Das Sonnenhormon

Knochenschmerzen? Müdigkeit? Reizdarm? Häufige Infektanfälligkeit? Kennen Sie das? Haben Sie schon mal über einen Vitamin-D-Mangel nachgedacht?

Fast 90 % aller Deutschen leiden mindestens im Winter unerkannt an einem Vitamin-D-Mangel.

In diesem Vortrag soll das Sonnenvitamin – genauegenommen das Sonnenhormon D3 – genauer vorgestellt werden.

Erklärt werden, wie ein Vitamin-D-Mangel erkannt und nachgewiesen werden und somit letztlich auch recht kostengünstig behoben werden kann.

Bei einem Ausgleich des Mangels kann bei vielen chronischen Krankheiten eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes bewirkt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.koerper-wie-seele.de

Alle Tickets hier!

© nikiyok - Fotolia.com

Ticketshop der Stadtmarketing Herne GmbH

Kirchhofstraße 5 | 44623 Herne

Info Telefon 02323 919 05 14

Öffnungszeiten

Mo - Mi & Fr

9.00 bis 12.30 Uhr

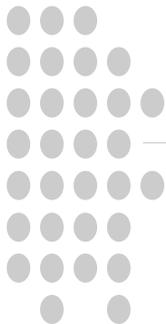
13.00 bis 16.30 Uhr

Langer Donnerstag

9.00 bis 12.30 Uhr

13.00 bis 18.00 Uhr

TICKET SHOP



Dienstag, 8. März 2016

09:00 – 11:30 Uhr

Kinderwelt Herne/
Zentrum für interkulturelle
Erziehungshilfe
Bielefelder Straße 56 b
44652 Herne

Veranstalterin:
PLANB Ruhr e.V.

Referentin:
Päd. Mitarbeiterin
der Kinderwelt Herne

entgeltfrei!
(Lediglich Lebensmittel-
beitrag für das
Frühstücksbuffet)

Anmeldung bis 04.03.
unter:
0 23 25 / 9 76 35 53
kinderwelt-herne@
planb-ruhr.de

max. 15
Teilnehmerinnen

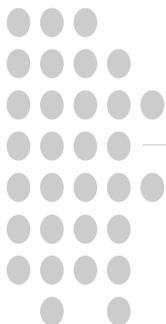
Elterncafé

Das Elterncafé, eine Zusammenkunft aus den Kita-Müttern und den Müttern aus den betreuten Familien, ist ein beliebter Ort im PLANB-Haus auf der Bielefelder Straße, um sich nicht nur über den Alltag, sondern auch das Leben als Frau auszutauschen.

Im gemütlichen Beisammensein und mit einem leckeren, kulturell vielfältigen Frühstück, haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, in Austausch, beispielsweise über Erziehungsfragen, zu treten und bei Wunsch eine professionelle Beratung durch die anwesende pädagogische Fachkraft zu erhalten.

Vor allem ist es aber ein Ort, um einander kennen und voneinander zu lernen!

Schauen Sie doch auch einfach mal vorbei!



Dienstag, 8. März 2016

Fachtagung
„Mittendrin?! Draußen?!
– Zur Situation von Frauen und Mädchen
mit Behinderungen in Herne“

14:00 – 18:00 Uhr

Einlass: 13:30 Uhr

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

Veranstalterinnen:
FB Gesundheit,
Abt. Gesundheits-
förderung;

Gleichstellungsstelle;
Soforthilfe Herne;
Werkstatt für Behinderte;
Lebenshilfe

Moderation:
Claudia Kleinert

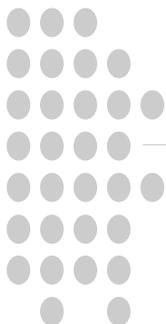
entgeltfrei!

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

Jede 10. Frau in Deutschland lebt mit einer körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigung – davon allein 900.000 in NRW. In vielen gesellschaftlichen Bereichen erleben Frauen mit Behinderungen eine mehrfache Diskriminierung: Gerne werden sie zurückverwiesen auf den häuslichen Bereich. Die gewünschte Ausbildung und eine eigene Erwerbstätigkeit sind schwer erreichbar und die Organisation des Alltags erfordert viel Kraft und Energie. Studien belegen, dass behinderte Frauen noch stärker als behinderte Männer diskriminiert werden. Aufgrund ihrer besonderen Lebensumstände sind viele von ihnen teilweise nicht direkt erkennbaren Formen von Gewalt ausgesetzt. Darüber hinaus besitzen sie ein deutlich erhöhtes Risiko, Opfer sexualisierter Gewalt zu werden. Aufklärung, Prävention und Empowerment sind deshalb sehr wichtige Maßnahmen, um auch Frauen mit Behinderungen die uneingeschränkte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Die Fachtagung führt zunächst in die grundsätzlichen Problemlagen von Frauen mit Handicap ein, um anschließend das Thema „Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Behinderung“ besonders in den Blick zu nehmen. Praktische Möglichkeiten von Prävention und Empowerment werden anhand von Best-Practice-Beispielen und Unterstützungskonzepten vorgestellt und durch praktische Hinweise an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, z. B. zur Verwendung von leichter Sprache abgerundet.

Die Veranstaltung ist Bestandteil des Beteiligungsprozesses zur Erarbeitung eines Inklusionsplanes für die Stadt Herne. Sie findet in Kooperation mit den Fachbereichen Gesundheit, Stadtentwicklung und Soziales der Stadt Herne sowie der Soforthilfe Herne (Caritasverband und Elisabeth-Gruppe), der Werkstatt für Behinderte und der Lebenshilfe statt.



Dienstag, 8. März 2016

14:30 – 16:00 Uhr

Karl-Hölkeskamp-Haus
Begegnungsstätte
Breddestraße 14
44623 Herne
Ansprechpartnerin:
Irina Breber

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr Mitte
Fachdienst für Migration
und Integration

entgeltfrei!

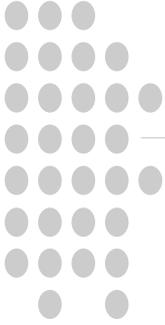
Anmeldung unter:
0 23 23 / 95 24 – 16
i.breber@awo-ruhr-mitte.de

Bin ich schön?

Filmvorführung über den Umgang von Jugendlichen mit Schönheitsidealen und anschließender Diskussion

Die Veranstaltung richtet sich an Mädchen und junge Frauen.

Was macht Schönheit wirklich aus? Im Gespräch mit den Teilnehmerinnen möchten wir über das gesellschaftliche Schönheitsideal, über Rollenerwartungen, -zuschreibungen als Junge/Mädchen oder Mann/Frau diskutieren. Des Weiteren wird der Einfluss von Medien auf Rollen- und Schönheitsmuster hinterfragt.



Dienstag, 8. März 2016

15:30 – 18:30 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. unter:
0 23 23 / 16-26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de

Teilnehmerinnenzahl
begrenzt!

Selbstbehauptung für Mädchen ab 14 bis 17 Jahre

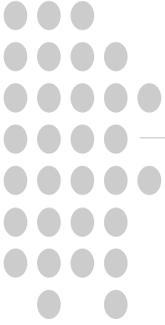
Wie können Mädchen verhindern, z. B. Opfer eines sexuellen Übergriffes zu werden? Möglicherweise durch Selbstbehauptung!

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...





Dienstag, 8. März 2016

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

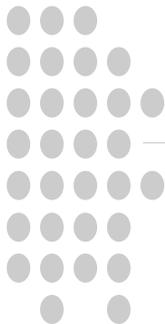
Das Kreuz mit dem Kreuz - Bietet die Osteopathie eine Lösung?

„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.





Mittwoch, 9. März 2016

9:00 – 12:00 Uhr

SPOTS – BSS UG
(haftungsbeschränkt)
Eickeler Markt 3 a
2. OG
44651 Herne

Referentin:
Sonja Klimke



Entgelt:
10,00 EUR pro Person

Anmeldung unter:
0 23 25 / 6 43 31 67
kontakt@spots-bss.com

max. 8 Teilnehmerinnen

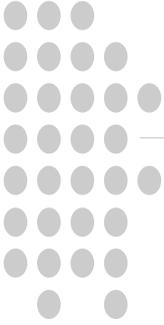
„NETZ-Welten“ – mein Kind ist „drin“ – ich auch?

Technologien entwickeln sich immer schneller – sowohl im Hardware- wie auch im Softwarebereich. Gerade im Internet-Umfeld gibt es rasante Entwicklungen und unsere Kinder und Jugendlichen sind „mitten drin“.

Neugierig und zum Teil unbedarft entdecken unsere Jüngsten diese technische Welt und erkunden das „Netz“ in all seinen Tiefen – und mit allen Gerätschaften.

Viele Eltern/Erziehungsberechtigte und zum Teil auch Lehrpersonal stehen diesen neuen Gegebenheiten manchmal etwas hilflos gegenüber. Aus diesem Grund bieten wir einen speziellen Workshop unter dem o.g. Titel an. Lernen Sie einiges zu den Hintergründen rund um das „Netz“ kennen.

Nur was man kennt, kann man auch verstehen... und seinem Nachwuchs mit Rat und Tat zur Seite stehen!



Mittwoch, 9. März 2016

Interkulturelles Müttercafé

im Familienhilfezentrum IFAK e.V. Herne

9:30 – 12:00 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

max. 15 Teilnehmerinnen

Was ist das interkulturelle Müttercafé?

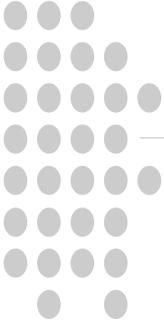
- Mütter können sich Zeit für sich nehmen
- Mütter können sich mit anderen austauschen
- Mütter bekommen Beratung in Erziehungsfragen
- Auf Wunsch der Teilnehmerinnen werden themenbezogene ReferentInnen eingeladen
- Kinder sind herzlich willkommen

Das interkulturelle Müttercafé findet auch außerhalb der Frauenwoche jeden Mittwoch von 9:30 bis 11:30 Uhr im Familienhilfezentrum IFAK e.V. Herne statt.

ICH WILL'S WISSEN.

AMNESTY INTERNATIONAL

ai-herne@arcor.de



Mittwoch, 9. März 2016

10:00 – 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

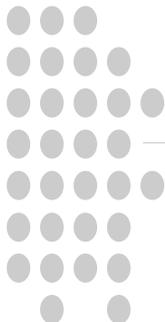


Trennung/Scheidung = Streit um die Kinder?

Nach einer Trennung treten oft Probleme zum Thema „SORGERECHT“ auf.

Wir wollen Ihnen einen Einblick in das Thema des Sorgerechtes geben und Sie über folgende Punkte informieren:

- Gemeinsames Sorgerecht - was heißt das?
- Scheidung und Sorgerecht
- Das Sorgerecht nichtehelich geborener Kinder
- Ausnahme: Alleiniges Sorgerecht
- Was ist das „Aufenthaltsbestimmungsrecht“?
Und was hat das mit dem Sorgerecht zu tun?



Mittwoch, 9. März 2016

30 Jahre Gleichstellung in Herne

Jubiläumsveranstaltung anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Gleichstellungsstelle

11:00 Uhr

Herner Rathaus
Ratssaal
Friedrich-Ebert-Platz 2
44623 Herne

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne
Berliner Platz 5
44623 Herne

Um Anmeldung bis zum
02.03.2016
wird gebeten!
0 23 23 / 16 26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de

Begrüßung

Gleichstellungsbeauftragte Sabine Schirmer-Klug

Grußwort

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda

Vortrag

„Ein bisschen gleich ist nicht genug – Warum wir von Geschlechtergerechtigkeit noch weit entfernt sind. Ein Weckruf!“

Anke Domscheit-Berg

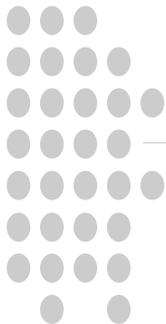
Unternehmerin, Publizistin, Aktivistin

anschließender Empfang mit Imbiss

Musikalische Untermalung –

Christine Budkammer – Saxophon

Rolf Marx – Gitarre



Mittwoch, 9. März 2016

15:00 – 17:00 Uhr

Emschertal-Museum
der Stadt Herne
Schloss Strünkede
Karl-Brand-Weg 5
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 –

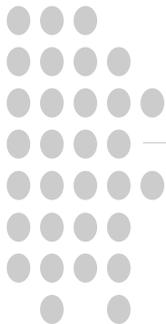
Das Emschertal-Museum bietet „Wellness rund ums Schloss“ an. Gemäß dem Motto „Frauenwege“ führt die Kunsthistorikerin Ulrike Most auf den kulturhistorischen Wegen zur Geschichte von Schloss Strünkede. An der frischen Luft tun wir etwas für Geist und Gesundheit, danach gehen wir dazu über, unsere Schönheit zu pflegen.

Die Tänzerin und Pilates-Trainerin Hanne Höppner wird durch tänzerisches Körpertraining und Kreislaufstärkung ein positives Körperbewusstsein vermitteln.

Durch die abschließende meditative Entspannungsphase mit Atem- und Achtsamkeitsübungen zeigt uns Hanne Höppner Wege auf, sich bewusst zu entspannen, das eigene Befinden wahrzunehmen und sich zu spüren. Loslassen und neue Kraft schöpfen ist der Beginn des Weges in die Achtsamkeit.

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





Mittwoch, 9. März 2016

16:00 – 18:00 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

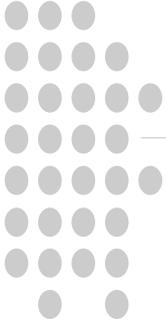
Cybermobbing

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, 9. März 2016

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)

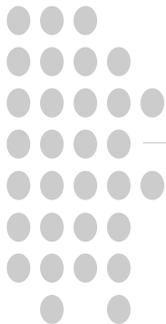
Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

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

min. 4/max. 12
Teilnehmerinnen





Mittwoch, 9. März 2016

„Bis in die Puppen“

Kabarett und Puppencomedy mit Andrea Bongers

Frau weg, Mann weg, Hund tot – und jetzt? Geht's ab
– Bis in die Puppen!

20:00 Uhr

Flottmann-Hallen
Flottmannstraße 94
44625 Herne

Veranstalter:
Flottmann-Hallen
Stadt Herne
Fachbereich Kultur

Eintritt:
17,00 EUR Endpreis
im Vorverkauf,
Sonderkonditionen:
Gleichstellungsstelle
13,00 EUR

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

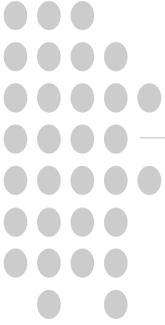
Andrea Bongers ist die Powerfrau aus dem Hamsterrad. Die Kabarettistin, Sängerin und Puppenspielerin aus Hamburg bringt jede Menge Erfahrung mit und kippt sie auf die Bühne: als erste Frau, zweite Frau, als Mutter, Musikerin, als Pädagogin und Puppenspielerin (Sesamstraße). Anni B. singt und spielt – mit und ohne Puppen über Be- und Erziehung.

Uns erwartet eine figurenstarke Show, prall gefüllt mit Musik, die berührt und mitreißt. Vorsicht. Das ist nichts für Kinder!

Das Programm „Bis in die Puppen!“ ist ein bewundernswertes Glanzlicht in einem diffizilen Genre. Bongers gelingt das Kunststück, satirische Songs (mit Mitbewohner Christopher Noodt am Flügel), hinreißend-hintergründige Puppencomedy und intelligentes Frauenkabarett äußerst durchdacht miteinander zu verbinden.

– Reservierung zum Sonderpreis über die Gleichstellungsstelle bis spätestens 02.03.2016 unter 0 23 23 / 16 26 29 oder gleichstellungsstelle@herne.de –





Mittwoch, 9. März 2016

20:00 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Bündnis 90/
Die Grünen
Frauen in Herne

entgeltfrei!

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

Solange Plätze frei sind,
können Frauen und
Männer auch spontan
teilnehmen!

MALALA – Ihr Recht auf Bildung

ist das mitreißende und bewegende Portrait der jüngsten Friedensnobelpreisträgerin aller Zeiten, Malala Yousofzai, die in ihrer Heimat Pakistan von den Taliban auf die Todesliste gesetzt wurde. Malala war auf dem Weg nach Hause im Swat Tal, als sie in ihrem Schulbus von einem Schuss in den Kopf schwer verletzt wurde. Die damals 15-jährige geriet zusammen mit ihrem Vater in den Fokus der Taliban, weil sie sich für das Recht auf Bildung von Mädchen einsetzten. Das Attentat entfachte einen weltweiten Aufschrei der Empörung. Sie wurde in eine Klinik in England ausgeflogen und hat auf wunderbare Weise überlebt. Heute ist sie als Mitgründerin des The Malala Fund eine global agierende Aktivistin für das Recht von Mädchen auf Bildung.

Der vielfach ausgezeichnete Dokumentarfilmer Davis Guggenheim gibt uns einen umfassenden Einblick in das Leben dieser außergewöhnlichen, mutigen jungen Frau. Von der engen Beziehung zu ihrem Vater, der ihre Leidenschaft für Bildung früh entfacht hat, über ihre Reden vor der Generalversammlung der Vereinten Nationen (UN), ihrem globalen Engagement mit dem Malala Fund, bis zu ihrem heutigen Alltag mit ihren Eltern und Brüdern in England.

„Ein Kind, ein Lehrer, ein Buch und ein Stift können die Welt verändern.“ – Malala



SPOTS-BSS UG (haftungsbeschränkt) – hier finden Sie Angebote für Firmen und Schulen der etwas anderen Art!

Spezialisiert auf Microsoft Dynamics™ bieten wir von SPOTS-BSS ein breites Angebot an Workshops, Support und deutschsprachigen Unterlagen rund um die ERP-Lösung Microsoft Dynamics™ NAV.

Des Weiteren haben wir spezielle Soft-Skill Workshops in den Bereichen Rhetorik, Zeitmanagement, für Support- und Projektmitarbeiter im Angebot.

Unser „Herzensprojekt“ ist **SPOTS für Schulen** – hier finden Sie Angebote für Schülerinnen und Schüler – z.B. zum Thema „Ich mach Dich fertig! Cybermobbing und die Folgen“ oder für Eltern/Erziehungsberechtigte und Lehrer „Wenn das Netz zur Falle wird!“

Neugierig? Dann schauen Sie an unserem Info-Tisch am 04.03.2015 vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SPOTS-BSS UG (haftungsbeschränkt)
Eickeler Markt 3a | 44651 Herne
Tel: 023 25 – 64 33 167

Naturheilpraxis Körper wie Seele

Elisabeth Strüber

- Heilpraktikerin -

Jobststraße 35
44629 Herne

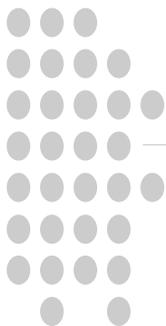
Telefon: 02323 399 4 399
Mobil: 0177 56 22 7 44



Therapie Angebote:

- Neuraltherapie
- Vitamin D Prophylaxe
- Softlasertherapie
- Eigenbluttherapie
- Breuss-Isensee Massagen
- Psychologische Beratung

Termine für ein kostenfreies
Erstgespräch nur nach
Vereinbarung.



Mittwoch, 9. März 2016

20:15 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

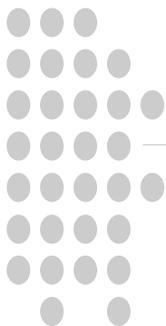
Eintritt:
5,00 EUR
auf allen Plätzen

Der Sommer mit Mama
- Filmvorführung -

Seit vielen Jahren lebt und arbeitet Val als Haushälterin bei einer großbürgerlichen Familie in São Paulo. Klaglos und hingebungsvoll erträgt die 50-Jährige die Launen der zickigen Hausherrin Bárbara. Für deren verwöhnten Sohn ist sie eine Ersatzmutter und für deren schwermütigen Mann eine Pflegekraft. Die umtriebige Val ist der gute Geist dieses Hauses, in dem sonst alle misstrauisch aneinander vorbeileben und beim Essen apathisch auf ihren Smartphones herumwischen. Doch Val geht nicht aus Menschenfreundlichkeit so sehr in ihrem Job auf, sondern um ihre Lebenslüge zu verdrängen. Seit über zehn Jahren hat sie ihre Tochter nicht mehr gesehen, die sie nach einem Streit mit ihrem Mann bei einer Freundin zurückließ. Als Jéssica nun überraschend Quartier bei ihrer Mutter bezieht, um sich an einer Elite-Uni einzuschreiben, erwartet Val von ihr ganz selbstverständlich die gleiche Unterwürfigkeit, die sie selbst gegenüber ihren Gastgebern aufbringt. Doch die stolze Jéssica ist nicht gewillt, das brave Mädchen zu spielen. Und während der Hausherr und dessen Sohn sich in Jéssica verlieben, beginnt die Hausherrin einen Zickenkrieg gegen die selbstbewusste Konkurrentin.

Regie: Anna Muylaert

Mit Regina Casé, Helena Albergaria, Camilla Márdila,
Michel Joelsas, Karine Teles, BRA 2015, 110 Min.



Mittwoch, 9. März 2016

20:30 – 21:45 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:

Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
15,00 EUR

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

max. 10 Teilnehmerinnen

Mantra- und Klangreise

Bei dieser Klangreise erfahren Sie eine tiefgreifende körperliche und seelische Entspannung. Die heilsamen Töne und Klangkombinationen, die durch das Anschlagen der Klangschalen und anderer klangerzeugender Elemente erzeugt werden, dringen in Ihr Energiesystem und schaffen damit eine Harmonie in Körper, Geist und Seele.

Der begleitende Mantra-Gesang lässt uns unsere eigenen, unmittelbaren Erfahrungen mit der Energie und der Wirkung der Mantras machen. Es empfiehlt sich daher, einfach loszulassen, sich dem Klang und dem Mantra hinzugeben und auf die Gefühle zu achten, die entstehen. Hingabe ist der Schlüssel.

Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte zum Draufliegen und gerne noch eine Decke zum Zudecken und Socken mit. Ein Umkleideraum ist vorhanden.



smovey[®]
health in your hands

**Mit Leichtigkeit und Schwung
gesund-bewegt!**

SMOVEY: BEWEGT - ENTSPANNT - STÄRKT

Kostenloses Kennenlernen, individuelle Beratung, Kurse:

Nicole Schmied ○ Heilpraktikerin, Smoveycoach

Praxis für Klassische Homöopathie und Dorntherapie

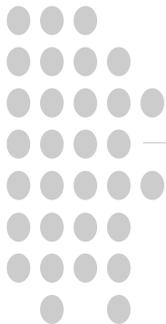
Wasserstraße 112 ○ 44803 Bochum ○ (0234) 915 76 70

info@praxis-schmied.de ○ www.praxis-schmied.de



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

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



**Donnerstag, 10. März 2016 und
Donnerstag, 17. März 2016**

10:00 – 13:00 Uhr

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

Veranstalterinnen:
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

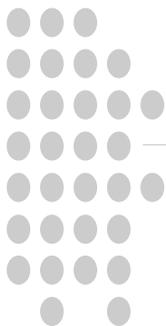
Wellness, Entspannung, Loslassen, auch in diesem Jahr wieder ein Bedürfnis vieler Frauen. Wir wissen, Entspannung tut uns gut und fördert unsere Gesundheit. Eine besondere Variante ist die Entspannung mit Klang...

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, 10. März 2016

**Mit Hartz IV leben oder überleben –
wie auskömmlich sind die Regelsätze?**

Ab 15:00 Uhr findet unser Frauencafé statt.

15:00 – 17:00 Uhr

Nach einem kurzen Vortrag zum Thema „Hartz IV“ berichten Betroffene, wie sie ihr Leben meistern.

Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstraße 1
44651 Herne

Bei Kaffee und Kuchen kann frau sich austauschen.

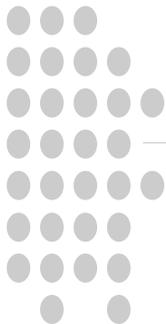
Alle Frauen, die das Zeppelin-Zentrum näher kennenlernen möchten, sind herzlich eingeladen.

Ansprechpartnerin:
Dagmar
Spangenberg-Mades

entgeltfrei!

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





Donnerstag, 10. März 2016

16:00 – 19:00 Uhr

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

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Entgelt:
39,00 EUR

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

min. 4/max. 5
Teilnehmerinnen

Schmuckgestaltung - Schnupperkurs

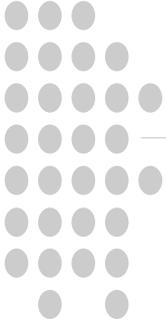
Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die Schmuckgestaltung bekommen möchten. Grundkenntnisse wie Sägen, Feilen usw. werden vermittelt. Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung Ihrer Ideen. Im Profi-Atelier stehen 5 Arbeitsplätze zur Verfügung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich...

Interesse, Kreativität und Geduld reichen aus.

Materialkosten für z. B. Silber werden zusätzlich berechnet.





Donnerstag, 10. März 2016

16:45 – 18:15 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
10,00 EUR

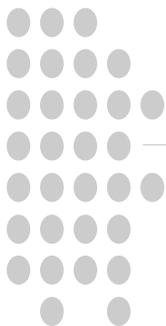
Anmeldung unter
0 23 23 / 39 91 51
info@karanayoga.de

max. 12 Teilnehmerinnen

Entspannende Auszeit

Während dieser kleinen Auszeit vom Alltag erfahren Sie das tiefgreifende körperliche und seelische Loslassen, das sich bei den Entspannungsmethoden einstellt, die wir an diesem Nachmittag praktizieren: Progressive Muskelentspannung, Body-Scan, eine Fantasiereise und zum Abschluss eine kleine Klangreise mit den heilsamen Tönen und Klangkombinationen von Klangschalen, Gong und weiteren klangerzeugenden Elementen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke oder Matte zum Draufliegen und Socken mit. Ein Umkleide-
raum ist vorhanden.



Donnerstag, 10. März 2016

17:00 – 18:30 Uhr

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

Referentin:
Dr. Birgit Poppe

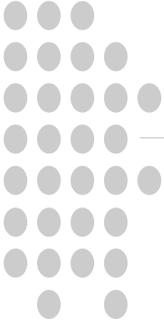
Entgelt:
5,00 EUR

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

max. 40 Teilnehmerinnen

**„Die Freude der Frauen am Flanieren,
Bummeln und Lustwandeln –
Der Spaziergang in der Malerei“**

Im Sonntagsstaat, mit Sonnenschirm und meist vor einer prächtigen Naturkulisse, allein, zu zweit oder in der Gruppe – „Frauen und Spaziergang“ ist ein beliebtes Bildthema in der Kunst. Es war nicht immer selbstverständlich, dass sich speziell die Damen nur zu ihrer Erbauung zu Fuß auf den Weg machten. Demzufolge zeigt noch im 17. Jahrhundert die barocke Malerei, wie die achtbare Frau brav zu Hause sitzt. Das Flanieren, Bummeln und Lustwandeln entwickelte sich motivisch erst seit dem 19. Jahrhundert. Vor allem die Maler des Impressionismus wählten dieses Thema, um hübsche Frauen in ihrer schicken Garderobe im strahlenden Sonnenlicht zu beschreiben, die gemächlich über die neu angelegten Pariser Boulevards schlendern oder gesittet an den Stränden von Badeorten promenieren. Das neue Verhältnis zur Natur machte zudem die Aufenthalte der Frauen in Parks und Gärten zu beliebten Darstellungen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts ergänzen sozialkritische Bilder vom Großstadtmenschen auf den Straßen die bis dahin meist idyllischen Szenen. Dieser Vortrag stellt somit eine kleine Kunst- und Kulturgeschichte des „weiblichen Spaziergangs“ vom Barock bis zum 20. Jahrhundert dar und erzählt stimmungsvoll und farbenreich von Glück und Muße der Frauen bei einer Aktivität, die uns bis heute vertraut und selbstverständlich ist.



Donnerstag, 10. März 2016

18:00 – 19:30 Uhr

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

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

Referentin:
Helga Jeschonnek,
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

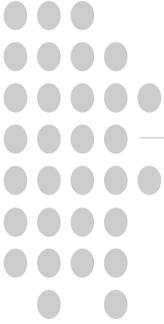
Anmeldung unter:
0 23 23 / 16 – 26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de

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 Möglichkeiten durch eine gezielte Ernährung.



Donnerstag, 10. März 2016

Frauen auf der Flucht – Auswirkungen verschiedener Facetten der Gewalt und Möglichkeiten der Unterstützung bei einer Integration in Deutschland

18:00 – 20:00 Uhr

Eine Welt Zentrum Herne
Besprechungsraum,
Overwegstraße 31,
44625 Herne

Veranstalterin:
Eine Welt Zentrum –
Flüchtlingsreferat,
Beratungsstelle für
Opfer von
Menschenhandel,
Weltladen Esperanza

Referentinnen:
Katja Jähnel und
Renate Hildburg

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 9 94 97-19/20
Ewz-migrantinnen
@kk-ekvw.de

Die Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Multiplikatorinnen in der Arbeit mit Flüchtlingsfrauen. Sie soll helfen, Gewalterfahrungen besser wahrzunehmen und den Frauen Hilfestellungen im Asylverfahren wie auch im Alltag zu geben.

Die Veranstaltung wird spezifische Informationen zum Thema liefern, aber auch ganz praktische Ideen und Übungen für die Arbeit mit den Frauen bereithalten. Sie soll sowohl der Informationsweitergabe als auch als Gesprächsforum dienen und hoffentlich viele Fragen beantworten.

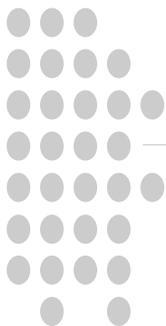


**Frauen
machen
Politik!**

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

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

max. 15 Teilnehmerinnen



Freitag, 11. März 2016

Mädchenpfade – finde deinen Weg

Unter dem Motto „Mädchenpfade – finde deinen Weg“ findet ein Aktionstag für Mädchen im Alter von 6 – 14 Jahren im Jugendzentrum „Die Wache“ statt.

16:00 – 19:00 Uhr

Jugendzentrum
„Die Wache“
Mont-Cenis-Str. 292
44627 Herne

Die Mädchen sind herzlich eingeladen, an einem vielfältigen Programm teilzunehmen. Die Mitarbeiterinnen haben u. a. ein Spiel vorbereitet, bei dem die Mädchen ihren eigenen Lebensweg gestalten und nach ihren eigenen Regeln spielen können. Natürlich ist auch ein Bewegungsangebot, das viel Spaß bereitet, mit dabei und für einen kleinen Snack und Getränke ist ebenfalls gesorgt.

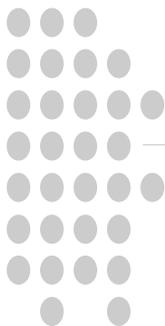
Veranstalter:
Fachbereich
Kinder-Jugend-Familie
Abt. Jugendförderung

Ansprechpartnerin:
Marion Heuer
0 23 23 / 1 46 02 85

entgeltfrei!

Anmeldung nicht
erforderlich

max. 70 Teilnehmerinnen



Freitag, 11. März 2016

16:00 – 19:45 Uhr

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

Veranstalterin:
Gabriele Ikinge-Büse
Ganzheitliche
Personalentwicklung,
Gesundheitscoaching

Entgelt:
25,00 EUR

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

min. 6/max. 14
Teilnehmerinnen!

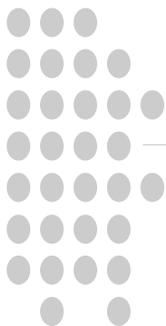
Wieviel Mutter braucht ein Kind?

Karriere-Mutter oder Bemutterung bis zur Selbstaufgabe? Finden Sie Ihr Gleichgewicht zwischen Familie und Beruf, als Teilzeitmutter, Karrieremutter oder Vollzeitmutter.

Auch Frauen, die eine klare Entscheidung für Beruf und Kind getroffen haben, fühlen sich vielfach in ihrer Mutterrolle verunsichert. Raben-Mutter bzw. Helikopter-Mutter, zu wenig oder zu viel Mutter?

In dem Seminar betrachten wir verschiedene Zeitepochen, die unser Leitbild der guten Mutter entscheidend beeinflusst haben. Was sagen uns wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedürfnisse unserer Kinder? Inwieweit werden Sie von Glaubenssätzen aus Ihrem Umfeld beeinflusst?

Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen in Ihrer individuellen Rolle gut geht, denn eins steht auf jeden Fall fest: „Wenn es der Mutter gut geht, geht es auch dem Kind gut!“



Samstag, 12. März 2016

11:00 – 15:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude

Entgelt:
27,00 EUR

Anmeldung erforderlich:
0 23 66 / 9 37 20 41
christiane
@glueck-lich.com

min. 5 Teilnehmerinnen

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

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

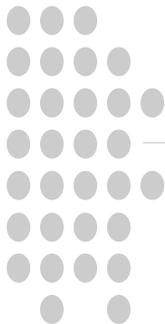
Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben!

Instrumente werden gestellt.

Effekte des Trommelns:

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





Sonntag, 13. März 2016

11:00 – 14:00 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 unter:
0 23 66 / 9 37 20 41
christiane@
glueck-lich.com

min. 5 Teilnehmerinnen

**positiv-E-motion Teil I:
Frauenwege: Heute probiere ich mal
einen anderen Weg aus!**

Schließlich bin ich die Chefin in meinem Leben! Oder?

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

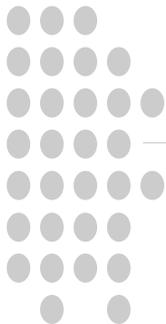
Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein. Es zieht uns runter und das hat auch seinen Sinn. Aber ist es auch sinnvoll, in schlechten Gefühlen zu verweilen oder gibt es bessere Möglichkeiten?

Wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und der Glücksforschung werden hier auf den Punkt gebracht und können so 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!





Sonntag, 13. März 2016

11:00 – 18:00 Uhr

Atelier
Ingrid Schulze
Erlenweg 17a
44625 Herne

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

entgeltfrei!

Offenes Atelier!

Besuchen Sie das Atelier Ingrid Schulze

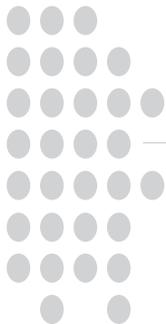
Im Atelier entstehen Unikat-Schmuckstücke und in den Galerieräumen finden regelmäßig Ausstellungen mit unterschiedlichen KünstlerInnen und Schmuck statt. In der Profiwerkstatt werden regelmäßig Schmuckkurse angeboten.

Der Klangraum widmet sich dem Thema Entspannung mit Klangschalen, Gongs und anderen Klangkörpern.

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

Jede/r ist willkommen – keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Infos unter: www.atelier-ingridschulze.de



Sonntag, 13. März 2016

14:00 – 17:00 Uhr

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

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

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

max. 6 Teilnehmerinnen

Alles in Tüten

Wir werkeln ein Fotominalbum, in dem die verschiedensten Arten von Tüten (Butterbrot-, Kaffeetüten....) verarbeitet werden.

Mitzubringen sind Fotos und gute Laune.

Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft

Herne mbH - Südstr. 19/21, 44625 Herne

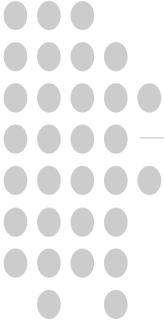
Fon 02323 16-9100 - Internet: www.gbh-herne.de



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.



Sonntag, 13. März 2016

15:00 – 18:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude

Entgelt:
67,00 EUR
(zusammen für Teil I
und Teil II)

Anmeldung unter:
0 23 66 / 9 37 20 41
christiane@
glueck-ich.com

min. 5 Teilnehmerinnen

**positiv-E-motion Teil II:
Frauenwege: Beziehungen, Freiheit
und persönliches Ziel!**

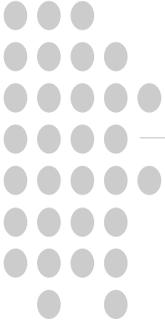
Die Grundlagen aus Teil I werden hier weiter vertieft und auf das Beispielthema „Beziehungen“ konkret angewendet:

Ich bin die Chefin in meinem Leben!

Aber wie frei bin ich? Wie soll ich mich entscheiden? Welche Rolle spielt die Angst und wofür ist sie gut? Wie gehe ich mit Kritik um? Was ist ein gutes Ziel für mich und warum ist ein Problem ein auf dem Kopf stehendes Ziel?

Warum die Beantwortung dieser Fragen wichtig für mein persönliches Glück und Wohlbefinden ist und womit es mir besser geht, lässt sich anhand einfacher Übungen erfahren und überprüfen :o))!

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



Montag, 14. März 2016

18:30 – 19:30 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
7,00 EUR

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

max. 14 Teilnehmerinnen

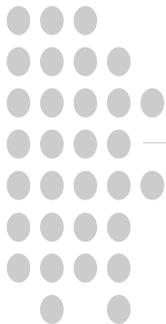


Achtsamkeitsmeditation

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



Montag, 14. März 2016

19:00 Uhr

Hauptbibliothek Wanne
Wanner Straße 21
44649 Herne

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle,
Stadtbibliothek Herne

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

Die Sandwich-Generation – Leben zwischen Beruf, eigener Familie und alten Eltern
- Lesung von Dorothee Döring -

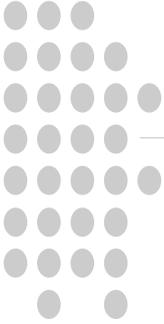
Die „Sandwich-Generation“ der 40- bis 60-Jährigen ist immensen Belastungen ausgesetzt. Immer mehr Menschen der mittleren Generation müssen die Verantwortung für drei Generationen tragen: für sich selbst, ihre Kinder und ihre unterstützungsbedürftigen, alten Eltern. Sie reiben sich auf zwischen Liebe, Pflichtgefühl und Überforderung, um allen Anforderungen gerecht zu werden.

Diese Lesung mit anschließender Diskussion zeigt das Dilemma der „Sandwich-Generation“ auf, beschreibt deren komplexe Probleme anhand authentischer Fallbeispiele, aber auch, wie der Spagat zwischen Beruf, Familienleben, Selbstfürsorge und Elternfürsorge zu schaffen ist und informiert über Möglichkeiten der Entlastung.



Zur Person:

Die Autorin ist Dozentin, Referentin, Lebens- und Konfliktberaterin, lebt in Kempen/Niederrhein, ist verheiratet, hat zwei Töchter und vier Enkel und ab 2002 in der Erwachsenenbildung im Segment „Persönlichkeitsbildung“ für Volkshochschulen und kirchliche Bildungswerke tätig. Ihr heutiger Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich „Kommunikation“ und „Konfliktmanagement“. Durch ihre zahlreichen Veröffentlichungen, Lesungen und Vorträge, Seminare und regelmäßige Interviews zu Lebenshilfeswerpunkten ist sie medial präsent.



Dienstag, 15. März 2016

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
11.03.16 unter:
0 23 23 / 16-26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de

min. 10/max. 25
Teilnehmerinnen

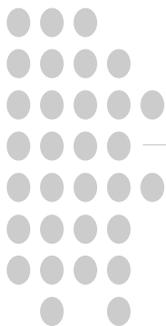
Selbstbehauptung für Frauen

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, 15. März 2016
Mittwoch, 16. März 2016
Donnerstag, 17. März 2016

13:30 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort
wird nach Anmeldung
den Teilnehmerinnen
mitgeteilt

Veranstalterin:
Kadesch gGmbH,
Fachstelle für
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung

Referentin:
Ronja Sabinger

Entgelt:
40,00 EUR
(inkl. Snack
und Getränke)

Anmeldung unter:
sabinger@kadesch.de

min. 8/max. 15
Teilnehmerinnen

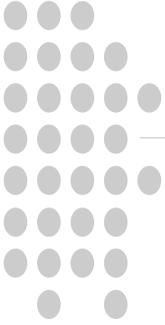
MUTABOR – Die Kraft der Märchen

MultiplikatorInnenschulung für Erzieherinnen, Grundschullehrerinnen, Schulsozialarbeiterinnen und interessierte Eltern zum Arbeiten mit Märchen zur Sucht- und Gewaltprävention

Die Beschäftigung und Identifikation der Kinder mit Beispielen aus der Märchenwelt ermutigt sie, über eigene Ängste und Sehnsüchte zu sprechen, sich in real oder nur in der Phantasie stattfindenden Rollenspielen schwierigen Situationen zu stellen und Lösungsmöglichkeiten sowie Verhaltensalternativen zu entwickeln.

An drei Nachmittagen möchten wir Erzieherinnen, Grundschullehrerinnen und Sozialpädagoginnen sowie interessierte Eltern zu MultiplikatorInnen schulen. Sie sind dann in der Lage, mit dem Medium Märchen pädagogisch/suchtpräventiv zu arbeiten und erworbenes Wissen und Können an die Fachkolleginnen und Kollegen ihrer Einrichtung weiterzugeben.

Denn schon im Kindergartenalter können wichtige Weichen gestellt werden, um späterem Suchtverhalten vorzubeugen.



Mittwoch, 16. März 2016

9:00 – 12:00 Uhr

Zentrum für interkulturelle
Erziehungshilfe
Bielefelder Straße 56 b
44652 Herne

Veranstalterin:
PLANB Ruhr e.V.

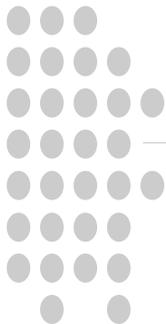
entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 25 / 3 00 87 70
s.pelka@planb-ruhr.de

10 Teilnehmerinnen

„Ich sehe dich!“

In Form von gegenseitigen Porträts werden wir uns malerisch kreativ betätigen und individuelle Eindrücke der Frauen und ihrer Geschichte schaffen. Diese Veranstaltung kann sowohl in Gruppen als auch von Einzelteilnehmerinnen besucht werden.



Mittwoch, 16. März 2016

Frauenfrühstück

Im Rahmen eines Frauenfrühstücks haben Frauen die Gelegenheit, gemeinsam zu frühstücken und sich dabei auszutauschen.

10:00 – 12:00 Uhr

Die Leiterin des Frauenhauses in Herne, Beate Kaupen, informiert zum Thema „Frau und Gewalt“ mit anschließender Diskussionsmöglichkeit.

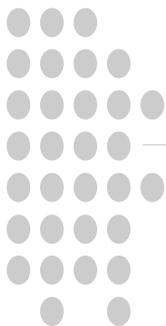
Karl-Hölkeskamp-Haus
Begegnungsstätte
Breddestraße 14
44623 Herne
Ansprechpartnerinnen:
Frau Benthaus/
Frau Fuchs

Veranstalterin:
AWO
Kreisverband Herne

Entgelt:
3,50 EUR

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





**Mittwoch, 16. März 2016 und
Donnerstag, 17. März 2016**

Kinder entspannen mit Yogaelementen

Workshop für Grundschullehrerinnen

10:00 – 14:00 Uhr

Veranstaltungsort
wird nach Anmeldung
den Teilnehmerinnen
mitgeteilt

Veranstalterin:
Kadesch gGmbH,
Fachstelle für
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung

Referentin:
Marty Werdeker

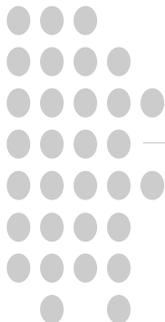
Entgelt:
25,00 EUR

Anmeldung unter:
werdeker@kadesch.de

min. 8/max. 15
Teilnehmerinnen

Lehrerinnen haben immer öfter mit hyperaktiven, verhaltensauffälligen oder unkonzentrierten Kindern zu tun. Mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können Kinder wieder mehr zu sich finden, denn Yogaelemente helfen, Schülerinnen und Schüler zu entspannen, Stress besser zu bewältigen und die Aufnahmefähigkeit zu steigern.

Mit Elementen aus dem klassischen sogenannten Hatha-Yoga, wie Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Savasana (Entspannung/Meditation) können Grundschullehrerinnen in diesen 2 Tagen lernen, diese mit den Kindern auszuführen und anzuwenden.



Mittwoch, 16. März 2016

**Nutzen Sie Ihre Potentiale –
so werden Ihre beruflichen Ideen wirksam**

*Was Sie können, wissen Sie erst,
wenn Sie es probiert haben*

16:00 – 18:00 Uhr

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

Beraterinnen zur beruf-
lichen Entwicklung:
Ulrike Hammerich
Ulrike Sorge

entgeltfrei!

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

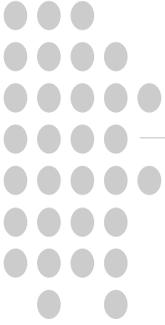
Eine offene Veranstaltung für Frauen auf der Suche nach neuen beruflichen Perspektiven zum Thema Orientierung, Einstieg und Entwicklung.

Wir wollen uns gemeinsam mit Ihnen und Ihrer beruflichen Zukunft auseinandersetzen und in den Dialog mit Ihnen treten.

Wir bieten Unterstützung durch aktuelle Informationen, stärken Sie in Ihren Positionen und bieten ein Forum für berufsfördernde Kontakte, Vernetzung und unkomplizierten Erfahrungsaustausch:

- Reflexion individueller Berufswegeplanung
- Informationen von Frauen für Frauen
- Unterstützung von Frauen auf allen Hierarchieebenen und aus allen Branchen bei der Entwicklung ihrer beruflichen Potentiale
- gegenseitige Förderung beruflicher und persönlicher Kompetenzen

Weitere Austauschtreffen sind geplant.



Mittwoch, 16. März 2016

**Es muss nicht immer Charisma sein –
oder doch?**

Was ist das Geheimnis überzeugender Persönlichkeiten? Warum beschreibt man manche Menschen als charismatisch, andere wiederum nicht? Was können Sie von diesen Menschen lernen? Welche Techniken wenden charismatische Persönlichkeiten an, um ihrer Wirkung eine entsprechende Strahlkraft zu geben?

Der Vortrag gibt einen Anstoß, sich diesen Fragen zu stellen, sich selbst auf den Weg zu machen, um sein eigenes charismatisches Potenzial zu entdecken.

19:30 Uhr
Einlass: 19:00 Uhr

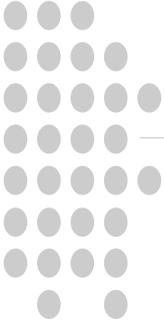
Alte Druckerei Herne
Koethers & Röttches
Bebelstraße 18
44623 Herne
(Eingang im Hof)

Referentin:
Christiane Deters
Coach + Beraterin

Eintritt:
12,00 EUR

Anmeldung unter:
0 23 23 / 14 76 70
mail
@koethers-roettsches.de





Donnerstag, 17. März 2016

9:30 – 12:30 Uhr

Innovations- und
Gründerzentrum
Westring 303
44629 Herne

Veranstalterin:
STARTERCENTER NRW
bei der WFG Herne mbH

Referentin:
Birgit Hülsdünker
Rechtsanwältin und
Mediatorin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23 / 9 25 – 1 13,
startercenter
@wfg-herne.de

max. 25 Teilnehmerinnen

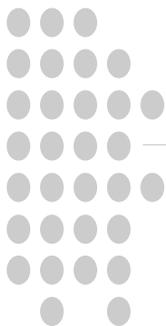
Alternative: Existenzgründung Wie Sie sich auf den Weg in die Selbstständig- keit machen können

Für eine berufliche Selbstständigkeit sind viele Schritte erforderlich: Wir möchten Sie ermutigen, sich auf den Weg zum eigenen Unternehmen zu machen und Sie dabei fachkompetent unterstützen.

Eingeladen zu diesem Seminar des STARTER-CENTERS NRW bei der WFG Herne sind alle Frauen, die vielleicht schon eine konkrete Gründungsidee haben. Die Veranstaltung richtet sich ausdrücklich aber auch an diejenigen, die noch unentschlossen sind und sich zu nächst informieren möchten.

Wir werden mit Ihnen klären,

- wie Sie Schritt für Schritt vorgehen;
- was eine erfolgreiche Unternehmerin auszeichnet und
- wie Sie die meisten dieser Fähigkeiten entwickeln;
- wie Sie mit inneren und äußeren Widerständen bei Ihrem Vorhaben umgehen;
- wer Ihre Ansprechpartnerinnen sind;
- welche weiteren Seminare und Angebote es für Sie gibt;
- wie Sie Ihr Vorhaben überprüfen können und
- ob eventuell auch zunächst eine Gründung in Teilzeit sinnvoll sein könnte.



Donnerstag, 17. März 2016

11:00 – 14:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Frauenhaus Herne

Referentin:
Meike Adam
Online Redakteurin,
Agentur für nachhaltige
Kommunikation
(Merkwert), Köln

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 25 / 4 98 75
frauenhaus-herne
@t-online.de

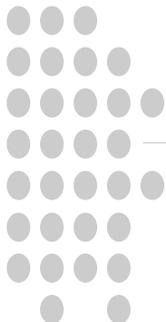
Social Web: Immer online – immer auffindbar?

Haben Sie in Ihrer Tätigkeit oder im privaten Umfeld auch häufig das Gefühl, nicht hinterher zu kommen, wenn es um die Nutzung von sozialen Netzwerken oder die neuesten Handys geht? Wie kann ein sicherer Umgang und Datenschutz aussehen? Ist das überhaupt möglich? In welchen Netzwerken neben Facebook tummelt sich die Jugend gerade und worauf ist dabei zu achten?

Durch die Präsenz der neuen Medien verändern sich auch die Anforderungen an die Beratungsarbeit. Frauen und Mädchen sind Akteurinnen aber besonders häufig auch Opfer. Ziel ist eine Steigerung der Beratungskompetenz im Hinblick auf Möglichkeiten und Gefahren von sozialen Netzwerken und Instant Messenger (IM) sowie Empfehlungen zum (möglichst) sicheren Umgang damit.

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf dem Thema Datenschutz bei der Nutzung von sozialen Netzwerken und Instant Messenger mit Schwerpunkt auf mobilen Geräten (Handy/Tablet).

Der sehr praktisch ausgerichtete Workshop dauert 3 Stunden. Für Getränke und einen kleinen Imbiss wird gesorgt.



Donnerstag, 17. März 2016

15:30 – 19:00 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
11.03.16 unter:
0 23 23 / 16-26 29
gleichstellungsstelle
@herne.de

min. 10/max. 25
Teilnehmerinnen

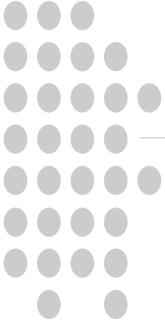
Selbstbehauptung für Frauen

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, 17. März 2016

Ein Leben in Freude und Leichtigkeit

Vermissen Sie manchmal Leichtigkeit, Freude und echte Lebendigkeit in Ihrem Leben? Fühlen Sie sich irgendwie zu verletztlich? Haben Sie Angst zu versagen? Entdecken Sie, was Sie daran hindert, das Leben zu führen, das Sie sich wünschen. Werden Sie aktiv und gehen Sie wieder mit mehr Freude und Begeisterung durch das Leben.

17:00 – 18:00 Uhr

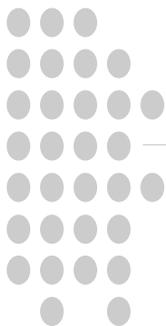
Psychologische
Beratungspraxis
Helga Strunk
Plutostr. 84
44651 Herne

Referentin:
Helga Strunk

Anmeldung unter:
0 23 25 / 58 72 62
info@beratungspraxis-
herne.de

12 Teilnehmerinnen





Donnerstag, 17. März 2016

18:30 – 20:00 Uhr

Fachanwaltskanzlei
Kill und Frech
Veranstaltungsraum B1
Overhofstraße 5,
44649 Herne

Sonja Rediger,
Rechtsanwältin, Mediatorin

entgeltfrei!

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

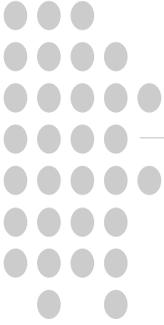


**Frauen vermitteln im Streit (auch besser?) –
Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
mit Dritten und sich selbst**

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

GFK im Alltagsleben angewendet bedeutet keine Schuldzuweisungen mehr, keine Angriffe und Abwertungen des Gegenübers. Konfliktlösungen werden nicht auf Kosten der Gesprächspartner, sondern miteinander einvernehmlich entwickelt. Das Grundmodell der Gewaltfreien Kommunikation wird erläutert und von jeder Teilnehmerin an sich selbst geübt, um die ersten Schritte einer veränderten Kommunikation zu festigen.

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



Freitag, 18. März 2016

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

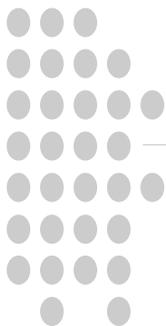
min. 6/max. 14
Teilnehmerinnen!

Bewältigungskompetenzen im Beruf

Wie lassen sich Problemsituationen und Anstrengungen im Beruf bewältigen? Wie können Leistungsanforderungen erbracht werden, ohne dass der Energielevel gegen Null geht?

Lernen Sie in diesem Seminar, Ihre individuellen beruflichen Alltagssituationen neu zu bewerten. Trainieren Sie, damit umzugehen und konkret Anspannungen abzubauen bzw. auf deren Entstehung zu verzichten. Mentale und körperliche Stärke sind keine Zufallsprodukte.

Eine achtsame Haltung in den Alltag zu integrieren, dient neben der individuellen Stressreduktion und Burn-out-Prophylaxe auch der Steigerung der Zufriedenheit mit der eigenen Produktivität. Achtsamkeit-Trainingsprogramme punkten mit wissenschaftlichen Wirksamkeitsstudien.



Freitag, 18. März 2016

19:30 Uhr

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

Sungs Laden - Lesung

Am Anfang ist es nur eine alte vietnamesische Holzpuppe, die in der Aula einer Grundschule Kinder und Lehrer bezaubert. Noch ahnt keiner, dass binnen eines Jahres der Prenzlauer Berg auf den Kopf gestellt werden wird... Vom Gemischtwarenladen des studierten Archäologen Sung nimmt alles seinen Ausgang. Hier treffen die Schicksale ehemaliger vietnamesischer Vertragsarbeiter mit den Lebensgeschichten früherer DDR-Bürger zusammen, von hier aus wird der Kiez nicht nur mit Obst und Gemüse, sondern auch mit dem guten Geist der Improvisation versorgt. Und siehe da: Gute Laune ist auch in Berlin möglich! Eine Utopie, natürlich. Aber eine hochgradig ansteckende.



Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle
der Stadt Herne,
Beratungsstelle für
Opfer von Menschenhandel,
Synodaler Frauenausschuss
des Kirchenkreises Herne,
gfi (Gesellschaft zur
Förderung der Integrations-
arbeit in Herne),
Buchhandlung
Koethers & Röttches

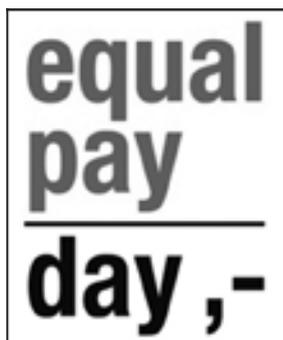
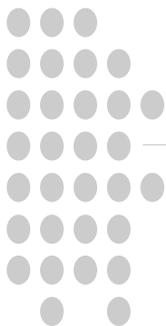
Eintritt:

Abendkasse: 12,00 EUR

Vorverkauf: 10,00 EUR

Kartenvorverkauf:

Buchhandlung
Koethers & Röttches,
und Abendkasse



initiiert von
Business and Professional Women Germany e.V.

stadtherne
Gleichstellungsstelle

Samstag, 19. März 2016

Equal Pay Day – Herner Kampagne 2016

Frauen verdienen in Deutschland nach aktuellen Berechnungen des Statistischen Bundesamtes durchschnittlich 22 % weniger als Männer.

Angenommen Männer und Frauen bekommen den gleichen Stundenlohn: Dann steht der Equal Pay Day am 19.03.2016 für den Tag, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten, während Männer schon seit dem 01.01. für ihre Arbeit bezahlt werden.

19. 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 2016 zum dritten 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 21 Unternehmen mit großem Erfolg beteiligt. Wenn Sie mit Ihrem Unternehmen dieses Jahr dabei sein wollen, melden Sie sich bitte bei uns.

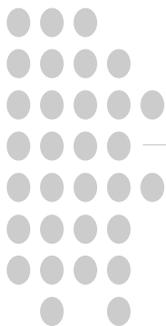
Rote Taschen Aktion

Frauen können sich aktiv am Equal Pay Day beteiligen, indem Sie am 19. 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 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



Samstag, 19. März 2016

18:00 – 19:15 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
15,00 EUR

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

max. 10 Teilnehmerinnen

Klangreise

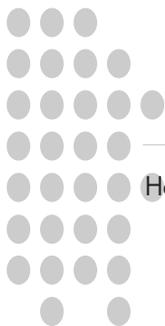
Eine Klangreise bietet die Möglichkeit, Stress abzubauen und sich körperlich und seelisch tief zu entspannen. Sie ist für alle geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten, eine Auszeit vom Alltag oder einen Ausstieg aus dem sich permanent drehenden Gedankenkarussell suchen. Sie machen es sich einfach liegend bequem.

Die heilsamen Töne und Klangkombinationen, die durch das Anschlagen der Klangschalen und anderer klangerzeugender Elemente erzeugt werden, dringen in Ihr Energiesystem und schaffen damit eine Harmonie in Körper, Geist und Seele. Es ist eine Reise des Loslassens.

Bei einer Klangreise können auch individuelle Blockaden gelöst werden.

Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte zum Draufliegen und gerne noch eine Decke zum Zudecken und Socken mit. Ein Umkleideraum ist vorhanden.





Impressum

Herausgeber	Stadt Herne Der Oberbürgermeister Gleichstellungsstelle
Redaktion	Gleichstellungsstelle in Kooperation mit allen VeranstalterInnen
Umschlaggestaltung	Ilona Mottog, www.bg-medienwerkstatt.de
Gesamtherstellung	Blömeke Druck SRS GmbH Resser Straße 59, 44653 Herne Telefon 0 23 25 / 92 97 - 0 www.bloemeke-media.de
Fotos	S. 9 © Simin Kianmehr S. 21, 44 © Hanne Höppner S. 22, 38, 39 © photocase S. 24 © DRK S. 26 © Brigitte Ommeln S. 28, 40 © Sonja Klimke S. 31, 46, 54, 79 © istockphoto S. 32 © Cornelia Frech S. 42 © Anna Kill S. 47 © Andrea Bongers S. 55 © Ingrid Schulze S. 62, 63 © Christiane Gruska S. 67, 84 © Kara Bredermann S. 68 © Dorothee Döring S. 75 © Christiane Deters S. 80 © Sonja Rediger S. 82 © Bina Elisabeth Mohn
Auflage	6.200
Stand	Januar 2016



Sicherheit schaffen

... auch in der Energiewende: Rund um die Uhr versorgen wir die Menschen unserer Stadt sicher und zuverlässig mit Strom, Erdgas und Wasser. Darüber hinaus bieten wir eine Vielzahl innovativer Dienstleistungen und unseren ganz persönlichen Kundenservice. Damit Sie Sicherheit genießen können.