

# **dreißig jahre frauenkulturtage herten programm**



**2016**

© Gestaltung: Leonie Büscher, Reddinghaus

Unser Sponsor:



Veranstalter:



# VERANSTALTERINNEN

• Alle Gleichstellungsbeauftragten der Emscher-Lippe-Region • Arbeitsgemeinschaft christlicher und muslimischer Frauen • ART.62 Kreativzentrum für Rhythmus und Bewegung im Vest • AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen • Artrium-Schmuckatelier, Christiane Steffler-Bunge • BUND für Umwelt und Naturschutz • Buchhandlung Droste • Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e. V. • DIE LINKE.Herten • Ev. Kirchengemeinde Langenbochum-Scherlebeck • FAGEL (Frauenarbeitsgemeinschaft Emscher-Lippe) • Familienbildungsstätte Herten • Frauen der evangelischen, katholischen und freikirchlichen Gemeinden in Herten • Frauen-Informationsnetzwerk für Herten • Frauentreff am Vormittag, St. Martinus, Westerholt • Grüne Frauen Herten • Christiane Gruska, Trainerin für Lebensfreude und Glückstrainerin • Haus der Kulturen • Initiative Gertrudenpark • Initiative Kunst in der Maschinenhalle • Interkulturelle Kochgruppe des Quartierbüros Herten-Süd • Katholische Frauen Deutschland, Dekanat Herten (kfd) • Kfd St. Josef • NaturRaum am Paschenberg • Katja Pietsch, Diplom-Biologin • einfach FrauSein, Diana Richter • Siebenbürger Haus der Jugend • Vorbereitungsgruppe Frauenfest • Rosy von Westerholt • Stadt Herten: Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt, Gleichstellungsstelle, Kinder- und Jugendschutz, Kulturbüro, Stadtarchiv, Volkshochschule

Wir danken der Hertener Stadtwerke GmbH für die freundliche Unterstützung der Frauentage. Wir danken allen, die dazu beigetragen haben, dass die im Programm aufgeführten Veranstaltungen stattfinden können und freuen uns über die große Beteiligung der Organisationen. Die Ankündigungen in diesem Heft sind von den Veranstalterinnen selbst verfasst und spiegeln die Vielfalt der Veranstaltungen wider.

## Impressum

Herausgeber:	Stadt Herten   Der Bürgermeister
V.i.S.d.P.:	Maresa Kallmeier   Gleichstellungsstelle   Kurt-Schumacher-Str. 2   45699 Herten
Redaktion:	Sabine Weißenberg   Sabine Ilk   Sigrid Godau   Organisationen und Gruppen
Druck:	Eigendruck   Stadtdruckerei Herten
Auflage:	4.000
Fotos:	Stadt Herten   Referentinnen   sowie s. Nachweise am Bild
Veröffentlichung:	Februar 2016

# LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER, LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

30 Jahre Hertener Frauenkulturtag rund um den 8. März, den internationalen Frauentag, das sind auch 30 Jahre Engagement der Hertener Frauen für Gleichberechtigung und Chancengleichheit.

Auch für dieses Jahr ist wieder ein umfangreiches Programmheft realisiert worden.

Die Themen waren und sind immer aktuell: Gleichberechtigung von Männern und Frauen, Kultur, Familie und Beruf, Kindererziehung, weibliche Identität, Gesundheit, Sport, Gewalt gegen Frauen, Politik, Religion. Neue gesellschaftliche Entwicklungen sind aufgegriffen und vorangetrieben worden, etwas bei den Themen Medien und Gender.

Viele frauenpolitische Ziele sind erreicht worden; viele Projekte auf den Weg gebracht und verwirklicht. Über 1000 Veranstaltungen sind in den 30 Jahren durchgeführt worden. Herten war Vorreiter für Frauenkulturtag. Viele Städte im Umkreis haben nachgezogen.

Entdecken Sie im diesjährigen Programm zu den 30-jährigen Frauenkulturtagen Bekanntes und Bewährtes. Erfahren Sie Neues und Überraschendes:

Am 4. März katapultieren uns die drei Zucchini Sistaz in die goldene Swing-Ära. Handwerklich Interessierte dürften sich am 5. März im Goldschmiede-Schnupper-Workshop versuchen. Wer es etwas entspannter mag, ist herzlich zum Qi Gong am 6. März oder zur Detox-Kur mit Yang- und Yin-Yoga am 7. März eingeladen. Ich bin mir sicher: Auch in diesem Jahr ist für Jede etwas dabei.

Mit ganz herzlichem Dank an alle Frauen, alle die aktiv waren und alle, die die Veranstaltungen besucht haben und bereichert haben.



Volker Lindner  
Erster Beigeordneter

Februar bis März 2016 | verschiedene Termine

Jugend

# MÄDCHENMERKER FÜR HERTEN 2016/2017

Schülerkalender für Mädchen

Gemeinsam mit verschiedenen Institutionen aus Herten und dem Kreis Recklinghausen gestalten wir einen Schülerkalender nur für Mädchen.



**Veranstaltungsort:**

Rathaus Herten

**Veranstalterin/**

**Koordination:**

Gleichstellungsbeauftragte

Maresa Kallmeier,

Kinder- und Jugendschützerin

Sylvia Steffan,

Hilfen für Frauen Diakonie im KK

Recklinghausen e. V.,

Andrea Becker

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 303 487

**E-Mail:**

[m.kallmeier@herten.de](mailto:m.kallmeier@herten.de)

Wer gute Ideen hat, ist eingeladen, sich einzubringen. Redaktionstreffen finden regelmäßig statt. Termine werden über die örtliche Presse oder den Veranstaltungskalender der Stadt Herten bekannt gegeben.



**Diakonie**   
**im Kirchenkreis**  
**Recklinghausen**

Samstag, 27. Februar 2016 | 10 bis 19 Uhr

Kultur

## EINFÜHLUNG UND ABSTRAKTION – DIE MODERNE DER FRAUEN IN DEUTSCHLAND

KulTour zur Kunsthalle Bielefeld

Die Kunsthalle Bielefeld präsentiert Werke von Künstlerinnen seit Ende des 19. Jahrhunderts bis in die 1930er-Jahre und führt in ausgewählten Positionen bis zur Malerei der Gegenwart.



Maria Lassnig, Selbstportrait unter Plastik 1972 | © Maria Lassnig Stiftung  
Foto: Peter Cox, Courtesy of Collection de Bruin-Heijn

Die Ausstellung zeigt den wertvollen Beitrag der Frauen zur künstlerischen Entwicklung der vergangenen 120 Jahre in Deutschland. Zu sehen sind u. a. Arbeiten von Käthe Kollwitz, Paula Modersohn-Becker, Gabriele Münter.

**Veranstaltungsort:**

Abfahrt Rathaus Herten

**Veranstalterin/**

**Koordination:**

Kulturbüro, Sylvia Seelert

**Kosten:**

47 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 303 543

**E-Mail:**

[s.seelert@herten.de](mailto:s.seelert@herten.de)

Sonntag, 28. Februar bis Sonntag, 20. März 2016

Kultur | Ausstellung

## SURIA KASSIMI: TRANSFORMATION

Kunst in der Maschinenhalle

„Transformation“ geht von abstrahierten oder verfremdeten topographischen Motiven aus und stellt den wechselnden Arbeitsprozess zwischen Fotografie und Fotoinstallation dar. Der Transformationsprozess entwickelt sich an den jeweiligen Ausstellungsorten, die dadurch eine besondere Beachtung erfahren. Der komplexe Zusammenhang innerhalb der gegebenen Raumsituationen – nämlich das Zusammentreffen von architektonischer Besonderheit, Funktion und Menschen sowie den dort stattfindenden Begegnungen – wird ästhetisch reflektiert und sichtbar gemacht.

Jede Präsentation der transparenten Fotoarbeiten wird zum Anlass einer Verschmelzung mit dem Hintergrund des jeweilig neuen Ausstellungsraumes/Ortes und in weiteren Fotografien festgehalten. Die Maschinenhalle der Zeche Scherlebeck ist damit ein weiterer Ort, der zur Entwicklung dieses Kunstwerkes beiträgt.



© Suria Kassimi © VG Bildkunst 2014

**Ort:**

Zeche Scherlebeck,  
Maschinenhalle

**Öffnungszeiten:**

Freitag und Samstag 15–18 Uhr,  
Sonntag 11–18 Uhr

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Initiative Kunst in der  
Maschinenhalle und  
Kulturbüro, Sylvia Seelert,  
Tel. (0 23 66) 303 543

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

[s.seelert@herten.de](mailto:s.seelert@herten.de)

**Zur Ausstellungseröffnung  
am Sonntag, 28. Februar, um  
11 Uhr sind alle Interessierten  
herzlich eingeladen.**

Mittwoch, 2. März 2016 | 18 bis 20 Uhr

Gesundheit

# WIEVIEL MEDIZIN UND BERATUNG VOR DER GEBURT

Die zwei rosa Teststreifen lassen das Herz schneller schlagen: Sie freuen sich auf den Familienzuwachs und denken gleichzeitig an all die Unwägbarkeiten, die auf Sie zukommen. Ist es für mich sinnvoll, nicht nur die zehn Vorsorgeuntersuchungen machen zu lassen? Was ist, wenn eine Fehlbildung bei meinem Kind entdeckt wird? Kann ich mir vorstellen, mit einem behinderten Kind zu leben? Bis zu welcher Woche kann ich die Schwangerschaft unterbrechen lassen?

**Veranstaltungsort:**

Haus der Diakonie  
(Gymnastikraum)

**Veranstalterin/**

**Koordination:**

Beratungsstelle für Schwangere,  
Schwangerschaftskonflikt  
und Sexualität, Mechthild  
Keßler

**Leitung/Referentin:**

Dr. Önder Isbilen

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Tel. (0 23 66) 10 67 35

**E-Mail:**

[m.kessler@diakonie-kreis-re.de](mailto:m.kessler@diakonie-kreis-re.de)

© helenesouza.com/pixellode



Auf all diese Fragen gehen an diesem Abend Dr. Önder Isbilen, Gynäkologin und Pränataldiagnostikerin und Mechthild Keßler von der Schwangerschaftsberatungsstelle des Diakonischen Werkes im KK RE e. V in Herten ein. Denn eine intensive Auseinandersetzung mit den diagnostischen Möglichkeiten und Prognosen sowie das „Recht auf Nichtwissen“, die Berücksichtigung der jeweiligen persönlichen Lebensumstände und mögliche Unterstützungsangebote erleichtern, eine eigene Haltung zu den Fragen zu finden.

Donnerstag, 3. März 2016 | 18 bis 20 Uhr

Gesellschaft | Politik

## KRANKES SYSTEM? GESUNDHEIT ALS WARE

© Pressestelle Kathrin Vogler



Gesundheitspolitik ist immer auch eine Frage der sozialen Gerechtigkeit.

In diesem Vortrag mit anschließender Diskussion geht es darum, wie Ärzteorganisationen, gesetzliche

Krankenkassen, private Krankenversicherungen, Pharmaunternehmen, Krankenhauskonzerne und eine Vielzahl anderer Lobbygruppen versuchen, die Gesundheitspolitik in ihrem Sinne zu beeinflussen.

**Veranstaltungsort:**

DIE LINKE Herten  
Ewaldstr. 30

**Veranstalterin/**

**Koordination:**

DIE LINKE.Herten,  
Tel. (0 178) 1 53 39 04

**Leitung/**

**Referentin:**

Kathrin Vogler, Mitglied des  
Deutschen Bundestags

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

[elke-hintz@dielinke-herten.de](mailto:elke-hintz@dielinke-herten.de)

Gesellschaft | Politik

## GOTTESDIENST ZUM WELTGEBETSTAG

**Weltgebetstag von Frauen aus Kuba:  
„Nehmt Kinder auf und ihr nehmt mich auf“**

Im Jahr 2016 ist Kuba das Schwerpunktland des Weltgebetstags. Die bevölkerungsreichste Karibikinsel steht im Zentrum, wenn am Freitag, 4. März 2016, rund um den Erdball Weltgebetstag gefeiert wird. Dessen Gottesdienstordnung „Nehmt Kinder auf und ihr nehmt mich auf“ haben über 20 kubanische Christinnen gemeinsam verfasst. Seit Beginn der amerikanisch-kubanischen Annäherung Ende 2014 ist das sozialistische Kuba wieder in den Fokus der internationalen Aufmerksamkeit gerückt. Seit jeher fasziniert und polarisiert Kuba, ist Projektionsfläche für Wunsch- oder Feindbilder. Wie aber sehen kubanische Frauen ihr Land? Welche Sorgen und Hoffnungen haben sie angesichts der politischen und gesellschaftlichen Umbrüche?

**Ort:**

Verschiedene Kirchen im Stadtgebiet

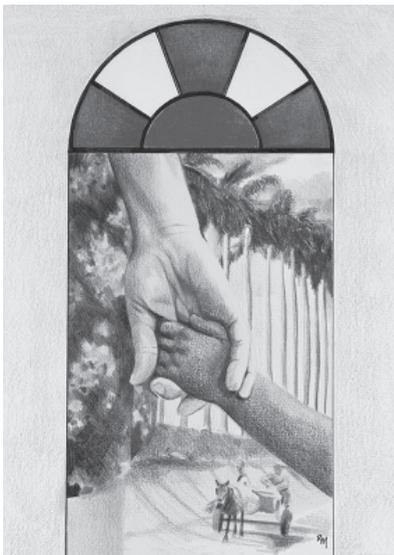
**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Frauen der Evangelischen und Katholischen sowie freikirchlichen Gemeinden in Herten

**Anmeldung:**

nicht erforderlich



© Weltgebetstag der Frauen – Deutsches Komitee e.V.

Freitag, 4. März 2016 | 20 Uhr

## Musik

# ZUCCHINI SISTAZ – GUTE-LAUNE-KONZERT

## Klangraum Meeting

Ohne mit der künstlichen Wimper zu zucken, werden Big Band Klassiker zu halsbrecherischen Minimal-Interpretationen erklärt, das nicht vorhandene Schlagwerk vom Publikum ersetzt und das Konzert mit größter Huldigung der sogenannten Situationskomik gekrönt. Die Zucchini Sistaz begeistern auf faszinierende Weise dreistimmig singend. Mit Netzstrümpfen und falschen Wimpern katapultieren uns die drei frechen Damen in die goldene Swing-Ära.



© Katharina Teuberg

Ihr musikalischer Fundus speist sich aus der Unterhaltungsmusik der 20er- bis 50er-Jahre, schillert und kokettiert allzu gerne mit Zitaten und Attitüden der gesamten „Popular-Musikgeschichte“. So eröffnen die Zucchini Sistaz kein musikalisches Museum, sondern servieren saftigen Swing. ([www.zucchinisistaz.de](http://www.zucchinisistaz.de))

### Ort:

Glashaus

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Kulturbüro, Bettina Hahn

### Kosten:

VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €

### E-Mail:

[b.hahn@herten.de](mailto:b.hahn@herten.de)

### Kartenvorverkauf:

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 232

Buchhandlung Attatroll,  
Recklinghausen

Tel. (0 23 61) 1 70 02

[www.proticket.de](http://www.proticket.de)

(gebührenpflichtig)

Samstag, 5. März 2016 | 9.30 bis 13 Uhr

## Workshop

# GOLDSCHMIEDE-SCHNUPPER-WORKSHOP

## Gestaltung eines Silberringes

In diesem Workshop können Sie Ihre kreativen und handwerklichen Talente kennen lernen. In der entspannenden Atmosphäre des Schmuckateliers Artrium bekommen Sie einen Einblick in die Goldschmiedekunst.



© Christiane Steffler-Bunge

Wir werden einen Silberring herstellen und anhand dessen werden Sie mit den handwerklichen Grundlagen bekannt gemacht, auf denen alles Spätere aufbaut.

### Ort:

Artrium-Schmuckatelier  
im Kunsthof Westerholt

### Veranstalterin/Leitung:

Christiane Steffler-Bunge

### Kosten:

30 € zuzüglich Materialkosten;  
Ermäßigung für Schülerinnen,  
Studentinnen und Inhaberinnen  
des Herten-Passes

### Anmeldung:

erforderlich,  
Christiane Steffler-Bunge,  
Tel. (02 09) 5 98 03 07

### E-Mail:

[cs@artrium-schmuck-atelier.de](mailto:cs@artrium-schmuck-atelier.de)

Sonntag, 6. März 2016 | Einlass ab 9.30 Uhr | Frühstück ab 10 Uhr

Kultur

## FRAUENFRÜHSTÜCK MIT KULTUR

30 Jahre Frauenkulturtag – 20 Jahre Schlampampen!

Zu diesen beiden Jubiläen geben die acht Kabarettistinnen aus Hertens alles auf der Bühne! „Damenwahl extra“ nennen sie ihr Programm mit Lieblingsszenen und Kultfiguren aus zwei Jahrzehnten. Da wird gepusht, gepresst, gekuschelt und gelästert, was das Zeug hält. Ob zickig oder charmant, auch in den besten Jahren lassen die Schlampampen kein Klischee aus. Sie wissen, warum es gut ist, eine Frau zu sein! Geschmeidig quetschen sie sich in ihre knallengen und knatschbunten Schlauchkleider. Auch nach 20 Jahren mögen sie es nicht nur heiß, sondern immer noch schräg, vor allem, wenn sie tanzen und singen.



© Maren Szech

Ein herzerfrischender Vormittag - bei einem reichhaltigen Frühstücksbüfett mit frischem Kaffee, duftenden Brötchen und vielem mehr. Viele Frauengruppen reservieren sich einen Tisch, auch Einzelreservierungen sind möglich.

**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Kulturbüro, Sabine Weißenberg

**Kosten:**

VVK 17 €/Tageskasse 19 €

**Tischreservierungen**

**erwünscht:**

Sabine Weißenberg,

Tel. (0 23 66) 303 541

**E-Mail:**

[s.weissenberg@herten.de](mailto:s.weissenberg@herten.de)

**Kartenvorverkauf:**

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

Buchhandlung Attatroll,

Recklinghausen

Tel. (0 23 61) 1 70 02

[www.proticket.de](http://www.proticket.de)

(gebührenpflichtig)

Sonntag, 6. März 2016 | 10 bis 12.30 Uhr

Tanz | Bewegung

## QI GONG FLOW

Leichte, fließende Qi-Gong-Bewegungen werden durch Elemente aus dem Tanz in ihrer ganzen Schönheit erfahrbar!

- Was ist nötig, damit eine Bewegung für uns angenehm und harmonisch wird?
- Wie kann uns die Schwerkraft dabei helfen?

**Praxis:** Qi Gong/einfache Bewegungs- und Tanzsequenzen/Entspannungsübungen in Bewegung und auf der Matte.

**Ort:**

Lutherhaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

einfach FrauSein, Diana Richter

**Kosten:**

30 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 176) 34 11 24 26

**E-Mail:**

[einfach-frausein@gmx.de](mailto:einfach-frausein@gmx.de)



© Diana Richter

**Zielgruppe:** Dieses Seminar ist für jede Frau, egal welchen Alters, auch ohne Vorkenntnissen aus Qi Gong oder Tanz geeignet.

Montag, 7. März 2016 | 18.30 bis 21 Uhr

Gesundheit | Wellness

# DETOX MIT YANG- UND YIN-YOGA

## Schnupperkurs

Der sanfte Weg, den Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken

Wir lernen verschiedene Atemtechniken kennen und erfahren, wie wir unseren Körper durch Selbstmassage zur Entgiftung anregen können. Aktivierung des Stoffwechsels durch dynamisches Yang-Yoga sowie Beruhigung durch Yin-Yoga wechseln sich ab. Mehrere Yoga-Trainerinnen leiten uns an diesem Abend an. Bitte Decken und Matten nicht vergessen!



© Philipp Wiebe/pixelfo.de

**Ort:**

Siebenbürger Haus der Jugend

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Karin Roth

**Leitung/Referentin:**

Tina Marczinski

**Kosten:**

16 €, inklusive 1 Getränk

**Anmeldung:**

Tel. (0 23 66) 5 30 06

**E-Mail:**

karin.roth@siebenbuenger-her-ten.de oder timana@email.de

Dienstag, 8. März 2016 | 10 bis 12 Uhr

Kabarett

## ALTERN IST NICHTS FÜR FEIGLINGS TEIL II

Nach dem großen Erfolg von „Altern ist nichts für Feiglinge“ geht es endlich weiter. Es wurde aber auch höchste Zeit. „Altern ist nichts für Feiglinge Vol. II“ ist eine weitere blitzgescheite und amüsante Gesellschafts-Satire von und mit Monika Blankenberg. Und auch in diesem Programm wird mit viel Humor mit Diskriminierungen und Vorbehalten aufgeräumt. Die grandiose Monika Blankenberg, selbst mitten drin im schönsten Alterungsprozess, hat sich wieder auf die Suche gemacht und weitere Haare in der Gesellschaftsuppe gefunden. Und die müssen weg, werden mit Leidenschaft unter die Lupe genommen. Vorsicht? Nachsicht? Rücksicht?



© Monika Blankenberg

**Ort:**  
Kolpinghaus Westerholt  
**Veranstalterin/**  
**Ansprechpartnerin:**  
Frauentreff am Vormittag,  
Renate Bernhard  
**Kosten:**  
10 € inkl. Getränk  
**E-Mail:**  
bibemueller@gmx.de  
**Kartenvorverkauf:**  
Schreibwaren Lackmann,  
Bahnhofstr. 19, Herten-Westerholt

Pah! Wie oft durchleben wir stürmische Zeiten?  
Wie oft war und ist unser Lebensweg mit Steinen  
gepflastert? Na und! Wir leben immer noch! Wie  
lebt es sich zwischen „zu jung“ und „zu alt“?

Dienstag, 8. März 2016 | 17 bis 18.30 Uhr

Gesellschaft | Politik

## FRAUEN UND TECHNIK!

Wie Technik die Welt der Frau veränderte

Frauen und Technik: Dinge, die nicht zusammenpassen! Aber ist das wirklich so? Wir möchten auf diesem Rundgang gemeinsam mit Ihnen in Herten entdecken, auf welche Weise Technik die Rolle der Frau im letzten Jahrhundert gewandelt und mitbestimmt hat. Welche Auswirkungen haben die Technisierung des Haushaltes, das Vordringen der Frauen in „Männerberufe“? Wie verändern die Forschung, der Computer, das Internet und soziale Netzwerke das Frauenbild und wie nehmen wir uns selber wahr? Der Rundgang dauert circa 1 ½ Stunden.



**Ort:**

Treffpunkt: Eingang Städtisches  
Gymnasium Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

VHS, Monika Engel und  
Stadtarchiv, Kirsten Noetzel

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich, VHS,  
Tel. (0 23 66) 303 510

**E-Mail:**

m.engel@herten.de

### Geplante Stationen:

- Städtisches Gymnasium Herten/ehem. Fabrik Schweißfurth: Frauen, Industrie, Forschung
- VHS-Haus: Frauen, Bildung, Alltag und Technik
- Ewaldstraße/Fachgeschäfte: Frauen, Haushalt und Technik
- Glashaus/Hermannstraße: Frauen, Medien, Kino und Film

Dienstag, 8. März 2016 | 19 Uhr

Gesellschaft | Politik

# 30 JAHRE FRAUENKULTURTAGE – 30 JAHRE GLEICHSTELLUNGSSTELLE HERTEN

Empfang

Anlässlich des Weltfrauentages laden die Hertener Gleichstellungsbeauftragte Maresa Kallmeier, das Team des Kulturbüros und die Volkshochschule zu einem Festempfang ein. Gefeiert wird Einiges: 30 Jahre Frauenkulturtage, aber auch 30 Jahre Gleichstellungsstelle in Herten.



© Heike Sprajc

Ohne die vielen engagierten Hertenerinnen wäre dies nicht möglich gewesen. Der Empfang ist daher vor allem diesen Frauen aus Herten gewidmet.

**Ort:**

wird noch bekannt gegeben

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Gleichstellungsstelle, Maresa Kallmeier

**Leitung/Koordination:**

Monika Engel, Bettina Hahn, Maresa Kallmeier, Sabine Weißenberg

**Kosten:**

frei

**E-Mail:**

[m.kallmeier@herten.de](mailto:m.kallmeier@herten.de)

**Anmeldung erforderlich:**

Sabine Gardlo:

[s.gardlo@herten.de](mailto:s.gardlo@herten.de)

Tel. (0 23 66) 303 238

Samstag, 12. März 2016 | 11 bis 13 Uhr

Gesellschaft | Politik

## MÜTTER AUF DER FLUCHT

Ein Bild zeigt eine junge Mutter mit ihrem Baby auf der Flucht über das Mittelmeer. Was bewegt Mütter, aus ihrem Land zu flüchten? Wie verzweifelt müssen sie sein, diese Strapazen auf sich zu nehmen. Was erwarten sie in der neuen Heimat?

Um diese und weitere Fragen dreht sich der Vortrag.

Wir sind gespannt auf die Antworten.



© Pressestelle der Marine

**Ort:**

AWO-Treffpunkt Schürmannswiese

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Grüne Frauen Herten

**Kosten:**

5 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 8 41 48

**E-Mail:**

[martina.herrmann@gruene-herten.de](mailto:martina.herrmann@gruene-herten.de)

Samstag, 12. März 2016 | 20 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr

Tanz | Bewegung

## ORIENTALISCHE NACHT

Von Frauen und nur für Frauen

Nadiyah und ihre Hobbytänzerinnen bieten Ihnen an diesem Abend einen Einblick in die Welt des orientalischen Tanzes. Die Aufführungen der einzelnen Gruppen aus der Familienbildungsstätte zeigen eine große Bandbreite dessen, was die Tänzerinnen bereits gelernt haben.



© Nadiyah

Außerdem lädt ein kleiner Bazar mit orientalischen Stoffen, Tanzkleidern und Utensilien zum Stöbern ein. Inkl. kleinem Häppchen-Büffet.

**Ort:**

Freizeit- und Begegnungsstätte  
Westerholt

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Freizeit- und Begegnungsstätte  
Westerholt, Iris Walter

**Leitung/Referentin:**

Nadiyah

**Kosten:**

7 € inkl. Buffet

**E-Mail:**

[fbw@herten.de](mailto:fbw@herten.de)

**Kartenvorverkauf:**

Freizeit- und  
Begegnungsstätte Westerholt

Tel. (0 23 66) 303 471

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 232

# TERMINÜBERSICHT

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel	Veranstalterin
Februar - März 2016		Rathaus Herten	Mädchenmerker für Herten 2016/2017	Gleichstellung, Kinder- und Jugendschutz, Hilfen für Frauen, Diakonie
Sa. 27.2.	10-19 Uhr	ab Rathaus Herten	KulTour zur Kunsthalle Bielefeld   Einführung und Abstraktion - Die Moderne der Frauen in Deutschland	Kulturbüro
So. 28.2.-20.3.	Fr. + Sa. 15-18 Uhr, So. 11-18 Uhr	Zeche Scherlebeck	Kunstaussstellung Suria Kassimi: Transformation	Initiative Kunst in der Maschinenhalle, Kulturbüro
Mi. 2.3.	18-20 Uhr	Haus der Diakonie	Wie viel Medizin und Beratung vor der Geburt?	Diakonisches Werk
Do. 3.3.	18-20 Uhr	Ewaldstraße 30	Krankes System? Gesundheit als Ware	DIE LINKE.Herten
Fr. 4.3.	verschieden	verschiedene Kirchen	Gottesdienste zum Weltgebetsstag der Frauen: Frauen aus Kuba	versch. Kirchengemeinden Herten
Fr. 4.3.	20 Uhr	Glashaus	Klangraum Meeting: Zucchini Sistas - Gute-Laune-Konzert	Kulturbüro
Sa. 5.3.	9.30-13 Uhr	Artrium-Schmuckatelier	Goldschmiede-Schnupperworkshop	Christiane Steffler-Bunge
So. 6.3.	ab 10 Uhr	Glashaus	Frauenfrühstück mit Kultur	Kulturbüro
So. 6.3.	10-12.30 Uhr	Lutherhaus Herten	Workshop: Qi Gong Flow	einfach FrauSein, Diana Richter
Mo. 7.3.	18.30-21 Uhr	Siebenbürger Haus der Jugend	Workshop: Detox mit Yang- und Yin-Yoga	Siebenbürger Haus der Jugend
Di. 8.3.	10-12 Uhr	Kolpinghaus Westerholt	Kabarett: Altern ist nichts für Feiglinge Teil II	Frauentreff am Vormittag
Di. 8.3.	17-18.30 Uhr	Treffpunkt: Eingang Städtisches Gymnasium	Thematischer Stadtrundgang: Frauen und Technik! Wie Technik die Welt der Frau veränderte	VHS und Stadtarchiv
Di. 8.3.	19 Uhr	wird noch bekannt gegeben	Empfang: 30 Jahre Frauenkulturtag - 30 Jahre Gleichstellungsstelle Herten	Gleichstellung, VHS und Kulturbüro
Sa. 12.3.	11-13 Uhr	AWO-Treffpunkt Schürmannswiese	Mütter auf der Flucht	Grüne Frauen Herten
Sa. 12.3.	20 Uhr	FBW	Orientalische Nacht von Frauen für Frauen	FBW
Mo. 14.3.	18.30-20.15 Uhr	FBS	Workshop: Klimaküche	FBS
Di. 15.3.	15-17 Uhr	Haus der Kulturen	Gemeinsames Kochen im Frauencafé	Haus der Kulturen
Di. 15.3.	19 Uhr	FBS	Lesung der Schreibwerkstatt: 30 Jahre Frauenkulturtag, 30 Jahre Frauen-Erfahrung, 30 Jahre pralles Leben	FBS
Mi. 16.3.	19-21 Uhr	FBS	Make-up-Workshop	FBS
Do. 17.3.	20.07 Uhr	Glashaus	Kleinkunstreihe 7nach8: Nachtschnittchen - Die Frauen kommen!	Kulturbüro
Fr. 18.3.	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	Herten	Equal Pay Day 2016	Gleichstellung
Di. 29.3.-Sa. 2.4.	jeweils 11-16 Uhr	ART.62	Theaterprojektwoche für Mädchen: Vielfalt ist Schönheit	ART.62 und Gleichstellung
Mi. 6.4.	18-20 Uhr	Beratungsstelle Diakonisches Werk	Informationsveranstaltung: Wechseljahre - Ein neuer Lebensabschnitt	Diakonisches Werk
Sa. 9.4.	11 Uhr	Kirche St. Antonius	Interreligiöses Friedensgebet der Frauen	Arbeitsgemeinschaft christlicher und muslimischer Frauen
Sa. 9.4.	ab 19 Uhr	Glashaus	Frauernfest: Gala mit Varieté und Disko	Kulturbüro

So. 10.4.	11-14 Uhr	naturRAUM am Paschenberg	Workshop: Positiv-E-Motion   Teil I: Ich bin die Chefin in meinem Leben!?!	Christiane Gruska
So. 10.4.	15-18 Uhr	naturRAUM am Paschenberg	Workshop: Positiv-E-Motion   Teil II: Beziehungen, Freiheit und persönliche Ziele!	Christiane Gruska
Mo. 11.4.	18-20 Uhr	Haus der Diakonie	Informationsveranstaltung: Trennung - Scheidung	Diakonisches Werk
So. 17.4.	15-19 Uhr	naturRAUM am Paschenberg	Workshop: Trommeln und Percussion für Anfängerinnen	Christiane Gruska
Sa. 23.4.	19-21 Uhr	FBS	Aroma-Workshop: Einführung in die Welt der ätherischen Öle	FBS
So. 24.4.	13-15 Uhr	BUND-Naturerlebnis- garten	Workshop: Hexentrunk und Wiesen- schmaus	Katja Pietsch
Do. 28.4.	18-22 Uhr	FBS	Interkultur: Kartoffel trifft Knoblauch - Türkische und deutsche Spezialitäten	Interkulturelle Koch- gruppe/Frauen-Info- mationsnetzwerk
Fr. 22.7.	17-19 Uhr	Gertrudenpark Scherlebeck	Führung und Lesung: Gertrud lädt ein!	Initiative Gertruden- park, Buchhandlung Droste
Fr. 2.9.- So. 4.9.	Abfahrt 10 Uhr	BOLA Kultur Hostel, Bochum-Dahlhausen	Frauenwanderwochenende: Bochumer Süden und das Ruhrtal	Frauen-Informations- netzwerk

Montag, 14. März 2016 | 18.30 bis 20.15 Uhr

Umwelt | Ernährung

## KLIMAKÜCHE

In unserem Workshop „Klimaküche“ bereiten wir schmackhafte Frühlingsspeisen aus regionalen Produkten zu. Dabei erfahren wir Wissenswertes über den Einfluss unserer Ernährungsweise auf das Klima und wie wir mit einfachen Regeln klimafreundliches Einkaufen und Kochen in unseren Alltag integrieren können.

© Stefanie Salzer-Deckert/pixelio.de



**Ort:**

Familienbildungsstätte Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Familienbildungsstätte Herten

**Leitung/Referentin:**

Susanne Barth, Marianne Vaut

**Kosten:**

14 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 3 52 11

**E-Mail:**

[fbs-herten@bistum-muenster.de](mailto:fbs-herten@bistum-muenster.de)

Dienstag, 15. März 2016 | 15 bis 17 Uhr

Interkultur | Ernährung

## GEMEINSAMES KOCHEN IM FRAUENCAFÉ

Im Internationalen Frauencafé treffen sich jeden Dienstag in der Zeit von 15 bis 17 Uhr Frauen aus verschiedenen Ländern. Es wird gemeinsam gespielt, gekocht, über Alltagssituationen gesprochen und es werden gemeinsame Ausflüge geplant. Zu bestimmten und gewünschten Themen werden Referentinnen und Referenten eingeladen. Das Internationale Frauencafé hat sich mittlerweile als Unterstützungstreffpunkt etabliert und bietet allen Frauen die Möglichkeit, ihre Potenziale kennenzulernen und einzubringen.



© Ivistar/pixelio.de

Am Dienstag, den 15. März, wird im Frauencafé gemeinsam gekocht. Jede Frau ist herzlichst eingeladen. Zwecks besserer Planung wird um Anmeldung bis zum 4. März gebeten.

**Ort:**

Haus der Kulturen

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Annelie Rutecki

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 18 07 13

**E-Mail:**

[a.rutecki@haus-der-kulturen.de](mailto:a.rutecki@haus-der-kulturen.de)



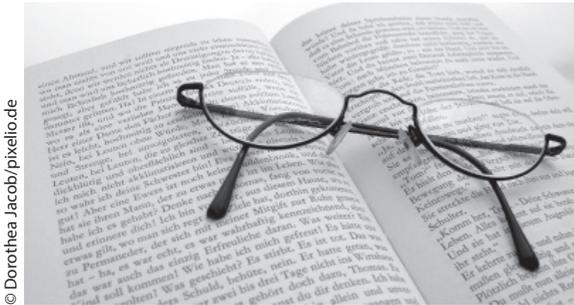
Dienstag, 15. März 2016 | 19 Uhr

Kultur

## LESUNG DER SCHREIBERWERKSTATT

30 Jahre Frauenkulturtag, 30 Jahre Frauen-Erfahrung,  
30 Jahre pralles Leben

Sie hat sich in den Anfangsjahren der Hertener Frauenkulturtag gegründet und es gibt sie immer noch.



© Dorothea Jacoby/pixelio.de

Zur Lesung aus Anlass der 30. Frauenkulturtag kommen die Teilnehmerinnen mit Texten, die sich rund um die 30 drehen – und natürlich wieder mit Überraschungen.

Wer Spaß am Zuhören hat, ist herzlich eingeladen!

**Ort:**

Familienbildungsstätte Hertener

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Familienbildungsstätte Hertener

**Leitung/Referentin:**

Dagmar Hoytzyk

**Kosten:**

3 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 3 52 11

**E-Mail:**

[fbh-herten@bistum-muenster.de](mailto:fbh-herten@bistum-muenster.de)



**FBS Hertener**

Katholisches Bildungsforum  
Recklinghausen

Mittwoch, 16. März 2016 | 19 bis 21 Uhr

Wohlfühlen | Genuss

## MAKE-UP-WORKSHOP

Haben Sie Lust auf die Farben der Saison? Oder möchten Sie einfach nur erfahren, wie Sie sich schnell und vorteilhaft passend zu Ihrem Typ schminken können? Sie erfahren Schritt für Schritt, wie Sie natürliches Make-up selbst erstellen können.

© Tim Reckmann/pixelio.de



**Ort:**

Familienbildungsstätte Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Familienbildungsstätte Herten

**Leitung/Referentin:**

Barbara Unger,

Naturkosmetikerin

**Kosten:**

16 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 3 52 11

**E-Mail:**

[fbs-herten@bistum-muenster.](mailto:fbs-herten@bistum-muenster.de)

de

Donnerstag, 17. März 2016 | 20.07 Uhr

Kabarett

## NACHTSCHNITTCHEN: DIE FRAUEN KOMMEN!

Kleinkunstreihe 7nach8

Nach dem großen Lacherfolg vom letzten Jahr konnten wir Esther Münch, in ihrer Paraderolle als Reinigungskraft „Waltraud Ehlert“, erneut als Moderatorin gewinnen. Sie bietet gesellschaftliche und politische Satiren im klügsten Sinne. Sie, die mit viel Wortwitz und Spontaneität und ohne Berührungsgängste mit dem Publikum schwadroniert und immer die richtigen Worte findet, ist das Sahnehäubchen des Mädelsabends. Für Lisa Feller ist das nur noch Leben Plan B. Nach der Trennung von Mann und Haus stellt die berufstätige und alleinerziehende Mutter von zwei Kindern ernüchternd fest: Ich habe ein Recht auf Zärtlichkeit, die über Brei an die Hose schmieren und feucht schlabberige Kakaoküsse hinausgeht. Aber wann? Und wo? Und vor allem: mit wem? „die becker & Frau Sierp“ ziehen sich beim Thekentratsch nicht nur gegenseitig auf, sie stellen auf sympathische Weise alles auf den Kopf. Selbstironisch und mit dem nötigen Augenzwinkern nehmen sie den immer hektischer und schneller werdenden Alltagswahnsinn auf die Schippe. Die vierte Dame des Abends bleibt eine Überraschung, denn sie wurde erst auf der Kulturbörse in Freiburg entdeckt!

**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Kulturbüro, Bettina Hahn

**Kosten:**

VVK 17 €/AK 19 €/erm. 9,50 €

**E-Mail:**

b.hahn@herten.de

**Kartenvorverkauf:**

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

Buchhandlung Attatroll,  
Recklinghausen

Tel. (0 23 61) 1 70 02

[www.proticket.de](http://www.proticket.de)

(gebührenpflichtig)

**Ausverkauft!**



© Michael Grosler

Freitag, 18. März 2016 | 11 bis 13 Uhr

Gesellschaft | Politik

## EQUAL PAY DAY 2016

Berufe mit Zukunft. Was ist uns die Arbeit in der Pflege wert?

Das Schwerpunktthema des Aktionstages für mehr Lohngerechtigkeit ist in diesem Jahr die Aufwertung der sogenannten frauentypischen Berufe. Gemeinsam mit betroffenen Beschäftigten in der Pflege wollen wir vor Ort ein deutliches Zeichen für mehr Wertschätzung der Pflegeberufe setzen.

Im Rahmen einer Veranstaltung der Emscher-Lippe-Region laden wir einen Tag vor dem Equal Pay Day dazu ein.

**Ort:**

Am Bürgerhaus Herten-Süd  
**Veranstalterin/Koordination:**  
Gleichstellungsbeauftragte  
Maresa Kallmeier,  
Tel. (0 23 66) 303 487,  
FAGEL (Frauenarbeitsgemein-  
schaft Emscher Lippe), KFD,  
Ver.di, AWO Unterbezirk Müns-  
terland-Recklinghausen

**Kosten:**

kostenfrei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

[m.kallmeier@herten.de](mailto:m.kallmeier@herten.de)



© Pressestelle Herten



Dienstag, 29. März bis Samstag, 2. April 2016 | 11 bis 16 Uhr

Jugend

## VIELFALT IST SCHÖNHEIT

Einfach top – ohne Model. Eine Theaterprojektwoche für Mädchen

Das Angebot richtet sich an Mädchen ab 13 Jahren. Innerhalb einer Woche erarbeiten die Mädchen mit der Theaterpädagogin Blanca Fernandez ein Theaterstück zum Thema Schönheit. Ziel der Projektwoche ist der Aufbau von Selbstwertgefühl, einem positiven Körperbewusstsein und einer medienkritischen Haltung gegenüber Jugendzeitschriften.

© Kulturrucksack NRW, Minden/Paul Olferrmann



**Ort:**

ART.62

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Gleichstellungsbeauftragte

Maresa Kallmeier,

ART.62, Kreativzentrum für

Rhythmus und Bewegung im  
Vest, Denis Dougban

**Leitung/Referentin:**

Blanca Fernandez

**Kosten:**

5 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. ( 0 23 66) 303 487

**E-Mail:**

[m.kallmeier@herten.de](mailto:m.kallmeier@herten.de)

ART.62

filia  
die frauenstiftung.



PINKSTINKS  
VIELFALT IST SCHÖNHEIT

Mittwoch, 6. April 2016 | 18 bis 20 Uhr

Gesundheit

## WECHSELJAHRE

### – EIN NEUER LEBENSABSCHNITT

Informationsveranstaltung

Die Wechseljahre sind ein normaler Bestandteil im Leben einer Frau, auch wenn sie manchmal Beschwerden verursachen. Frauen in dieser Lebensphase beschäftigen sich oft mit der Frage, ob eine Hormonbehandlung notwendig oder hilfreich ist. Welche Präparate zur Linderung von Beschwerden stehen zur Verfügung? Welche Nebenwirkungen können auftreten, welche gesundheitlichen Risiken entstehen durch Wechseljahrschormone? Welche Alternativen stehen zur Verfügung?



© Verena Münch/pixelio.de

Aber auch Fragen zur Lebensplanung werden in dieser Phase kritisch überprüft und sich mehr mit den bisher erreichten Zielen, aber auch mit den Unzufriedenheiten mehr als bisher auseinandergesetzt. Frau Dr. Babel, Gynäkologin aus Hertzen, und Mechthild Keßler von der Schwangerschaftsberatungsstelle informieren und laden zum Austausch ein.

**Ort:**

Beratungsstelle für Frauen des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis RE e. V.

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Beratungsstelle für Frauen, Mechthild Keßler

**Leitung/Referentin:**

Dr. Petra Babel

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Tel. (0 23 66) 10 67 35

**E-Mail:**

m.kessler@diakonie-kreis-re.de

Samstag, 9. April 2016 | 11 Uhr

Interkultur | Begegnung

# INTERRELIGIÖSES FRIEDENSGETEBET DER FRAUEN

Wem gehört die Schöpfung?

Zum 2. Mal in Herten haben muslimische und christliche Frauen Texte und Lieder ausgesucht, um gemeinsam für den Frieden und die Erhaltung der Schöpfung einzutreten.



© Stephanie Hofschlaeger/pixelio.de

**Ort:**

Kirche St. Antonius,  
anschließend Treff im Tiöns  
Kobens

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Arbeitsgemeinschaft christli-  
cher und muslimischer Frauen

**Leitung/Referentin:**

Anne Bugzel

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

kfd-herten@web.de

Samstag, 9. April 2016 | Einlass 18 Uhr | Beginn 19 Uhr

Kultur | Tanz

## FRAUENFEST: GALA MIT VARIÉTÉ UND DISKO

Liebe Frauen, macht euch schick, denn 30 Jahre Frauenkulturtage mit dazugehörigem Frauenfest sind natürlich auch für uns ein Grund, mächtig zu feiern. Damit wir genügend Zeit miteinander haben, ist dieses Mal das tolle kleine Variététheater von Scott & Muriel mit der Show Two by Two engagiert, das uns originell unterhalten wird. Garantiert werden die beiden sich, Euch und uns auf verblüffende Art verzaubern und die Lachmuskeln hochleben lassen!



© Kulturbüro Herten

D-Jane Sabine aus Köln, die sich seit 2013 bestens mit ihrem Musikgeschmack bewährte, wird 30 Jahre Musikgeschichte im Gepäck haben, nach der es sich bestimmt wieder ausgelassen tanzen lässt. Kleine Überraschungen werden den Abend auch 2016 zu einem besonderen Erlebnis machen.

**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Kulturbüro, Bettina Hahn

Tel.: (0 23 66) 303 179

**Leitung/Koordination:**

Vorbereitungsgruppe Frauenfest 2016

**Kosten:**

VVK 10 €/AK 12 €/erm. 6 €

Nachtschwärmerinneneinlass

ab 21 Uhr, 4 € (kein VVK)

Ermäßigung für Schülerinnen,

Studentinnen und Inhaberinnen

des Herten-Passes

**E-Mail:**

b.hahn@herten.de

**Kartenvorverkauf:**

Glashaus, Hermannstr. 16

Info-Tel. (0 23 66) 303 232

Besucherzentrum Hoheward,

Werner-Heisenberg-Str. 14,

Tel: (0 23 66) 18 11 60

Buchhandlung Attatroll, Reck-

linghausen, Herner Str. 16

Tel. (0 23 61) 1 70 02

[www.proticket.de](http://www.proticket.de) (gebührenpflichtig)

Sonntag, 10. April 2016 | 11 bis 14 Uhr

## Workshop

# POSITIV-E-MOTION

**Teil I: Ich bin die Chefin in meinem Leben!?! (Teil II: Beziehungen, Freiheit und persönliche Ziele (Sonntag, 10. April, 15 – 18 Uhr))**

Ich bin die Chefin in meinem Leben!?! Stimmt das? Welche Macht habe ich über meine Gefühle, mein Wohlbefinden, meine Beziehungen? Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein. Es zieht uns runter und das hat auch seinen Sinn. Aber ist es auch sinnvoll, in schlechten Gefühlen zu verweilen, oder gibt es bessere Möglichkeiten?



© Dieter Peiler, Gelsenkirchen

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

### **Veranstaltungsort:**

naturRAUM am Paschenberg

### **Veranstalterin/**

### **Koordination:**

Christiane Gruska

### **Kosten:**

37 € bzw. 69 € für Teil I und II zusammen (Sonderpreis im Rahmen der Frauenkulturtage)

### **Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 9 37 20 41

### **E-Mail:**

[christiane@glueck-l-ich.com](mailto:christiane@glueck-l-ich.com)

Sonntag, 10. April 2016 | 15 bis 18 Uhr

## Workshop

# POSITIV-E-MOTION

**Teil II: Beziehungen, Freiheit und persönliche Ziele!**

**(Teil 1: Ich bin die Chefin in meinem Leben!?: Sonntag, 10. April, 11 bis 14 Uhr)**

Die Grundlagen aus Teil I werden hier 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?



© Dieter Peiler, Gelsenkirchen

Warum die Beantwortung dieser Fragen wichtig für mein persönliches Glück und Wohlbefinden sind und womit es mir besser geht, lässt sich anhand einfacher Übungen erfahren und überprüfen. Eine erstaunliche Betrachtungsweise und das dazugehörige Hintergrundwissen bieten zusätzliche Möglichkeiten, nicht nur meine Beziehungen positiver zu gestalten!

### **Veranstaltungsort:**

naturRAUM am Paschenberg

### **Veranstalterin/**

### **Koordination:**

Christiane Gruska

### **Kosten:**

69 € für Teil I und II zusammen  
(Sonderpreis im Rahmen der  
Frauenkulturtag)

### **Anmeldung:**

erforderlich,  
Tel. (0 23 66) 9 37 20 41

### **E-Mail:**

[christiane@glueck-l-ich.com](mailto:christiane@glueck-l-ich.com)

Montag, 11. April 2016 | 18 bis 20 Uhr

Gesellschaft | Politik

## TRENNUNG – SCHEIDUNG

Was ändert sich für mich und meine Familie bei einer Trennung/Scheidung? Was muss ich bedenken und beachten? Wie sieht es mit Unterhalt, Versorgungsausgleich und Trennung des Hausrates aus? Wie regelt man Sorgerecht und Umgangsrecht sinnvoll? Was ist von der Regelung des nahehelichen Unterhaltes bei langer Ehedauer zu halten? Wann ist eine Mediation erfolgversprechend? Wie reduziere ich die Anwaltskosten?



© Helene Souza/pixelio.de

Diese und weitere Fragen beantwortet Rechtsanwältin Christiane Pfeiffer an diesem Abend. Bei Bedarf besteht auch Gelegenheit, sich über die emotionalen Auswirkungen der Trennung auszutauschen und ein regelmäßiges Gruppenangebot zu installieren.

**Ort:**

Haus der Diakonie

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Beratungsstelle für Frauen des  
Diakonischen Werks im Kirchen-  
kreis Recklinghausen e. V.,  
Mechthild Kessler

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich, Mechthild Kessler,  
Tel. (0 23 66) 10 67 35

**E-Mail:**

[m.kessler@diakonie-kreis-re.de](mailto:m.kessler@diakonie-kreis-re.de)

Sonntag, 17. April 2016 | 15 bis 19 Uhr

Workshop

# TROMMELN UND PERCUSSION FÜR ANFÄNGERINNEN

Dieser Rhythmus, wo jede mit muss ...

Total unmusikalisch? Musikbegeistert? Talentierte? Oder völlig aus dem Takt? Jede passt! Am Ende des Workshops werden wir gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben!



© Christiane Gruska

Effekte des Trommeln: Koordinationstraining, Spiel in der Gruppe, Spaß, freier Kopf und Entspannung durch Konzentration auf den Rhythmus...

Instrumente werden gestellt!

**Veranstaltungsort:**

naturRAUM am Paschenberg

**Veranstalterin/**

**Koordination:**

Christiane Gruska

**Kosten:**

27 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 9 37 20 41

**E-Mail:**

[christiane@glueck-lich.com](mailto:christiane@glueck-lich.com)

Samstag, 23. April 2016 | 19 bis 21 Uhr

Wohlfühlen | Genuss

## AROMA-WORKSHOP – EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Mit praxisbezogener Aromatherapie bei Demenz

Sie lernen in diesem Intensiv-Aroma-Workshop in Form eines Tagesseminars verschiedene ätherische Öle und Basisöle sowie deren praktischen Einsatz für Wellness und Gesundheitspflege kennen.

**Ort:**

Familienbildungsstätte Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Familienbildungsstätte Herten

**Leitung/Referentin:**

Anja Schröder

**Kosten:**

40 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Tel. (0 23 66) 3 52 11

**E-Mail:**

[fbs-herten@bistum-muenster.de](mailto:fbs-herten@bistum-muenster.de)

de



© Regina Kauter/pixelio.de

Sonntag, 24. April 2016 | 13 bis 15 Uhr

Gesundheit | Ernährung

## HEXENTRANK UND WIESENSCHMAUS

Ein Angebot für Mädchen und junge Frauen

Wir begeben uns auf die Spuren der weisen Frauen von einst, der Medizinfrauen von heute und den Schamaninnen aus allen Kulturen und entdecken das alte Wissen um die Heilkräfte der Natur neu.



© Katja Pietsch

Mutter Natur schenkt uns ihre Früchte und Kräuter, um uns zu heilen, zu reinigen, zu stärken. Wir gönnen uns leckere Kräutergerichte und Getränke aus der Natur und eine hautreinigende Tinktur, die wir selbst herstellen.

**Ort:**

BUND-Naturerlebnisgarten

**Veranstalterin/Leitung:**

Katja Pietsch, Diplom-Biologin

**Kosten:**

3 €

**Anmeldung:**

erforderlich, Katja Pietsch,

Tel. (02 09) 93 36 10 43

**E-Mail:**

ephedra22@gmail.com

Donnerstag, 28. April 2016 | 18 bis 22 Uhr

Interkultur

## KARTOFFEL TRIFFT KNOBLAUCH

Türkische und deutsche Spezialitäten

Gemeinsames Kochen und Essen mit Frauen aus unterschiedlichen Ländern verschafft Einblicke in Kulturen, Traditionen und Gepflogenheiten. Ein interessantes und lebendiges Miteinander für Frauen, die sich gerne auf etwas Neues einlassen wollen.

© Renate Nöbe



**Ort:**

Familienbildungsstätte Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Frauen-Informationsnetzwerk in Kooperation mit der Interkulturellen Kochgruppe des Quartierbüros Herten-Süd

**Leitung/Referentin:**

Münevver Çesur, Renate Nöbe, Ümran Yavaş

**Kosten:**

6 €

**Anmeldung:**

erforderlich, Renate Nöbe, Tel. (02 09) 3 59 37 41

**E-Mail:**

renate.noebe@gmx.de oder c.treppte@herten.de

Freitag, 22. Juli 2016 | 17 bis 19 Uhr

KULTUR | Lesung

## GERTRUD LÄDT EIN!

Mit Gertrud im Gertrudenpark

Wir laden Sie ein, mit uns auf Entdeckungsreise zu gehen, nach berühmten Namenspatinnen zu forschen, von ihnen zu hören, sie kennenzulernen, auf sie neugierig zu werden. Im Rahmen der Frauenkulturtage werden Gerlinde Droste von der Buchhandlung Droste und Annegret Springstüb aus der Initiative Gertrudenpark Einiges aus ihrem literarischen Gepäck vorstellen und vorlesen.

**Ort:**

Gertrudenpark Scherlebeck  
Bitte witterungsbedingt die  
aktuelle Tagespresse beachten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Gerlinde Droste, Buchhandlung  
Droste und Annegret Springstüb,  
Initiative Gertrudenpark,  
Tel. (0 23 66) 50 18 53

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

[springstueb\\_info@web.de](mailto:springstueb_info@web.de)



© Peter Kitzol-Kohn

Freitag, 2. September, bis Sonntag, 4. September 2016

Frauenwanderwochenende

## BOCHUMER SÜDEN UND DAS RUHRTAL

Wandern, Radfahren und die Seele baumeln lassen

Warum in die Ferne schweifen...

Diesmal zieht es uns in den Bochumer Süden, ins Grüne und in die Nähe der Ruhr. Das BOLA KulturHostel ist für zwei Tage unser Domizil. Von dort aus starten wir unsere Aktivitäten, die wir gemeinsam planen.

Ein Vorbereitungstreffen wird den Interessierten frühzeitig bekannt gegeben.

**Ort:**

BOLA KulturHostel, Bochum-Dahlhausen

**Abfahrt:**

10 Uhr

**Rückkehr:**

Sonntagnachmittag

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Frauen-Informationsnetzwerk,  
Renate Nöbe

**Leitung/Referentin:**

Rosy von Westerholt,  
Tel. (02 09) 36 15 77 44 und  
Renate Nöbe,  
Tel. (02 09) 35 93 74 1

**Kosten:**

Die Unterbringung findet in Mehrbettzimmern statt, werden aber entweder einzeln oder zu zweit belegt. Die Anzahl der Einzelzimmer ist begrenzt und wird daher in der Reihenfolge des Geldeinganges vergeben. Zwei Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstück: Einzelzimmer 120 €, pro Person im Doppelzimmer 90 €  
**E-Mail:**  
renate.noebe@gmx.de

### ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung ist dringend erforderlich. Sie ist wirksam, wenn der Teilnehmerinnenbeitrag auf dem u. a. Konto bis spätestens 30.04.2016 eingegangen ist.

**Kontoinhaberin:**

Rosy von Westerholt

IBAN: DE 084 20 400 400 710 605 700

BIC: COBA DEFF XXX

Verwendungszweck: **BOLA KulturHostel**

Bis zum Frühsommer 2016

Kunst

## MONA LISAS TÖCHTER

Frauenkunstaktion zu den 30. Frauenkulturtagen

Anlässlich des Jubiläums bietet das Kulturbüro mit der Künstlerin Kerstin Cizmowski eine zweite große Frauenkunstaktion zur Gestaltung einer Gipsbüste an.

Viele Frauen erinnern sich noch an die erfolgreiche erste Kunstaktion des Jahres 2006. Damals

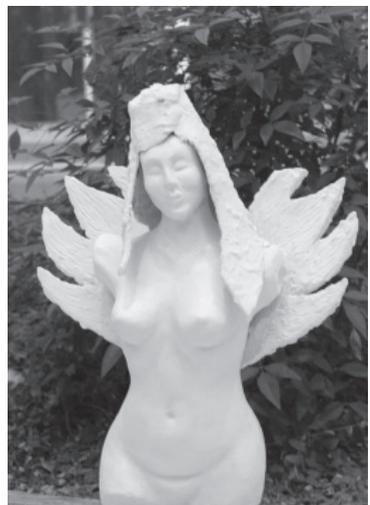


© privat

gestalteten 500 Frauen ihre eigenen „Frauenbildnisse“ und interpretierten ihre Lebenserfahrung, ihre Sichtweise von Frauenschönheit auf die von der Künstlerin geschaffenen Rohlinge.

Eine anschließende Ausstellung der Kunstwerke im Glashaus begeisterte über 2.500 BesucherInnen. Jetzt werden MONA LISAS TÖCHTER erschaffen und in einer abschließenden Ausstellung präsentiert.

Mit dem Erwerb eines Optionsscheines erhalten Frauen ein Anrecht auf den Gipsabguss einer ca. 26 cm hohen Büste mit dem Titel MONA LISAS TÖCHTER. Damit werden sie aktiver Teil einer Kunstaktion und gestalten die Skulptur nach ihrer



persönlichen Interpretation. Sie verpflichten sich, die Büste einmalig für eine große Ausstellung zur Verfügung zu stellen. In „offenen Ateliers“ kann gemeinsam mit der Künstlerin Kerstin Cizmowski gearbeitet werden. Materialien, Farbe und Werkzeug zur Bearbeitung und individuellen Gestaltung der erworbenen Skulptur stehen zur Verfügung.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Malen, kleben, behäkeln oder bestricken, alles ist erlaubt. Der Abguss aus Alabastergips soll kunstvoll und ganz nach eigenem Empfinden gestaltet werden. Auch das Hinzufügen oder Entfernen von Teilen ist erwünscht. Die Auflage der Abgüsse ist auf 750 Stück limitiert! Die große Ausstellung der MONA LISAS TÖCHTER findet im Frühsommer statt - der Ort und der Termin werden noch bekanntgegeben.



© Kulturbüro

#### **Datum und Ort:**

Offene Ateliers zum Gestalten der MONA LISAS TÖCHTER in der Rotunde im Glashaus mit der Künstlerin Kerstin Cizmowski von Freitag, 19.2.2016 bis Freitag, 26.2.2016

#### **Uhrzeit:**

täglich von 10 bis 19 Uhr

#### **Veranstalterin/**

#### **Ansprechpartnerin:**

Sabine Weißenberg, Kulturbüro,  
Tel.: (0 23 66) 303 541

#### **Leitung/Koordination:**

Sabine Weißenberg, Kerstin Cizmowski, Künstlerin

#### **Kosten:**

Optionsschein für eine Gipsbüste 25 €, Herten-Pass 12,50 €  
Limitiert auf 750 Stück – erhältlich im Kulturbüro, bei den offenen Ateliers, im Atelier Morphofalter, Ewaldstraße 69, in der Volksbank Zweigstelle Herten-Süd, Ewaldstraße 147 - 149

#### **Informationen und E-Mail:**

s.weißenberg@herten.de und  
www.k-cizmowki.de

#### **Anmeldung zu den offenen Ateliers:**

Nicht erforderlich

# VERANSTALTUNGSORTE

## **ART.62 Kreativzentrum für Rhythmus und Bewegung**

Ewaldstr. 62  
45699 Herten

## **Artrium-Schmuckatelier im Kunsthof Westerholt**

Am Bungert 19  
45701 Herten

## **AWO-Treffpunkt Schürmannswiese**

Kaiserstr. 89  
45699 Herten

## **Bürgerhaus Herten-Süd**

Hans-Senkel-Platz 1  
45699 Herten

## **BUND-Naturerlebnisgarten**

Paschenbergstr. 162  
45699 Herten

## **DIE LINKE Stadtverband Herten**

Ewaldstr. 30  
45699 Herten

## **Ev. Gemeindezentrum Ackerstraße**

Ackerstr. 1  
45701 Herten

## **Familienbildungsstätte Herten (FBS)**

Kurt-Schumacher-Str. 29  
45699 Herten

## **Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt (FBW)**

Kuhstr. 49  
45701 Herten

## **Gertrudenpark Scherlebeck**

Gertrudenstraße  
45701 Herten

## **Glashaus**

Hermannstr. 16  
45699 Herten

## **Haus der Diakonie**

Ewaldstr. 72  
45699 Herten

## **Haus der Kulturen**

Vitusstr. 20  
45699 Herten

## **Kirche St. Antonius**

Antoniusplatz 2  
45699 Herten

## **Kolpinghaus Westerholt**

Kolpingstr. 10  
45701 Herten

## **Kunsthof Westerholt**

Am Bungert 19  
45701 Herten

## **Lutherhaus Herten**

Feldstr. 162  
45699 Herten

## **naturRAUM am Paschenberg**

Paschenbergstr. 161  
45699 Herten

## **Pfarrkirche St. Josef, Disteln**

Kirchstr. 35  
45699 Herten

## **Pfarrkirche St. Maria Heimsuchung, Mariensaal**

Feldstr. 252  
45701 Herten

## **Pfarrzentrum St. Martinus**

Schloßstr. 30  
45701 Herten

## **Rathaus und Rathaus Nebengebäude**

Kurt-Schumacher-Str. 2  
45699 Herten

## **Siebenbürgerhaus der Jugend**

Hermannstädter Platz 2-4  
45701 Herten

## **Städt. Gymnasium**

Gartenstr. 40  
45699 Herten

## **Taiji & Qi Gong-Schule im Lutherhaus**

Feldstr. 162  
45701 Herten

## **Volkshochschule (VHS)**

Resser Weg 1  
45699 Herten

## **Zeche Scherlebeck, Maschinenhalle**

Scherlebecker Str. 260  
45701 Herten



# Sorry, Jungs!

**Immer montags: Damensauna im Copa.**

Ab sofort müsst ihr euch immer montags selber helfen. Denn dann heißt es im Copa: „Ladies only!“ Die Saunalandschaft steht dann nur den Damen zur Verfügung. Den ganzen Tag! Zusätzlich dazu bietet der Wellness-Bereich angenehme Wohlfühl-Specials. Also: Such schon mal einen Dosenöffner!



**copa oase**

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Herten  
Fon: 02366 / 307 325 • [www.copaoase.de](http://www.copaoase.de)