

Programm 2016

Frauen NETZWERK Bocholt



BOCHOLT

Netzwerkabend Frauenbrücke D / NL Autakt zum interaktiven Kunstprojekt „Hand in Hand“

Samstag, 18. Januar 2016

Die Frauenbrücke Deutschland-Niederlande ist ein Netzwerk zum Thema „Gleichstellung“ über Ländergrenzen hinweg.

Am Abend findet die Auftaktveranstaltung zum interaktiven Kunstprojekt „Hand in Hand“ statt.

Die Idee von „Hand in Hand“ basiert auf dem Hintergrund, dass sich Frauen unabhängig von Nationalität, Religion und gesellschaftlicher Stellung interkulturell miteinander vernetzen und unterstützen. Um die Symbolik der Handreichung und des Miteinanders zu verdeutlichen, soll ein gemeinschaftliches Kunstwerk entstehen, das die Künstlerin Christa Maria Kirch leiten wird. Hierzu sind Sie aufgerufen, alte Handschuhe zum Netzwerkabend mitzubringen.

Die Sammlung soll zu beiden Seiten der Grenze bis kurz vor dem Internationalen Frauentag fortgesetzt werden. Am 5. März 2016 wird das bis dahin entstandene Handschuh-Kunstwerk „Hand in Hand“ bei der Auftaktveranstaltung des Internationalen Frauentages im Medienzentrum Bocholt präsentiert.

„Hand in Hand“ ist ein grenzüberschreitendes Projekt, das stets erweitert und auch an anderen Orten gezeigt werden kann.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Frauenbrücke Deutschland-Niederlande und dem Europe-direct Informationszentrum Bocholt statt.

Einlass: 19 Uhr

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr GrenzBlickAtelier
Hahnenpatt 15a,
46399 Bocholt-Suderwick

„Sammelstellen für die Handschuhe bis 2. März 2016:
Textilmuseum Bocholt (Foyer der Weberei) und Museum
Aalten (Foyer).“

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erwünscht unter:

info@grenz-blick.eu oder Tel. 0151 22678191.



Glück als Erfolgsfaktor

Dienstag, 26. Januar 2016

*Warum sind glückliche Menschen erfolgreicher?
Was können Frauen für sich tun, um glücklich und
erfolgreich zu sein – je nach eigener Definition?*

Unser Gehirn ist lernfähig und wir können es so trainieren, dass es Glücksmomente deutlicher wahrnimmt. Glücklich sein wirkt sich langfristig auf unser Wohlbefinden aus und beeinflusst unsere Lebensweise positiv – im beruflichen und im privaten Bereich. An diesem Abend erfahren Sie unter anderem mehr über

- die Ergebnisse der Glücksforschung
- wissenschaftliche Fakten
- Glücksstrategien für den Alltag
- Einsatz von Glückssprache

Werden Sie sich der kleinen und großen Dinge des Alltags bewusst, die Sie immer wieder glücklich machen können und erkennen Sie auch Ihre persönlichen Glücksbremsen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frau+Beruf“ der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken statt.

Referentin: Sonja Hüls, ADTV Tanzlehrerin und Benimmtrainerin

Uhrzeit: 19 - 20.30 Uhr

Rathaus Bocholt
Raum Rossendale
Berliner Platz 1,
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Frauenfrühstückstreff

Mehr als ein Frühstück. Mehr als eine Einladung.

Je am letzten Donnerstag im Monat, außerhalb der Schulferien

28.1., 25.2., 28.4., 30.6., 25.8., 29.9., 27.10. & 24.11.2016

Bei einem gemeinsamen Frühstück können Sie ins Gespräch kommen, neue Kontakte knüpfen und sich kennenlernen.

Eingeladen sind alle Frauen – unabhängig von Alter, Konfession und Lebensform.

Themen sind:

- „Viele Päckchen zu tragen – Frauenrücken schmerzen anders“
Referentin: Kerstin Özler-Severding, Diplom-Physiotherapeutin
- „Mehr als Wegbegleiterinnen!“
Mütter-Töchter-Beziehungen
Referentin: Ria Sönnekes
- Diätendschungel
- Selbstbehauptung für Frauen
- Interkulturelle Kompetenzen
Referentin: Danuzza Mendonca-Leuters
- Fragen zur Rente oder Kindererziehungszeiten
Referentin: Christa Konkel, Rentenstelle Stadt Bocholt
- „Erweitern Sie Ihren Horizont – raus aus der Komfortzone“
Referentin: Anja Schröer, Schröer Consulting
- Weihnachtlicher Ausklang

Der Frauenfrühstückstreff findet in Kooperation mit der KFD – Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands statt.

Leitung: Susanne Rademacher, Astrid Schupp

Uhrzeit: 9.30 - 11.30 Uhr

Familienbildungsstätte-Mehrgenerationenhaus
Ostwall 39, 46397 Bocholt

Teilnahmegebühr: 4 Euro.

Anmeldungen ist erwünscht unter

Tel. 02871 239480.

Bocholter Lesewinter

Montag, 15. Februar 2016

Das Frauen-Netzwerk Bocholt beteiligt sich in diesem Jahr aktiv am Bocholter Lesewinter.

Der Bocholter Lesewinter existiert seit 2006 und hat folgende Idee:

Vier Frauen des Frauen-Netzwerks stellen ihre Lieblingsbücher vor und lesen aus dem Buch. In Pausen haben Sie bei musikalischer Hintergrundmusik die Möglichkeit sich über das zuvor Gelesene zu unterhalten und Leserinnen können Ihnen erklären, warum das Buch ihr Lieblingsbuch ist.

Die Buchhandlung Seitenblick präsentiert die gelesenen Titel auf einem Büchertisch.

Die Stadtbibliothek Bocholt erstellt zu diesem Leseabend eine Literaturlauswahl der vorgestellten Autoren, die in der Stadtbibliothek zu leihen sind.

Bei dem Leseabend handelt es sich um ein gemeinschaftliches Projekt der Stadt Bocholt, Geschäftsbereich Kultur, in Gemeinschaft mit Stadtbibliothek Bocholt, Buchhandlung Seitenblick, Bocholter-Borkener Volksblatt, BeLa - Beratungsladen & Café.

Einlass: 19.30 Uhr

Uhrzeit: 20 Uhr

Café BeLa

Osterstraße 53

46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schlaflos in Bocholt

Wege zum erholsamen Schlaf

Donnerstag, 18. Februar 2016

Immer mehr Menschen klagen zunehmend über Schlafstörungen.

Abends schlecht einschlafen können oder nachts erwachen und lange wachliegen, das kann auf Dauer sehr belastend sein. Der Griff zu Schlafmitteln stellt auch keine Dauerlösung dar.

Besser ist es, die Ursachen zu finden und zu beseitigen - und diese können vielfältig sein. Manches ist verursacht durch Ernährung, Verhaltensgewohnheiten oder Medikamente. Die Baubiologin und Heilpraktikerin Dr. Beate Hannemann erklärt am Abend, welche Faktoren den Schlaf beeinträchtigen. Außerdem wird mit Fallbeispielen und praktischen Vorführungen anschaulich erklärt, was man selbst tun kann, damit erholsamer Schlaf wieder möglich wird. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg statt. Mehr Informationen unter vhs.bocholt.de.

Referentin: Dr. Beate Hannemann,
Heilpraktikerin & Baubiologin

Uhrzeit: 19.30 Uhr VHS-Haus
Südwall 4a
46397 Bocholt

Teilnahmegebühr: 5 Euro, ermäßigt 4 Euro.

Anmeldungen unter vhs.bocholt.de oder in der Geschäftsstelle, Südwall 4a.

„Wohl überlegt – sorgfältig geplant!“ Erstinformationen für Gründerinnen

Mittwoch, 24. Februar 2016

Möchten Sie sich selbstständig machen und Ihre eigene Chefin werden?

Diese Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Frauen, die sich zum Thema „Existenzgründung in freien Berufen“ informieren möchten oder sich als „Kleinunternehmerin“ selbstständig machen wollen.

Sie erhalten ausführliche Informationen zu den Anforderungen an ein Gründungskonzept, zu den Fördermöglichkeiten und zu der Abgrenzung von freiberuflichen und gewerblichen Tätigkeiten. Darüber hinaus erhalten Sie ausführliches Informationsmaterial und lernen die entsprechenden Beratungsangebote im Kreis Borken kennen. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frau+Beruf“ der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken statt.

Referentin: Ulrike Wegener,
Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Kreis
Borken

Uhrzeit: 9 - 11.30 Uhr Rathaus Bocholt
Raum Aurillac
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weltgebetstag 2016

Freitag, 4. März 2016

Am jährlich stattfindenden Weltgebetstag beten besonders die Frauen in der Welt für den Weltfrieden und einen friedlichen und akzeptierenden Umgang der verschiedenen Konfessionen miteinander.

In diesem Jahr bereitet eine Frauengruppe aus Kuba die Gottesdienstordnung vor. In Bocholt finden am diesjährigen Weltgebetstag zwei Gottesdienste statt.

Das Frauen-Netzwerk Bocholt, die kfd des Dekanats Bocholt und die evangelische Frauenhilfe laden Sie, unabhängig von Konfessionen, an diesem Tag zum gemeinsamen Gebet ein.

Uhrzeit: 16.30 Uhr Pfarrkirche St. Georg
St. Georg Platz 1
46399 Bocholt

Uhrzeit: 20 Uhr Gemeindezentrum der
Christuskirche
Münsterstraße 19
46397 Bocholt

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kunstprojekt „Hand in Hand“

Interkulturelles Frauenfest – Auftaktveranstaltung zum Internationalen Frauentag

Samstag, 5. März 2016

Unter dem Motto „Hand in Hand – Frauenleben – Vielfalt der Kulturen“ laden das Frauen-Netzwerk Bocholt, die Frauenbrücke Deutschland-Niederlande, die Interkulturelle Medienwerkstadt, die VHS und die städtische Gleichstellungsbeauftragte Astrid Schupp Sie herzlich zur Auftaktveranstaltung des Internationalen Frauentages 2016 ein.

In einem Willkommens-Café können alle Interessierten sich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen der Landfrauen austauschen und ins Gespräch kommen.

Auf dem Programm stehen an diesem Tag:

- „Break the chain“ – Tanzen
Sonja Hüls
- Lieder aus aller Welt – gemeinsames Singen, Mechthild Schlichtmann
- Vortrag zum Thema „Resilienz“
Fatma Boland
- Präsentation des interaktiven Kunstprojekts „Hand in Hand“ Christa Maria Kirch

Uhrzeit: 14 – 17 Uhr Medienzentrum
(Alter Bahnhof)
Hindenburgstraße 5
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

„Auf zu neuen Ufern! Die Welt ein Traum“ Hörstück mit Geschichten und Gedichten aus dem deutschen Raum

Sonntag, 6. März 2016

Anlässlich des Internationalen Frauentags am 8. März präsentieren Anja Bilabel und der Lauscha-Lon ein atmosphärisches Hörstück mit Geschichten und Gedichten aus dem deutschen Raum.

Es erwartet Sie ein Abend mit vergnüglichen, poetischen, geheimnisvollen und verrückten Geschichten. Ein Kammerhörstück mit spannender Prosa und Lyrik von Hermann Hesse, Annette von Droste-Hülshoff, Mascha Kaléko, Sarah Kirsch, Ingeborg Bachmann, Christian Morgenstern, Michael Ende.

Umrahmt wird das Hörstück von den zauberhaften Klängen der Querflöte und des Piccolo.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg statt. Mehr Informationen unter vhs.bocholt.de.

Uhrzeit: 17 Uhr

Medienzentrum
(Alter Bahnhof)
Hindenburgstraße 5
46395 Bocholt

Teilnahmegebühr: 8 Euro, ermäßigt 6,50 Euro.

Anmeldungen unter vhs.bocholt.de oder in der Geschäftsstelle, Südwall 4a in Bocholt.

Der Internationale Frauentag in Bocholt Informieren Sie sich!

Dienstag, 8. März 2016

An zahlreichen Ständen von vielen Bocholter Organisationen, Verbänden, Politikerinnen sowie Einzelpersonen können Sie sich direkt über verschiedenste Frauen- und Europathemen informieren.

Das Spektrum reicht von „Wegen aus der Gewalt“ bis zur gerechten Bezahlung der Arbeit von Frauen.

Uhrzeit: 10 Uhr – 13 Uhr Aa-Brücke am
Neutorplatz
vor dem Café Extrablatt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Lieder, die wie Flügel sind Liederabend mit Mechthild Schlichtmann

Dienstag, 5. April 2016

„Einfach wieder zusammenkommen, loslegen und singen!“

Dieser Wunsch wurde nach dem letzten Liederabend in 2015 vielfach geäußert.

Daher laden wir Sie auch in diesem Jahr wieder zu einem ganz besonderen Liederabend mit Mechthild Schlichtmann ein.

Mit einem kunterbunten Gemisch aus Schlagern, Volksliedern, Songs und Neuem Geistlichem Liedgut soll die Seele Flügel bekommen.

Mitten im Frühling - wenn die Natur uns einlädt, neuen Mut und neue Kraft zu schöpfen, hoffnungsvoll zu sein, neues Leben zu wagen und aufzublühen - heißt es zusammenkommen und singen!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg und der kfd des Dekanats Bocholt statt.

Uhrzeit: 19.30 – 22 Uhr Medienzentrum
(Alter Bahnhof)
Hindenburgstraße 5
46395 Bocholt

Teilnahmegebühr: 5 Euro.

Anmeldungen unter vhs.bocholt.de oder in der Geschäftsstelle, Südwall 4a in Bocholt.



Weiterbildung als Wegweiser zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung

Dienstag, 12. April 2016

Sie sind seit vielen Jahren berufstätig oder befinden sich in einer Familienphase und stellen fest, dass Sie gerne weiter kommen oder beruflich wieder einsteigen möchten?

Eine Veränderung soll her? Aber wie?

Eine Weiterbildung kann der entscheidende erste Schritt in eine neue Richtung sein!

An diesem Abend erhalten Sie praxiserprobte Tipps, wie Sie Ihr „selbstorganisiertes“ Lernen verbessern, wie Sie ein entspanntes Zeitmanagement organisieren und wie Sie Familie und Beruf vereinbaren können.

Die Referentin berichtet basierend auf ihren ganz persönlichen Erfahrungen davon, wie Sie im Weiterbildungsdschungel Ihren eigenen Weg finden können.

Diese Veranstaltung richtet sich vor allem an Frauen, die auf der Suche nach einer persönlichen und beruflichen Entwicklung sind und auf Ihrem neuen Weg über eine Weiterbildung nachdenken.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frau+Beruf“ der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken statt.
Referentin: Michaela Gnaß, Betriebswirtin

Uhrzeit: 19 Uhr

Rathaus Bocholt
Raum Rossendale
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationen für Unternehmerinnen

Wie führe ich mein Unternehmen in eine erfolgreiche Zukunft?

Dienstag, 19. April 2016

Der Impulsvortrag soll Ihnen Inspiration für Ihre Unternehmensentwicklung und einen Überblick über klassische und neue Themen der Unternehmensführung geben. Individuelle Fragen werden beantwortet.

Themen des Vortrages sind:

- Personalführung: Kommunikation, Konfliktmanagement, Motivation & Arbeitsorganisation
- Diversity: Vereinbarkeit von Familie & Beruf, Demografie, Inklusion & Frauenförderung
- Wissenstransfer: Einsatz und Übertragung von Wissen im Unternehmen
- Digitalisierung: Wie kann ich technische Entwicklungen optimal nutzen?

Referentin: Nicole Biermann-Wehmeyer,
Bildungsinstitut Wirtschaft

Uhrzeit: 19 Uhr

Rathaus Bocholt
Raum Bocholt
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das weibliche Auge in der Fotografie Wochenendseminare

Modul I: Freitag, 15. April 2016 &

Samstag, 16. April 2016

Modul II: Freitag, 13. Mai 2016 &

Samstag, 14. Mai 2016

Frauen sehen und fotografieren anders:

Das „weibliche Auge“ stellt regelmäßig sehr viel intuitiver als sein männliches Pendant auf das „ästhetische Fokussieren“ eines Motivs ab.

Technischen Aspekten der Fotografie widmet sich Frau zumeist erst in zweiter Linie bzw. im Laufe der eigenen fotografischen Entwicklung.

An zwei Wochenendseminaren wird der Fokus auf die weibliche Sichtweise des Fotografierens gelegt. Das Seminar richtet sich sowohl an Frauen ohne jedwedes fototechnische Vorwissen bzw. mit nur geringen einschlägigen Kenntnissen als auch an Frauen, die bereits über eine gewisse fotografische Routine verfügen, werden dabei gleichermaßen adressiert.

Modul I widmet sich den ästhetischen und technischen Grundlagen der Fotografie. Im Modul II wird der Modus „M“ - das manuelle Fotografieren - erläutert. Für das Modul II werden als Vorkenntnisse die Inhalte des ersten Moduls vorausgesetzt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg statt.

Uhrzeiten:

Freitags: 18 – 22 Uhr

Samstags: 8.30 – 17.30 Uhr

VHS-Gebäude
Südwall 4a
46397 Bocholt

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Anmeldungen unter vhs.bocholt.de oder in der Geschäftsstelle, Südwall 4a in Bocholt.

Marketing in eigener Sache Mit Mut und Spaß bei der Arbeitssuche

Montag, 6. Juni, Dienstag, 7. Juni, Mittwoch, 8. Juni,
Montag, 16. Juni, Dienstag, 14. Juni &
Mittwoch, 15. Juni 2016

So überzeugen Sie andere von Ihren Zielen, Fähigkeiten und Kompetenzen. Sie bekommen Unterstützung dabei, Ihr berufliches Profil zu erkennen und dieses für sich zu nutzen.

- Ihr Profil – Fähigkeiten/Eigenschaften/Kompetenzen
- Sichtung der Bewerbungsunterlagen
- Überarbeitung – Erstellung neuer Bewerbungsunterlagen
- Stil und Etikette im Berufsleben (Farb- und Stilberatung)
- Ihr Auftritt bitte! Präsentation im Vorstellungsgespräch
- Ihre nächsten Schritte

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Unterlagen, wie Lebenslauf und Arbeitszeugnisse, sowie einen USB-Stick, um neu erarbeitete Unterlagen zu speichern, zum Seminar mit.

Die Veranstaltung findet statt im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frau+Beruf“ der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken.

Referentin: Petra Dunkerbeck-Koch,
pädagogische Mitarbeiterin EWIBO Bocholt

Uhrzeit: 8.30 – 12.30 Uhr Europa-Haus Bocholt
Adenauerallee 59
46399 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldung bis zum 1. Juni 2016 möglich unter ast-rid.schupp@mail.bocholt.de oder
Tel. 02871 953-151.

Frauenrücken schmerzen anders

Montag, 13. Juni 2016

Frauen sind in Ihrem Alltag multimodal gefordert – Familie, Beruf, Ehrenamt – das macht sich oft auch körperlich in Form von Schmerzen und Verspannungen bemerkbar.

Viele Frauen machen sich buchstäblich „den Rücken krumm“.

Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Vortrag:

- Was Stress und Bindegewebe miteinander zu tun haben
- Welche speziell weiblichen Ursachen es für Rückenschmerzen gibt
- Wodurch sich Verspannungen und Schmerzen aufbauen und warum das Körpergefühl eine wichtige Rolle dabei spielt
- Wie sie mit einfachen Übungen und kleinen Veränderungen für mehr Wohlbefinden sorgen und ihre körperlichen Ressourcen stärken

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frau+Beruf“ der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken statt.

Referentin: Kerstin Özler-Severing,
Dipl. Physiotherapeutin (FH)

Uhrzeit: 19 Uhr

Rathaus Bocholt
Raum Rossendale
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Glück ist Wahrnehmung

Samstag, 18. Juni 2016

Freuen Sie sich auf diesen Nachmittag, um innezuhalten und Ihre persönlichen Glücksmomente bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

Freuen Sie sich auf unterschiedlichste Möglichkeiten, Glück zu erfahren und Ihre Erkenntnisse mit in den Alltag zu nehmen.

Trainieren Sie Ihre Achtsamkeit, Ihre Genussfähigkeit und das Bewusstsein Ihrer persönlichen Stärken. Lernen Sie unter anderem Fotografieren als Form der Meditation kennen – Meditation als Weg zu innerem Glück.

Hier geht es nicht um schnelles Knipsen, sondern um die Andacht, die bei diesem Prozess entsteht. Bitte bringen Sie, sofern möglich, eine eigene Kamera oder ein Smartphone mit.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt sechs Personen, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen.

Referentinnen: Sonja Hüls und Verena Winter

Uhrzeit: 13 – 17 Uhr

GrenzblickAtelier

Hahnenpatt 15a

46399 Bocholt-Suderwick



Teilnahmegebühr: 16 Euro.

Eine Anmeldung ist erwünscht unter info@grenz-blick.eu oder 0151 226 781 91.

Veranstaltung für Gründerinnen

Montag, 20. Juni 2016

Sie haben eine zündende Geschäftsidee und wissen nicht, was Sie bei der Umsetzung alles beachten müssen?

Unter der Leitung von Nicole Biermann-Wehmeyer wird eine ganztägige Erstinformation zu allen Themen der Gründung angeboten, die interessierten Frauen die Chance bietet sich unverbindlich zu informieren.

Sie erhalten Anregungen zu folgenden Themen:

- Verschiedene Formen der Existenzgründung
- Zuschüsse
- Gründung aus der Arbeitslosigkeit
- Rechtsformen
- Nebenerwerb oder Hobby?
- Anmeldung und Genehmigungen
- E-Commerce/ Social Media/ Online Shop
- Businessplan
- Kredite
- Versicherungen
- Steuern
- Rentabilität – Lohnt sich der Aufwand?
- Leitfaden zur Umsetzung

Referentin: Nicole Biermann-Wehmeyer,
Bildungsinstitut Wirtschaft

Uhrzeit: 9 – 15 Uhr

Rathaus Bocholt
Raum Aurillac
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Teilnahmegebühr: 12 Euro.

Anmeldung bis zum 17. Juni 2016 möglich unter
info@bildungsinstitut-wirtschaft.de oder
Tel. 0171 2886665.

SOLWODI e.V.

Solidarität mit Frauen in Not

Dienstag, 21. Juni 2016

Die Frauenrechtsorganisation SOLWODI (Solidarity with Women in Distress - Solidarität mit Frauen in Not) wurde im Jahr 1985 von Sr. Dr. Lea Ackermann in Mombasa für kenianische Frauen gegründet, die sich aufgrund ihrer Armut und der damit verbundenen Perspektivlosigkeit prostituieren müssen.

Seit 1987 engagiert sich Sr. Lea Ackermann auch in Deutschland mit mittlerweile 18 Beratungsstellen für ausländische Frauen und Mädchen, die sich in Notsituationen befinden. Zum Beratungsangebot von SOLWODI gehört die psychosoziale Betreuung von Migrantinnen, die Opfer von Menschenhandel, Zwangsprostitution, Zwangsverheiratung oder (sexueller) Gewalt geworden sind.

Neben einer fachlich kompetenten Beratung und längerfristigen psychosozialen Betreuungen bietet SOLWODI auch deutschlandweit Schutzwohnungen zur sicheren Unterbringung von Klientinnen an.

Eine Mitarbeiterin von SOLWODI wird an diesem Abend über die Situation von Frauen, die Opfer von Menschenhandel und Zwangsprostitution geworden sind, informieren. Außerdem wird die Arbeit von SOLWODI vorgestellt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der kfd des Dekanats Bocholt statt.

Uhrzeit: 19 Uhr

Rathaus Bocholt
Raum Aurillac
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Diese Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der beste Weg zum neuen Job

Ein 8-Punkte Plan zur gezielten Jobsuche

Dienstag, 20. September 2016

Auf der Suche nach dem perfekten Arbeitsplatz spielen auch Glück und Zufall eine Rolle. Doch als Faustregel gilt: Gute Vorbereitung erhöht die Chancen um ein Vielfaches.

Der Start in den Beruf, in den Wiedereinstieg oder beim Jobwechsel geht oft einher mit einem langwierigen Prozess, der bestenfalls in Vorstellungsgesprächen erfolgreich endet. Dieser Prozess kann auch zielgerichtet und effektiv erfolgen. Der 8-Punkte Plan bietet einen Leitfaden, der den gesamten Bewerbungsprozess auf den Punkt bringt.

Dieser Abend richtet sich an alle, die sich zielstrebig und planvoll auf den Weg nach einem neuen Arbeitsplatz machen wollen – als Berufs- oder Wiedereinsteigerin, beim Jobwechsel oder –suche. Sie erhalten wertvolle und praktische Tipps, wie Sie bei der Arbeitssuche systematisch vorgehen, sich bei Ihren Wunschunternehmen sichtbar machen und bestmöglich Marketing mit Ihren Bewerbungsunterlagen betreiben.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frau+Beruf“ der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken statt.

Referentin: Tanja Brill

Uhrzeit: 19 Uhr

Rathaus Bocholt
Raum Rossendale
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Social Media für Frauen

Samstag, 29. Oktober 2016

Facebook, Twitter, Youtube, Pinterest und Co.- wir googlen und doodlen uns durchs Netz. Heutzutage beruflich ein Muss, aber auch in der Freizeit nehmen soziale Netzwerke einen immer höheren Stellenwert ein.

Im ganztägigen Seminar werden folgende Themen besprochen:

- Darstellung der verschiedenen Social Media Portale
- Spezielle Nutzung und deren Wichtigkeit durch Frauen
- Schützen der Privatsphäre
- Spezialwissen zu den Portalen und Praxisbeispiele
- Vorteile der Nutzung für Frauen zur Verbesserung der Karrierechancen
- Zukunft von Social Media
- Fragen der Teilnehmerinnen

Referentin: Nicole Biermann-Wehmeyer,
Bildungsinstitut Wirtschaft

Uhrzeit: 9 – 15 Uhr Rathaus Bocholt
Ratssaal
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Teilnahmegebühr: 12 Euro.

Anmeldung bis zum 26.10.2016 möglich unter
info@bildungsinstitut-wirtschaft.de oder
Tel. 0171 2886665.

Seminar für Frauen

So treten Sie selbstsicher und stilvoll auf!

Samstag, 5. November 2016

Gutes Benehmen ist absolut in; verstärkt werden die Regeln des guten Tons und Takts wieder beachtet.

Unter der Leitung von Sonja Hüls lernen Sie die aktuellen Spielregeln des gesellschaftlichen Parketts kennen, sodass Sie jederzeit sicher und zeitgemäß auftreten und einen wirkungsvollen Eindruck hinterlassen können. Es werden alle für Sie wichtigen Bereiche für das Berufs- und Privatleben abgedeckt:

- Begrüßung und Anreden
- Dresscode: Kleider machen Leute
- Peinlichkeiten vermeiden
- Das ABC der Esskultur
- E-Mails, SMS und Co: der richtige Umgangston
- offizielle Termine wahrnehmen
- Feste feiern

Nutzen Sie die Chance des ersten Eindrucks, um ein souveränes, sympathisches Auftreten und eine kompetente Wirkung zu vermitteln.

Referentin: Sonja Hüls, ADTV Tanzlehrerin und Benimmtrainerin

Uhrzeit: 9.30 - 12.30 Uhr
Tanz-Center Heitmann-Wels
Friedrich-Wilhelm-Straße 1
46397 Bocholt

Teilnahmegebühr: 12 Euro
Anmeldung bis zum 3. November 2016 möglich unter s.huels@aktiv-und-entspannt.com oder
Tel. 0151 42539173.

Gesunde Unternehmenskultur

Eine Anleitung zum Kulturwandel für Führungsfrauen

Dienstag, 8. November 2016

Steigende Krankenquoten, mehr psychische Erkrankungen, höhere Belastungen der Mitarbeiterinnen am Arbeitsplatz.

Für Sie als Führungsfrau, Unternehmerin oder Leiterin in einer Organisation ist der Umgang mit dem Thema Gesundheit eine wichtige Aufgabenstellung.

Was können Sie tun, um Vorsorge zu treffen und was sind die Möglichkeiten, wenn – gerade bei Themen wie Burnout – die Probleme schon da sind. Gesundes, gut ausgebildetes und motiviertes Personal werden in Zukunft mehr denn je den Unterschied zum Erfolg darstellen.

Pia Zimmermeyer, Inhaberin von „pezett.com“, und Silke Neuhaus, Mitarbeiterin bei Schröer Consulting, werden in ihrem interaktiven Vortrag zentrale Aspekte für die Einführung einer gesunden Unternehmenskultur beleuchten.

Das von Schröer Consulting entwickelte Konzept betrachtet das Thema Gesundheit im Betrieb ganzheitlich.

Sie erhalten viele praxisbezogene Tipps aus der eigenen langjährigen Erfahrung von Pia Zimmermeyer und Silke Neuhaus.

Referentinnen: Pia Zimmermeyer und
Silke Neuhaus

Uhrzeit: 19.30 – 21 Uhr

Stadt Bocholt
Raum Aurillac
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eigene Talente entdecken

Donnerstag, 17. November 2016

Leben Sie bereits Ihre beruflichen Träume?

Falls nicht, werden Sie an diesem Abend erfahren, wie Sie sich selbst und ihre schlummernden Kompetenzen und Wünsche entdecken können. Dieser Vortrag gibt Ihnen Anhaltspunkte und Denkrichtungen, mit denen Sie selbst ausloten können, womit Sie wirklich glücklich werden und wie Sie die Umsetzung Ihrer Wünsche und Ziele vorantreiben können.

Kommen Sie mit, auf eine spannende Reise in eine berufliche Welt, in der alles erlaubt und möglich ist, was Sie sich wünschen.

Referentin: Pia Zimmermeyer, Dipl. Sozialarbeiterin und Resilienz-Coach

Uhrzeit: 19 – 20.30 Uhr

Stadt Bocholt
Raum Aurillac
Berliner Platz 1
46395 Bocholt

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Mittwoch, 25. November 2016

Um auf diesen Aktionstag aufmerksam zu machen, hisst die städtische Gleichstellungsbeauftragte in jedem Jahr die Fahne "frei leben - ohne Gewalt" der Menschenrechtsorganisation "TERRE DES FEMMES" vor dem neuen Rathaus, Berliner Platz in Bocholt.

Für die Entstehung des Aktionstages war die Verschleppung, Vergewaltigung und Ermordung von drei Frauen im Jahr 1960 in der Dominikanischen Republik durch Soldaten des ehemaligen Diktators Trujillo.

Seit dem 25. November 1981 wird weltweit durch Aktionen, Veranstaltungen und Tagungen von Frauenprojekten und Initiativen, aber auch von staatlicher Seite zur Beendigung von Gewalt gegen Frauen und Kinder aufgerufen.

Auch in Bocholt werden Veranstaltungen von verschiedenen Organisationen angeboten. Näheres entnehmen Sie bitte der Presse.

Winter-Krimi Lesung

Donnerstag, 1. Dezember 2016

Das GrenzBlickAtelier gastiert im Medienzentrum Bocholt: Verena Winter präsentiert winter-kalte Kurz-krimis, verbrecherische Überraschungen und humor-volle Untaten – aus Deutschland, Österreich und der Schweiz... mit internationalen Abstechern.

Lassen Sie sich mit kleinen Mordgeschichten und großem Nervenkitzel gleich zu Dezemberbeginn unterhalten, wenn die Tage stets noch kürzer werden und es draußen winterkalte Temperaturen gibt.

Verdächtig knirschende Skier im Schnee.

Eine tiefgekühlte Lammkeule. Das eisigkalte Händchen im Karton. Henkerstropfen aus dem Weinkel-ler. Gänsehaut vorm wärmenden Ofen.

Die schlimmste Gefahr besteht darin, dass es einem an diesem Abend eiskalt erwischt!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg und dem GrenzBlickAtelier statt.

Uhrzeit: 19.30 – 21-30 Uhr

Medienzentrum
(Alter Bahnhof)
Hindenburgstraße 5
46395 Bocholt

Teilnahmegebühr: 10 Euro

Anmeldungen unter vhs.bocholt.de oder in der Geschäftsstelle, Südwall 4a.

Frauen-Netzwerk Bocholt

Angenendt, Ruth	Arbeitsgruppe Prävention „Runder Tisch GewAlternativen“
Biermann-Isselmann, Christa	Politikerin
Biermann-Wehmeyer, Nicole	Bildungsinstitut Wirtschaft
Bleker, Juana	UnternehmerFrauen im Hand werk
Boland, Fatma	engagierte Bürgerin
Brill, Tanja	Unternehmerin
Cappell-Knorr, Elke	Politikerin
de Weger, Gisela	engagierte Bürgerin
Döing, Hannie	engagierte Bürgerin
Eßingholt, Elisabeth	Landfrauen Ortsverband Spork- Holtwick-Suderwick
Feldhaar, Christel	Politikerin
Gastrop, Angelika	Unternehmerin
Gerresheim, Angelika	Unternehmerin
Geßmann, Angelika	Lebenshilfe Bocholt - Rhede - Isselburg e.V.
Gnaß, Michaela	engagierte Bürgerin
Groschupf, Peggy	engagierte Bürgerin
Hempfen, Silke	Frauenhaus, Caritasverband für das Dekanat Bocholt
Hesselmann, Martina	Arbeitsgruppe Prävention „Runder Tisch GewAlternativen“
Hüls, Sonja	Unternehmerin
Kammler, Hanni	Politikerin
Kampshoff, Veronika	Bocholter Tauschring e.V.
Kirch, Christa-Maria	Künstlerin
Klei, Anette	KSJ-Schülercafe „Café Karton“
Koppers, Gudrun	Politikerin
Kunz, Inge	Politikerin
Langer, Andrea	engagierte Bürgerin
Löckener, Elisabeth	Bündnis für Familie in Bocholt e.V.
Lohberg, Anita	engagierte Bürgerin
Löhr, Sylvia	Lions Club Bocholt
Mager, Gabriele	KFD - Katholische Frauenge- meinschaft Deutschlands
Meyer, Astrid	Entwicklungs- und Betriebs gesellschaft der Stadt Bocholt mbH

Neuhaus, Silke	engagierte Bürgerin
Nienhaus, Maria	engagierte Bürgerin
Nordmann-Engin, Angelika	Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Bocholt
Panofen, Ingrid	TUB Bocholt
Peltzer, Susanne	Unternehmerin
Rademacher, Susanne	Familienbildungsstätte, Mehrgenerationenhaus Bocholt
Remest, Regina	engagierte Bürgerin
Röhrmann, Uta	Politikerin
Rümping, Ruth	Politikerin
Sauer, Bärbel	Politikerin
Schleiting-Oostendorf, Ulrike	engagierte Bürgerin
Schmeinck, Elisabeth	Entwicklungs- und Betriebsgesellschaft der Stadt Bocholt mbH
Schmeinck, Melanie	engagierte Bürgerin
Schroer, Margarete	engagierte Bürgerin
Schöer, Anja	Unternehmerin
Sosatzki, Ulrike	engagierte Bürgerin
Spogahn, Lilian	engagierte Bürgerin
Tanjsek, Gerti	Politikerin
Taubach, Petra	Europabüro Bocholt und EDI Bocholt
Tefert, Martina	Politikerin
Telahr, Britta	Unternehmerin
Teriete, Marlies	engagierte Bürgerin
Theben, Christel	Politikerin
van Bruck-Hahn, Petra	Unternehmerin
Wanders, Jule	Stadt Bocholt, Fachbereichsleiterin Kultur + Bildung
Wessels, Annette	Politikerin
Willing, Waltraud	Landfrauen Bezirk Bocholt
Wilting-Jauns, Sylvia	Unterstützungsangebote für Frauen „Runder Tisch GewAl-Alternativen“
Winter, Verena	Unternehmerin, Galeristin
Zimmermeyer, Pia	Unternehmerin

Frauen NETZWERK Bocholt

Fragen oder Anregungen zum Programm
beantwortet:

Astrid Schupp

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bocholt

Berliner Platz 1

46395 Bocholt

Telefon: 02871 953 151

Telefax: 02871 953 121

E-Mail: astrid.schupp@mail.bocholt.de

Internet: www.bocholt.de

www.bocholt.de