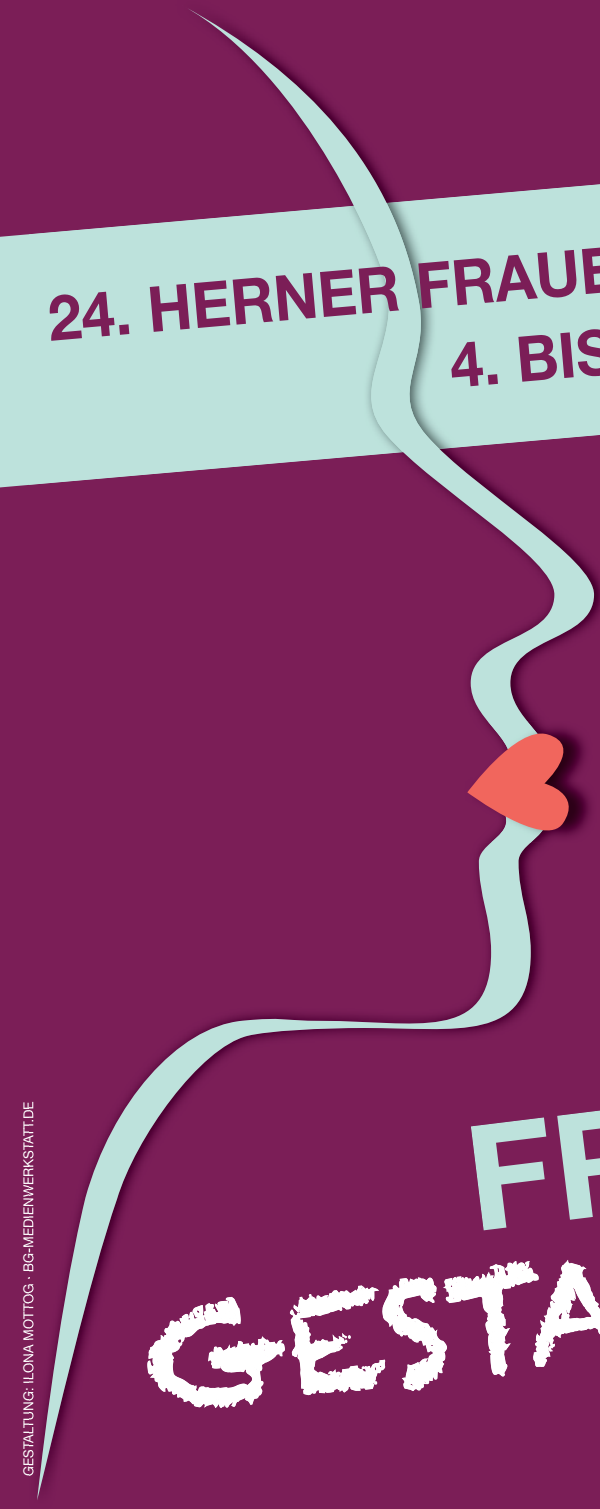
stadtherne
Gleichstellungsstelle

24. HERNER FRAUENWOCHE
4. BIS 19. MÄRZ 2017

Eröffnung am 4. März
um 11 Uhr im KUZ
www.frauen.herne.de



FRAUEN GESTALTEN

GESTALTUNG: ILONA MOTTOG . BG-MEDIENWERKSTATT.DE

blömeke
gestalten
drucken
publizieren
verbinden
Nutzen Sie den „blömeke-effekt“!
Visuelle und haptische Effekte – für mehr
Aufmerksamkeit mit nachhaltiger Wirkung.
Mehr erfahren unter bloemeke-media.de

Vorwort und Danksagung

Die 24. Herner Frauenwoche steht in diesem Jahr unter dem Motto „FRAUENGESTALTEN".

Mit den bevorstehenden Landtags- und Bundestagswahlen wird 2017 ein Jahr wichtiger politischer Entscheidungen. Dabei sollten wir Frauen in besonderer Weise unsere Verantwortung als Wählerinnen wahrnehmen, um unsere Anliegen und Interessen in die Politik einzubringen. Und natürlich beeinflussen Frauen, die sich selbst zur Wahl stellen, aktiv unsere Zukunft und die Perspektiven unserer Kinder. Mitgestalten als Wählerin oder als Kandidatin für ein politisches Amt bringt uns dem Ziel der Gleichstellung von Frauen und Männern wieder ein Stückchen näher. So erhält das Motto FRAUENGESTALTEN für das Wahljahr 2017 eine doppelte Bedeutung.

Darüber hinaus erleben wir in Herne viele engagierte und interessante Frauen aus allen gesellschaftlichen Bereichen, die beruflich und/oder ehrenamtlich sowie durch ihre Vorbildfunktion im privaten Bereich das Zusammenleben in Herne gestalten.

Wir danken allen Veranstalterinnen und Veranstaltern sowie den Kooperationspartnerinnen und -partnern, dass sie auch in diesem Jahr mit ihrem breiten Spektrum an Angeboten dazu beitragen, dass ein vielfältiges und interessantes Programm entstanden ist.

Danke sagen möchten wir auch allen Sponsorinnen und Sponsoren, die durch die Schaltung einer Anzeige die Herausgabe der Broschüre ermöglicht haben.

Die 24. Herner Frauenwoche wird am 4. März 2017 um 11 Uhr im Kulturzentrum eröffnet.

Wir laden Sie sehr herzlich ein, auf dem großen Markt der Infostände zu stöbern und dem Bühnenprogramm zu lauschen, das mit einem Ausschnitt aus Walli's Wahrheiten, dargeboten von Esther Münch, einen humoresken Höhepunkt erlebt.

Nähere Informationen zur Eröffnungsveranstaltung und zu den Veranstaltungsangeboten während der Frauenwoche erhalten Sie unter www.frauen.herne.de oder eine telefonische Auskunft unter 02323/16-26 29

Ihr Team der Gleichstellungsstelle

Veranstaltungsübersicht

Dienstag, 14.02.
17:00 Uhr — One Billion Rising 7
(Kampagne gegen Gewalt an Mädchen und Frauen)

Mittwoch, 22.02.
9:00 – 11:30 Uhr — Fit im Job – Infofrühstück für Alleinerziehende und Unternehmen 8

Samstag, 04.03.
11:00 – 14:00 Uhr — Eröffnungsveranstaltung 10-13

Sonntag, 05.03.
10:00 – 12:00 Uhr — Alpenwanderung – Vortrag 18
11:00 Uhr — Auf Frauenwegen – Vortrag 19
11:00 Uhr — „Suffragette" – Filmvorführung 20
12:00 Uhr — Die Apostel Gottes: Frauen der Reformation – Konzert 21

Montag, 06.03.
17:00 – 19:30 Uhr — WenDo 22
17:30 – 19:00 Uhr — Frauen sind anders – Männer auch 23
18:30 – 19:30 Uhr — Achtsamkeitsmeditation 24

Dienstag, 07.03.
09:00 – 11:30 Uhr — Elterncafé 25
10:00 – 11:30 Uhr — Workshop Bewerbung 26
16:00 – 18:30 Uhr — Sei wie Ada – eine Pionierin in der IT-Welt! 27
18:00 – 20:30 Uhr — Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle 28

Mittwoch, 08.03.
09:30 – 13:00 Uhr — Interkulturelles Müttercafé 29
10:00 – 13:00 Uhr — Frauenfrühstück – Vorstellung des Frauenhauses Herne 30
16:00 – 18:00 Uhr — Schluss mit Stillstand – Bringen Sie Bewegung in Ihr Berufsleben und starten Sie neu durch 31
17:00 Uhr — Vortrag: Die eigene Lebensqualität gestalten – bietet die Osteopathie eine Lösung? 32

Veranstaltungsübersicht

19:00 Uhr	Vortrag: „Mädelsache“ – Frauen in der rechten Szene 33
20:00 Uhr	„Die Hölle des positiven Denkens“ 34
Donnerstag, 09.03.	
11:00 – 13:00 Uhr	Kreativität als Medium entdecken 35
15:00 – 17:00 Uhr	Hartz IV macht kaputt 37
15:00 – 16:30 Uhr	Vortrag: Nebennierenschwäche – die Folgen von jahrelangem Stress Vom Cortisol-Überschuss zum Cortisol-Mangel! 38
18:00 – 19:30 Uhr	Die Wechseljahre 39
18:30 – 20:00 Uhr	Elternunterhalt: Wann, warum, wieviel, was bleibt? . 41
Freitag, 10.03.	
14:30 – 17:00 Uhr	Wohlstand im Alter sinnvoll und richtig gestalten . . . 42
16:00 – 19:00 Uhr	Mädchen(g)Gestalten 44
16:00 Uhr	Lesung: „Malweib und Muse – Kandinskys Gefährtin Gabriele Münter“ 43
17:00 – 18:00 Uhr	Vortrag: Frühe Prägungen und ihre Auswirkungen . . 45
18:00 Uhr	Ausstellungseröffnung 47
18:30 – 21:30 Uhr	Fotoalbum mit Falten 46
Samstag, 11.03.	
11:00 – 14:00 Uhr	positiv-E-motion – Lieber glücklich und gesund als unglücklich und krank 48
14:30 – 17:30 Uhr	Frauen(g)Gestalten 51
15:00 – 18:00 Uhr	Christianes Schatzkiste – Inhalt: Wissen von unschätzbarem Wert 49
Sonntag, 12.03.	
11:00 – 18:00 Uhr	Offenes Atelier! 52
11:30 Uhr	Die Schönen von Strünkede – Kultur und Wellness . . 53
Montag, 13.03.	
15:00 – 17:00 Uhr	Frauen international 54
17:00 – 19:00 Uhr	Präsenz mit Stimme 55
18:30 – 19:30 Uhr	Yoga „Nidra“ Tiefenentspannung 57

Veranstaltungsübersicht

Dienstag, 14.03.

10:00 – 11:30 Uhr Workshop Vorstellungsgespräch 58
15:00 – 17:15 Uhr Sugar-Scrubs & Körperbutter 59
18:00 – 19:30 Uhr Frauenförderung auf neuen Wegen. 60
19:30 – 20:30 Uhr Mantra- und Klangreise. 61

Mittwoch, 15.03.

9:00 – 12:00 Uhr Erste Hilfe am Kind – Notfalltraining 63
9:30 – 12:00 Uhr Interkulturelles Müttercafé mit Vorstellung des ALeA-Projektes 65
11:00 – 14:00 Uhr Vortrag: Social Web und Cybermobbing: Immer online – immer auffindbar und allem hilflos ausgeliefert? . . 66
15:30 – 19:00 Uhr Selbstbehauptung für Frauen 67
16:00 – 19:00 Uhr Schmuckgestaltung – Schnupperkurs 68
17:00 – 18:30 Uhr Frauen in der Gewerkschaft. 69
17:00 Uhr Die eigene Lebensqualität gestalten – Bietet die Osteopathie eine Lösung? 32

Donnerstag, 16.03.

13:00 – 16:00 Uhr Essstörungen erkennen – handeln – unterstützen . . . 71
15:30 – 16:30 Uhr Fit in den Frühling mit Wildkräutern 72

Freitag, 17.03.

9:00 – 12:30 Uhr Selbstbehauptung für Frauen 73
9:00 – 13:00 Uhr Erfolgreich und genderfair Personal auswählen 74
18:00 – 21:30 Uhr Kpanlogo - fröhliches afrikanisches Trommeln. 75
19:30 Uhr Die Divanetten – Ingeborg und Ingeborg 77

Samstag, 18.03.

11:00 – 14:00 Uhr Ukulele... Musik mit Spaß 78
16:00 – 17:30 Uhr Entspannung Pur. 79

Montag, 20.03.

17:00 Uhr Equal pay day 2017 – Filmvorführung „We want sex“ 80

Donnerstag, 23.03.

14:00 – 17:30 Uhr Free as a bird – Fachtagung 81

Samstag, 25.03.

10:00 – 14:00 Uhr Perspektive Selbständigkeit – Ideenwerkstatt für Frauen. 82

Dienstag, 14. Februar 2017

17:00 Uhr

Robert-Brauner-Platz
44623 Herne

Veranstalterin:
Frauenhaus Herne

entgeltfrei!

Anmeldung
nicht erforderlich

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 2016 in über 140 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 der 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.

2017
ONE BILLION RISING
onebillionrising.org HERNE onebillionrising.de

Aktuelle Informationen unter:
www.facebook.com/One-Billion-Rising-in-Herne
www.frauenhaus-herne.de
www.onebillionrising.de

MEHR WIR.
DANK DIR!

Frauenrechte sind nicht diskutabel.

DIE LINKE.

Kreisverband Herne/Wanne-Eickel
Hauptstraße 181 · 44652 Herne
Tel. 02325/654051 · Fax 02325/654050
vorstand@die-linke-herne.de
www.die-linke-herne.de

Mittwoch, 22. Februar 2017

09:00 – 11:30 Uhr

Archäologiemuseum
Herne
Europaplatz 1
44623 Herne

Veranstalterin:
Netzwerk W

entgeltfrei!

Anmeldung
bis 15.02. unter:
02323/16-2128
Beate.stoltmann@herne.de

Fit im Job
Infofrühstück für Alleinerziehende und Unternehmen

Sie sind auf der Suche nach motivierten Fachkräften und möchten sich über regionale Angebote, die eine familienfreundliche Personalpolitik unterstützen, informieren? Oder andersherum, Sie befinden sich auf der Suche nach einem attraktiven Arbeitgeber, für den Familienbewusstsein kein Fremdwort ist?

Auf unserem Infofrühstück „Fit im Job" bringen wir Unternehmen, die das Potenzial von Frauen mit Familienverantwortung erkannt haben, und motivierte Frauen, die den beruflichen (Wieder-/Neu-)einstieg suchen, zusammen.

Unternehmen und alleinerziehende Mütter haben die Möglichkeit, sich in einem lockeren Rahmen über die Teilzeitberufsausbildung und weitere Instrumente einer familienfreundlichen Personalpolitik zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Unternehmen, die bereits in Teilzeit ausbilden, berichten von ihren Erfolgen und stehen neben weiteren Arbeitsmarktakteuren gerne für Fragen zur Verfügung.

Außerdem wird Esther Münch als „Reinigungskraft Walli" von ihren Erfahrungen als alleinerziehende Mutter berichten.

LANDESINITIATIVE netzwerk W
www.netzwerkW-expertinnen.de

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

Samstag, 4. März 2017
Eröffnung der Frauenwoche

Eröffnung der Frauenwoche
Im Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

Für die Bewirtung sorgt die
Villa Claudius gGmbH Bochum,
ein Integrationsbetrieb des
Matthias-Claudius-Sozialwerks Bochum e. V.

Während der Veranstaltung wird eine Kinderbetreuung angeboten.

10:30 Uhr **Einlass**

Bühnenprogramm

10:30 Uhr **TwoLightBlue**
Die Musikerinnen Christine Budkammer (Saxophon) und Stephanie Strehlow (Gitarre) stimmen Sie mit fetzigem Swing, gefühlvollem Bossa Nova, erdigem Blues... mit ein wenig Pop und etwas Rock auf die 24. Herner Frauenwoche ein.

11:00 Uhr **Eröffnung 24. Herner Frauenwoche –**
Begrüßung durch Herrn Oberbürgermeister
Dr. Frank Dudda

11:15 Uhr

One Billion Rising – Tanz

ONE BILLION RISING… das bedeutet, ins öffentliche und individuelle Bewusstsein zu rufen, womit Frauen sich tagtäglich auseinandersetzen müssen.
ONE BILLION RISING… zeigt, wie viele wir sind, die sich weigern, Gewalt gegen Mädchen und Frauen als unabänderliche Tatsache hinzunehmen.

11:30 Uhr

TwoLightBlue

13:30 – 14.00 Uhr

Esther Münch mit „Wallis Wahrheiten"

Was ist die Wahrheit, gibt es sie überhaupt und wenn es sie gibt, wollen wir sie hören?? „ Boah, hast du aber zugenommen!" „Du siehst schon seit Wochen besch…..aus!" Und wenn man sagt: „Was ich Ihnen jetzt sage, ist gelogen", dann ist das doch die Wahrheit, oder? Also was denn jetzt ?????

Foto© Esther Münch

Damit Sie daran nicht verzweifeln, hat sich Waltraud Ehlert auf den Weg gemacht, dieses schwierige Thema sehr verständlich auf ihre ganz eigene Art zu erklären. Und die Beispiele, an denen sie Ihnen „Wallis Wahrheiten" erklärt, werden Ihnen garantiert gefallen, versprochen!!

Satirische Frauenpower bei Flottmann

Donnerstag, 23.02.2017, 20:00 Uhr
NACHTSCHNITTEN
Die WeiberLachNacht zu WeiberFastNacht
Mit: Nessi Tausendschön, Katie Freudenschuss & Schöne Mannheims

---

Mittwoch, 08.03.2017, 20:00 Uhr
PATRIZIA MORESCO
„Die Hölle des positiven Denkens“
(Sonderkonditionen zur Frauenwoche – siehe Programmheft!)

Mittwoch, 05.04.2017, 20:00 Uhr
NESSI TAUSENDSCHÖN
„Das Beste“ – feat. William Mackenzie (Git.)

Donnerstag, 11.05.2017, 20:00 Uhr
KATIE FREUDENSCHUSS
„Bis Hollywood is eh zu weit“

Karten in allen Vorverkaufsstellen! In Herne:
Flottmann-Kneipe, Stadtmarketing, WAZ,
Bürgerbüro Wanne-Eickel

Samstag, 4. März 2017
Eröffnung der Frauenwoche

ab 11:00 Uhr

Schnupperangebot – Bürostuhlmassage
Mit der 15minütigen „Bürostuhlmassage" kann in relativ kurzer Zeit tiefe Entspannung und Wohlgefühl erreicht werden. Sie erfolgt in bekleidetem Zustand auf einem speziellen Behandlungsstuhl durch Daniela Rawe, ZeitRaum erLeben, TouchLife Praktikerin.
Am Infostand der Kunstpark GmbH werden verschiedene Mitmachaktionen angeboten.

11:30 – 12:30 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. Gerne vereinbaren wir einen Termin für die Beratung zur Beruflichen Entwicklung.
Gerne informieren wir Sie auch über den Bildungsscheck, ein Instrument zur finanziellen Unterstützung zur Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen.

Ulrike Hammerich und Carina Schwarz

Workshops

11:45 – 12:30 Uhr

Gesund und schlank mit weniger Kohlenhydraten – Humbug oder geniale Idee?
In diesem Vortrag werden auf unterhaltsame Art die wissenschaftlichen Grundlagen der an der Harvard Universität entwickelten LOGI-Methode erklärt, einer Ernährungsmethode ohne Mengen- und Kalorienbeschränkung.

Ursula Bien, Biologin und Heilpraktikerin

12:45 – 13:30 Uhr

Yoga
Haltung im Alltag – Kurze alltagstaugliche Entspannungsübungen aus dem Yoga

Silke Bender, Yogalehrerin

14:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

Samstag, 4. März 2017
Infomarkt – VeranstalterInnen

11:00 – 14:00 Uhr

Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

- Agentur für Arbeit
- Amnesty International
- Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte
- Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- 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
- DGB Herne
- 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
- Helga Strunk, Psychologische Beratungspraxis
- IFAK e.V., Familienhilfezentrum Herne

- Kunstpark GmbH
- MLPD Herne
- Naturheilpraxis Scheunemann
- Neubeginn.ruhr, Andrea Darwiche
- Nicole Schmied, Heilpraktikerin
- PlanB – Ruhr e. V.
- Revierpark Gysenberg Herne GmbH
- Sevim Kaya, Heilpraktikerin
- Schuldnerberatung Herne e. V.
- Sozialdienst kath. Frauen Wanne-Eickel
- Sozialverband Deutschland
- Stadtfeuerwehrverband Herne e. V.
- 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

Alle Tickets hier!

Ticketshop der Stadtmarketing Herne GmbH
Kirchhofstr. 5 | 44623 Herne
Telefon 02323 919 05 14

Öffnungszeiten
Montag – Mittwoch & Freitag
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

Stadtmarketing Herne

TICKET SHOP

Samstag, 4. März 2017
Infomarkt – VeranstalterInnen

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

Gestalte Dein Leben bunter

35.000 Kreativprodukte
Kreative Kurse

kunstpark

kunstpark GmbH • Lindenallee 23 • 44625 Herne
Tel. 02325 637790 • info@kunstpark.de
www.kunstpark.de

Sonntag, 5. März 2017

10:00 – 12:00 Uhr

Kulturzentrum
Raum 64
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalterinnen:
VHS Herne
in Kooperation mit der
der Stadtbibliothek Herne

Entgelt:
5,00 €
ermäßigt 4,00 €

Anmeldung in den
VHS-Geschäftsstellen:
02323/16-2920
02323/16-3584
vhs@herne.de

Alpenwanderung

Gabriele Reiß ist Ruhrgebietsfrau und… alpenverrückt.

Mit ihrer Freundin hat sie das Gebirge in fünf Groß-Etappen auf selbst ausgetüftelter Route durchwandert: Starnberg, Kochelsee, Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Meran, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole/Lago di Garda, Mte Baldo, Malcesine, San Zeno di Montagna, Bardolino. Stets dabei ein besonderer Weggefährte, Symbolkraftprotz und Motivgeber: ein Stein des Starnberger Sees, den die Frauen mit einer Eule bemalten, und den sie am Ende der 700 km langen Reise in den Gardasee werfen wollten.

Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, mit Musik untermalt, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt die Referentin zu einem Alpen-Erlebnis zusammen, der Sehnsucht in Ihnen erwecken wird.

Sonntag, 5. März 2017

Führung „Auf Frauenwegen“

Aus einem weiblichen Blickwinkel können die Besucherinnen bei dieser Führung hinter die Fassade von Exponaten blicken und den „Strünkeder Frauengeschichten“ lauschen.

Aussteuerkoffer, Geschirr, Poesiealbum und Bilder sowie Grabsteine verweisen auf das Leben und Wirken der ehemaligen Bewohnerinnen und Herrinnen des Strünkeder Schlosses. Die persönlichen Besitztümer, Arbeitsgeräte und Accessoires offenbaren ganz individuelle Geschichten und lassen diese besonderen Strünkeder Frauenpersönlichkeiten lebendig werden.

11:00 Uhr

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

Referentin:
Ulrike Most

entgeltfrei!

Anmeldungen unter:
02323/16-2611
emschertal-museum
@herne.de

max. 25 Teilnehmerinnen

Weltladen ESPERANZA
Weltmarkt-Solidarität für Eine Welt e.V.

Ihr Spezialist in Herne für fair gehandelte Produkte

Hochwertiges aus dem Kunsthandwerk
und Köstlichkeiten aus dem Lebensmittelbereich!

Freiligrathstr. 19 · Herne · Telefon 02323/52681
www.weltladenherne.de

Sonntag, 5. März 2017

„Suffragette“ – Filmvorführung

Fesselnd wie ein Thriller ist der Film „SUFFRAGETTE“.

Im „Wahljahr 2017“ erinnert der Film an den Kampf mutiger Arbeiterfrauen Anfang des 20. Jahrhunderts um Würde und Selbstbestimmung – und das Wahlrecht für Frauen.

Die amerkanische Verfilmung erzählt die Geschichte von Maud (Carey Mulligan), die den Weg der britischen Frauenrechtlerin Emmeline Pankhurst (Meryl Streep) unter dramatischen Umständen fortsetzt.

11:00 Uhr

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7-9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Bündnis 90/Die Grünen

entgeltfrei!

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

Solange Plätze frei sind, können Sie auch spontan teilnehmen!

ICH WILL´S WISSEN.
AMNESTY INTERNATIONAL
ai-herne@arcor.de

Sonntag, 5. März 2017

Die Apostel Gottes: Frauen der Reformation – Konzert Jessica Burri, Sopran & Dulcimer

12:00 Uhr

Schlosskapelle
Strünkede
Karl-Brand-Weg 4
44629 Herne

Referentin:
Jessica Burri

Entgelt:
5,00 €

Anmeldungen unter:
02323/16-2611
emschertal-museum
@herne.de

Die Reformation, angestoßen von Martin Luther, war die Errungenschaft vieler Akteure. Auch viele Frauen trugen aktiv zur Reformation bei – ohne sie hätte diese Bewegung nicht gelingen können. Auf dem Programm sind die Streitbriefe dreier Frauen, die sich für die Reformation stark machten sowie Kirchenlieder der Zeit.

Jessica Burri trägt Auszüge dieser Briefe vor, in denen die Frauen zum Ausdruck brachten, wie viel ihnen die Reformation bedeutete. Die Männer waren empört und zutiefst verunsichert, was anhand der Beleidigungen den Frauen gegenüber klar wurde.

Foto©Emschertalmuseum

Montag, 6. März 2017

17:00 – 19:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle
der Stadt Herne

Referentin:
Carmen Uhlenbrock,
WenDo-Trainerin

entgeltfrei!
Bitte bequem kleiden.

Anmeldung unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle
@herne.de

WenDo

Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen

WenDo ist eine Antwort auf (sexualisierte) Gewalt gegen Frauen und Mädchen. WenDo-Trainerinnen arbeiten nach einem frauenparteilichen und ganzheitlichen Konzept, das bei den Stärken von Frauen ansetzt. Denn ob wir uns wehren, liegt nicht an unserer Körperkraft oder Sportlichkeit. Es liegt vor allem an unserer Entschlossenheit, die Strukturen in uns selbst verändern zu wollen, die besagen, dass wir hilflos und schwach, dass wir selbst schuld sind. Es liegt an unserer Entschlossenheit, unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Würde zu schützen. Und das lässt sich erlernen!

Es werden die Grundlagen des WenDo vermittelt. Inhalte des Kurses sind: Wahrnehmungsübungen, Veränderung von Angst- und Panikverhalten hin zu Stärke und Selbstvertrauen, Rollenspiele und Übungen für selbstbewusstes Auftreten, Einsatz von Stimme, Gespräche über eigene Erfahrungen, Erproben der eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

Foto©Carmen Uhlenbrock

Montag, 6. März 2017

17:30 – 19:00 Uhr

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

Referentin:
Sonja Klimke

entgeltfrei!

Anmeldung
bis zum 01.03. unter:
02325/643 31 67
kontakt@spots-bss.com

10 Teilnehmerinnen

Frauen sind anders – Männer auch!

Dieser Workshop ist für Frauen gedacht, die sich für einen Beruf in einer männlich dominierten Umgebung, wie beispielsweise der Justiz, IT oder ähnlichem, entschieden haben.

Angefangen von „Ängsten", die Frau so hat, bis hin zur Vermeidung sexueller Übergriffe am Arbeitsplatz, bietet diese Veranstaltung einen bunten Ein- und Überblick rund um Frau & Beruf – inklusive Diskussion.

Montag, 6. März 2017

18:30 – 19:30 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
7,00 €

Anmeldung unter
02323/399151
info@karanayoga.de

max. 14 Teilnehmerinnen

Achtsamkeitsmeditation

Tagtäglich wird jeder von uns 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 Erfülltheit 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.

– Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die am Bauch nicht einengt, und Socken. Bringen Sie, wenn vorhanden, eine Yoga-Matte und ein Meditationskissen mit. Ansonsten gibt es auch Matten und Kissen im Center. –

Dienstag, 7. März 2017

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
Lebensmittelbeitrag für
das Frühstückbuffet)

Anmeldung
bis 03.03. unter:
02325/976 3553
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, 7. März 2017

10:00 – 11:30 Uhr

JobCenter Herne
Koniner Straße 4
44625 Herne

Referentin:
Sandra Brinkmann
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02325/637-208
jobcenter-herne.BCA@jobcenter-ge.de

Teilnehmerinnenzahl begrenzt!

Workshop „Bewerbung“

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

Bewerbungen zu schreiben ist lästig und langweilig und die DIN A 4-Seite so groß und erschreckend leer.

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

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

Dienstag, 7. März 2017

Sei wie Ada – eine Pionierin in der IT-Welt!

Diese Veranstaltung ist für junge Frauen zwischen 16 und 20 Jahren gedacht, die sich für eine Ausbildung als IT-Systemkauffrau, Anwendungsentwicklerin oder einem anderen Beruf in der IT-Welt interessieren. Erfahre in diesem Workshop, warum ohne Ada Byron King die IT-Welt, wie wir sie heute kennen, gar nicht so möglich gewesen wäre – und welche Möglichkeiten und Chancen du in dieser Berufswelt hast!

Nutze die Gelegenheit zu einer offenen Diskussionsrunde und lerne Gleichgesinnte kennen – wir freuen uns auf deinen Besuch.

16:00 – 18:30 Uhr

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

SPOTS – BSS UG
(haftungsbeschränkt)

Referentin:
Sonja Klimke

entgeltfrei!

Anmeldung
bis zum 01.03. unter:
02325/643167
kontakt@spots-bss.com

15 Teilnehmerinnen

Dienstag, 7. März 2017 und Mittwoch, 8. März 2017

18:00 – 20:30 Uhr

Seelenschule
„SchöpferKUNST"
Praxis & Atelier
Lebensgarne
Am Stöckmannshof 7
44649 Herne

Referentin:
Eveline Haase

35,00 €
(incl. aller Materialkosten)

Anmeldung unter:
0 23 25/9 30 87 75
kontakt@lebensgarne.de

min. 5/max. 10
Teilnehmerinnen

Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, ganz in die Welt der Märchen und Mythen einzutauchen und seine eigene Märchenwelt zu erschaffen. Der Phantasie und Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt! Die Natur- oder Märchenwesen können entweder als Standfigur oder hängende Figur gefertigt werden.

Die ungesponnene Rohwolle als „lebendiges" Naturmaterial erreicht durch ihre haptische Wirkung oft unmittelbar unsere Gefühlswelt, entspannt und hat eine wohltuende Wirkung auf unsere Seele. Freude am kreativen Schaffen und an der Farbenpracht von ca. 220 verschiedenen Farbnuancen bringt Abstand und Erholung vom Alltag. Zur Anregung der Phantasie gibt es im Atelier zahlreiche Beispiele von Wollfiguren zur Anschauung.

Eigene Schöpferkräfte wecken durch das Eintauchen in die Welt der Farben und das Wunder der Natur!

Beide Termine gehören zusammen und sind nicht einzeln buchbar!

Foto©Eveline Haase

Mittwoch, 8. März 2017

Interkulturelles Müttercafé
im Familienhilfezentrum IFAK e. V. Herne

Was ist das interkulturelle Müttercafé?

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

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

9:30 – 12:00 Uhr

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

Anprechpartnerin:
Makbule Issa-Sönmez

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/147932
issa-soenmez@
ifak-bochum.de

max. 15 Teilnehmerinnen

Mittwoch, 8. März 2017

10:00 – 13:00 Uhr

Karl-Hölkeskamp-Haus
Begegnungsstätte
Breddestraße 14
44623 Herne

Ansprechpartnerin:
Türkan Gedik

Veranstalterin:
AWO
Kreisverband Herne

Referentin:
Olga Kornev

Entgelt:
3,50 € für das Frühstücksbüffet

Anmeldung unter:
02323/9524-10
herne@awo-ruhr-mitte.de

Frauenfrühstück – Vorstellung des Frauenhauses Herne

Im Rahmen unseres regelmäßig stattfindenden Frühstücks referiert Frau Olga Kornev, langjährige Mitarbeiterin des Frauenhauses Herne, dieses Mal über ihre Arbeit im Frauenhaus.

Fragen und Diskussion sind erwünscht.

Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH • Südstr. 19/21 • 44625 Herne
Tel. 02323 16-9100 • E-Mail: postbox@gbh.herne.de
www.gbh-herne.de

Wir bieten

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

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

Mittwoch, 8. März 2017

16:00 – 18:00 Uhr

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

Beraterinnen zur
beruflichen Entwicklung:
Ulrike Hammerich
Carina Schwarz

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/16-2128
gleichstellungsstelle@
herne.de

Schluss mit Stillstand – Bringen Sie Bewegung in Ihr Berufsleben und starten Sie neu durch

– Infoveranstaltung für Frauen zur BBE (Beratung zur beruflichen Entwicklung) und zum Bildungsscheck –

Die Beratung zur beruflichen Entwicklung wendet sich an Frauen mit beruflichen Veränderungswünschen, besonders auch an Berufsrückkehrerinnen, Frauen im beruflichen Aufstieg sowie Minijobberinnen. In der kostenlosen Beratung im Umfang von ein bis neun Stunden begleiten Sie Expertinnen bei der Entwicklung und Umsetzung individueller kurz- und langfristiger Ziele für die berufliche Planung.

Mit dem Bildungsscheck fördert die Landesregierung NRW die berufliche Weiterbildung von Beschäftigten und Berufsrückkehrenden. Im betrieblichen Zugang richtet sich das Angebot an Unternehmen, im individuellen Zugang haben Zugewanderte, Un- und Angelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss, atypisch Beschäftigte und Berufsrückkehrende die Möglichkeit, den Bildungsscheck zur beruflichen Weiterqualifizierung zu nutzen.

Wie Sie die finanzielle Unterstützung erhalten, erfahren Sie in unserer Informationsveranstaltung.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

Mittwoch, 8. März 2017 und Mittwoch, 15. März 2017

Die eigene Lebensqualität gestalten – bietet die Osteopathie eine Lösung?

Die immer häufiger werdenden Mehrfachbelastungen der Frau, wie Haushalt, Familie, Beruf oder Pflege der Eltern, mindern die Lebensqualität.

Die Osteopathie, eine immer bekannter werdende Behandlungsmethode, bietet viele Ansätze zur Steigerung der Lebensqualität. Ein Leitsatz des Begründers der Osteopathie Dr. Andrew Taylor Still besagt: „Leben ist Bewegung".

Der Körper besteht aus unzähligen, miteinander verbundenen Strukturen. Beschwerden durch funktionelle Störungen und Blockaden, häufig in Verbindung mit Schmerzen, werden durch die Therapeuten manuell, also mit den Händen therapiert und somit wieder in Bewegung gebracht.

Im Vortrag wird die Osteopathie näher erklärt. Wer darf sie anwenden und wann ist sie sinnvoll?

17:00 Uhr

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

Referentin:
Martina Scheunemann
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/2072972
info@heilpraktikerin-Scheunemann.de

min. 4/max. 12
Teilnehmerinnen

Mittwoch, 8. März 2017

„Mädelsache" – Frauen in der rechten Szene
– Vortragsveranstaltung mit Andrea Röpke –

19:00 Uhr

Stadtbibliothek Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle,
Stadtbibliothek Herne,
Volkshochschule

– Anmeldung erbeten –
Volkshochschule:
02323/16-2920
Gleichstellungsstelle:
02323/16-2629

Kostenlose Karten für die Veranstaltung sind in der Stadtbibliothek erhältlich.

Foto©Herder Verlag

Die Journalistin Andrea Röpke informiert über die Rolle der Frauen in der Neonazi-Bewegung, die versuchen, unter dem Deckmantel sozialer Themen rechtsradikale Politik durchzusetzen.

Die umfangreichen Kenntnisse der Autorin basieren auf Insiderinformationen und aufwendigen persönlichen Recherchen. Für ihre Veröffentlichungen wurde sie vielfach ausgezeichnet (u.a. „Journalistin des Jahres", Paul-Spiegel-Preis).

Für den Untersuchungsausschuss im NSU-Prozess ist sie als Gutachterin tätig. In ihrem gemeinsam mit Andreas Speit verfassten Buch „Mädelsache!" findet sich eine Vielzahl von Fakten und Ereignissen, die verdeutlichen, mit welchen Strategien rechtsradikale Frauen in der Gesellschaft agieren. Auch die Geschichte der Beate Zschäpe ist Teil der Bestandsaufnahme der Autoren.

Ausladungsklausel:
Die VeranstalterInnen behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechten Parteien oder Organisationen angehören, der rechten Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen oder Taten in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.

Mittwoch, 8. März 2017

„Die Hölle des positiven Denkens“
Comedy mit Patricia Moresco

20:00 Uhr

Flottmann-Hallen
Flottmannstraße 94
44625 Herne

Veranstalterin:
Flottmann-Hallen
Stadt Herne
Fachbereich Kultur

Eintritt:
17,00 € Endpreis
im Vorverkauf,

Sonderkonditionen:
Gleichstellungsstelle
13,00 €

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

Wie ferngesteuert sind wir? Mit intergalaktischer Geschwindigkeit rasen wir durchs Leben, mutieren zu Smartphone Zombies. Den Blick, statt auf die Welt, aufs Display fixiert. Chatten statt reden, twittern statt flirten, bloggen statt poppen. Was zählt, ist die optimale Ausnutzung des Terminkalenders, Quality time inklusiv. Coffee to go und Red Bull halten uns auf Trab und zum Entspannen hecheln wir ins Yoga. Selbstverwirklichung ist keine Option mehr, sondern Pflicht! Und das bitte zackig, irgendwo zwischen Gärtnern und Burn out, damit man noch mit der Thermomix-App eine vegan glutenfreie Suppe kochen kann.

Wir sollen selbstkritisch sein, uns aber akzeptieren wie wir sind, ehrgeizig wie Spitzensportler, dabei gelassen wie ein Zen-Mönch, die Wut niemals unterdrücken, aber immer positiv denken. Irgendwann hat doch die Optimierung ihren Zenit überschritten. Kein Wunder, dass wir aussterben, sexy geht anders. Nur wie?

– Reservierung zum Sonderpreis über die Gleichstellungsstelle bis spät. 03.03.2017 unter 02323/162629 oder gleichstellungsstelle@herne.de –

Foto©Patricia Moresco

Donnerstag, 9. März 2017

Kreativität als Medium entdecken

Ausstellung von Bildern, die im Rahmen eines Kreativangebotes des „Komm-An"-Projekts der Stadt Herne entstanden sind.

Angeleitet durch die iranische Künstlerin Farah Nourinejadfard haben Eltern und Kinder im gestalterischen Angebot eine Möglichkeit, ihre Erlebnisse kreativ zum Ausdruck zu bringen. Die so entstandenen Werke werden in den Räumen des Karl-Hölkeskamp-Hauses ausgestellt.

Die Eröffnungsveranstaltung wird durch Frau Nourinejadfard und die Teilnehmerinnen des Kreativkurses begleitet.

11:00 – 13:00 Uhr

Karl-Hölkeskamp-Haus
Begegnungsstätte
Breddestraße 14
44623 Herne

Ansprechpartnerin:
Türkan Gedik

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr Mitte

Referentin:
Farah Nourinejadfard

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23/95 24-17
oder 95 24-19
t.gedik@awo-ruhr-mitte.de

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
- Eigenblutttherapie
- Breuss-Isensee Massagen
- Psychologische Beratung

Termine für ein kostenfreies Erstgespräch nur nach Vereinbarung.

Herner Tageseltern e.V.

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

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

Donnerstag, 9. März 2017

Hartz IV macht alles kaputt

Langzeitarbeitslosigkeit und Armut und ihre Folgen für die Gesundheit

Gibt es Unterschiede bei den Auswirkungen auf Frauen?

Was muss sich ändern?

Vortrag mit anschließender Diskussion

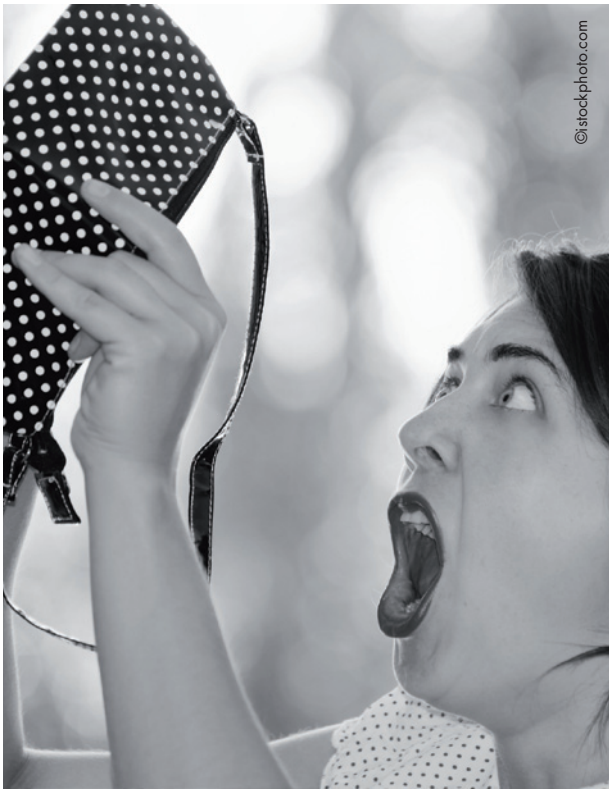
15:00 – 17:00 Uhr

Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstraße 1
44651 Herne

Ansprechpartnerin:
Dagmar Spangenberg-Mades

entgeltfrei!

02325/60840
her-kk-zeppelin-zentrum@kk-ekvw.de



Donnerstag, 9. März 2017

15:00 – 16:30 Uhr

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

Referentin:
Elisabeth Strüber,
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle@
herne.de

Nebennierenschwäche – die Folgen von jahrelangem Stress

Vom Cortisol-Überschuss zum Cortisol-Mangel!

Kennen Sie das? Ermüdung und Abgeschlagenheit, vermehrte Infekte, unerklärliche Arthritis. Dazu kommen Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit oder eine ungewollte Gewichtsveränderung?

Meist sind das die Folgen eines über Jahre andauernden Stresses. In diesem Vortrag sollen die Folgen von Stress auf unseren Körper und unser „Burn-Out-Organ" – die Nebennierenrinde – vorgestellt werden.

Im Vortrag werden folgende Fragen erklärt:

– Wie kann es zu einer Nebennierenschwäche kommen?
– Wie kann eine Nebennierenschwäche erkannt und nachgewiesen werden?
– Wie kann sie letztlich erfolgreich und trotzdem kostengünstig behandelt werden?

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über die körperlichen Folgen von Stress informieren wollen.

Medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Donnerstag, 9. März 2017

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:
02323/16-2629
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.

UND KILL
FRECH

HIEB UND STICHFEST

Fachanwälte
für Familienrecht, Arbeitsrecht
und Strafrecht.

www.kill-frech.de

Tel. 023 25 – 587 28 - 0 | Overhofstr. 5 | 44649 Herne **RECHTSANWÄLTE**

Donnerstag, 9. März 2017

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?

Foto©Cornelia Frech

Freitag, 10. März 2017

14:30 – 17:00 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:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle@
herne.de

max. 10 Teilnehmerinnen

Wohlstand im Alter sinnvoll und richtig gestalten

Bei ihrer Altersvorsorge vertrauen Frauen häufig auf die gesetzliche Rente und die finanzielle Absicherung durch ihren Ehemann oder Lebenspartner.

Doch die staatliche Rente fällt bei Frauen im Durchschnitt ein Drittel niedriger aus als bei Männern. Und wer sich auf die Versorgung durch den Partner verlässt, kann durch eine Trennung oder den Tod des Partners schnell in finanzielle Bedrängnis geraten.

Wie Frauen im Alter finanziell eigenständig bleiben und ihre Rente sinnvoll aufstocken können, darüber informiert Sie die Finanzexpertin Brigitte Ommeln, Unternehmerin mit dem Schwerpunkt Finanzberatung für Frauen.

Foto© Pixabay

Freitag, 10. März 2017

„Malweib und Muse – Kandinskys Gefährtin Gabriele Münter“

Lesung aus „Kandinsky und seine Zeit“

16:00 Uhr

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

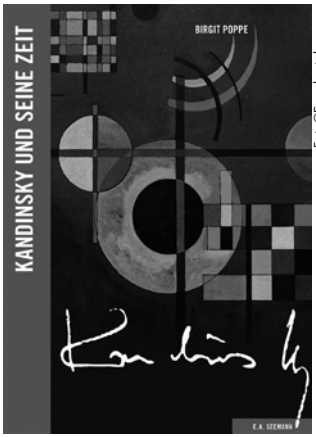
Referentin:
Dr. Birgit Poppe

entgeltfrei!

Anmeldungen unter:
02323/16-2611
emschertal-museum
@herne.de

40 Teilnehmerinnen

Kreativ, eigenständig und unkonventionell: Gabriele Münter (1877-1962) war eine moderne Frau und gilt mit ihren originellen, farbkräftigen Bildern als eine der bedeutendsten Malerinnen des 20. Jahrhunderts. Schnell faszinierte sie mit ihren Ideen auch den Russen Wassily Kandinsky (1866-1944), so dass die beiden Künstler bald eine spannungsreiche Beziehung eingingen, in der in elf fruchtbaren Jahren viele gewagte, fantasievolle Bilder entstanden.



Foto©Emschertalmuseum

In ihrem Buch „Kandinsky und seine Zeit“ schildert die Kunsthistorikerin Dr. Birgit Poppe, wie sich die schöpferischen Persönlichkeiten 1902 in München ineinander verlieben, dann zusammen auf Malreisen gehen und schließlich im bayerischen Murnau ein Haus beziehen, wo sie mit Künstlerfreunden die Ideen für den „Blauen Reiter“ entwickeln. Ihre Briefe und Werke dokumentieren den gemeinsamen Aufbruch sowie die glücklichen, aber auch stürmischen Zeiten. Denn die Expressionistin Gabriele Münter war viel mehr als nur Kandinskys Muse!

Freitag, 10. März 2017

Mädchen(g)Gestalten

16:00 – 19:00 Uhr

Stadtteilzentrum Pluto,
Wilhelmstraße 89 a
44649 Herne

Veranstalter:
Fachbereich
Kinder-Jugend-Familie
Abt. Jugendförderung

Ansprechpartnerin:
Marion Heuer
Rückfragen unter:
0 23 25/65 56 57

entgeltfrei!

Anmeldung nicht
erforderlich.

max. 80 Teilnehmerinnen

Unter dem Motto „Mädchen(g)Gestalten" findet ein Aktionstag für Mädchen im Alter von 6-14 Jahren statt.

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

Die Mitarbeiterinnen der Jugendförderung haben ein vielfältiges Programm vorbereitet und freuen sich auf alle Mädchen.

Die Mädchen können sich z. B. mit verschiedenen Materialien ein persönliches Tagebuch gestalten, kleine Puppen basteln, Styroporfiguren herstellen, an einem Tanzworkshop teilnehmen, kleine Theaterszenen einüben und vor den anderen Mädchen aufführen, „Pizzinchen" backen und bei gutem Wetter Stockbrot am Feuer zubereiten.

Für einen kleinen Snack und Getränke ist natürlich auch gesorgt.

Foto©Stadt Herne, FB Kinder, Jugend, Familie

Freitag, 10. März 2017

17:00 – 18:00 Uhr

Psychologische
Beratungspraxis
Helga Strunk
Plutostraße 84
44651 Herne

Referentin:
Helga Strunk

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02325/587262
info@beratungspraxis-herne.de

12 Teilnehmerinnen

Frühe Prägungen und ihre Auswirkungen

Kennen Sie das Gefühl, innerlich blockiert zu sein und nicht weiter zu kommen?

Haben Sie Angst, zu versagen, enttäuscht oder verletzt zu werden?

Glauben Sie an sich selbst oder orientieren Sie sich eher an den Erwartungen anderer?

Wissen Sie genau, was Sie wollen?

Unsere frühesten Erfahrungen in der Kindheit haben uns tief geprägt. Sie entscheiden oft darüber, ob wir mit Freude, Angst, selbstbewusst oder erfolgreich durchs Leben gehen.

Sie können die Kette negativer Gedanken und Gefühle sprengen, die Sie blockieren. Dank der Erkenntnisse der Gehirnforschung wissen wir, dass unser Gehirn aufgrund seiner Plastizität bis ins hohe Alter zu Korrekturen fähig ist.

Schon durch das Bewusstwerden ihrer Prägung können Sie effektivere Entscheidungen treffen, Ihr Leben bewusster nach Ihren Vorstellungen steuern und Ängste loslassen.

In meinem Vortrag möchte ich Ihnen dazu einige Anregungen geben.

Freitag, 10. März 2017

18:30 – 21:30 Uhr

Werkstatt ARTig
Kaiserstraße 101
44629 Herne

Referentin:
Sigrid Wille

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

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

max. 6 Teilnehmerinnen

Fotoalbum mit Falten

An diesem Abend entsteht ein ca. 15 x 15 cm großes Fotoalbum, das durch die verschiedensten Faltungen immer wieder Überraschungen birgt. In dem Album können ca. 10 Fotos von max. 10 x 15 cm untergebracht werden.

Mitzubringen sind Fotos und gute Laune.

Foto© Pixabay

Freitag, 10. März 2017

18:00 Uhr

Geschäftsstelle
DIE LINKE.Herne/
Wanne-Eickel
Hauptstraße 181
44652 Herne

Veranstalterin:
DIE LINKE.Herne/
Wanne-Eickel

entgeltfrei!

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

Ausstellungseröffnung: Frauengestalten – Frauen gestalten

Im Rahmen der Ausstellungseröffnung werden wir zum Thema „Frauengestalten – Frauen gestalten" wichtige Frauen der emanzipatorischen Frauenbewegung sowohl geschichtlich als auch aktuell vorstellen und mit heutigen AktivistInnen ins Gespräch kommen.

©istockphotos.com

Samstag, 11. März 2017

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 €
(Sonderpreis im Rahmen
der Frauenwoche)

Anmeldung unter:
02366/9372041
christiane@
glueck-l-ich.com

positiv-E-motion – Lieber glücklich und gesund als unglücklich und krank

Wenn Sie wüssten, dass es eine Möglichkeit gibt, sich einfach und mit kleinem Aufwand gut um seine Gesundheit zu kümmern, würden Sie es tun, oder!?

In dem Kurs positiv-E-motion werden Sie erfahren:

- was „Glücklichsein" mit Gesundheit zu tun hat
- ob glückliche Menschen gesünder sind
- welche Auswirkungen Gefühle auf den Körper haben
- wie die emotionale Verfassung unsere Gesundheit beeinflusst
- wie Sie Ihre Gesundheit verbessern können
- welche neuen Erkenntnisse die Gehirnforschung gewonnen hat und wie wir diese für unser Wohlbefinden einfach nutzen können.

Gemeinsam werden verschiedene Übungen durchgeführt, so dass Sie gleich ein Gefühl für die Wirksamkeit erfahren können.

Ich freue mich auf Sie!

Foto©Christiane Gruska

Samstag, 11. März 2017

15:00 – 18:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude

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

Anmeldung unter:
02366/9372041
christiane@
glueck-l-ich.com

Christianes Schatzkiste
Inhalt: Wissen von unschätzbarem Wert

Es handelt sich um meine gesammelten Tipps und Tricks, mit denen ich mir selbst in allen Lebenslagen einfach und schnell helfen kann!

Sie sind effektiv, leicht zu handhaben und einfach anzuwenden. Sowohl für körperliche als auch für emotionale Schwierigkeiten gibt es Hilfe in meiner Schatzkiste.

Gemeinsam werden wir verschiedene Übungen durchführen, so dass Sie gleich ein Gefühl für die Wirksamkeit erfahren können!

Am 11. März werde ich diese Schatzkiste für Sie öffnen!

Foto© Pixabay

Freie Demokraten
Im Rat der Stadt Herne **FDP**

Rottbruchstr. 89
44625 Herne
Telefon: 023 25 97 5001 0
Fax: 023 25 97 5001 9
www.fdp-herne.de

Ansprechpartner:
Elena.Ivanova@
FDP-Herne.de

Frauen gestalten!
Gestalten Sie auch mit!

Samstag, 11. März 2017

14:30 – 17:30 Uhr

Werkstatt ARTig
Kaiserstraße 101
44629 Herne

Referentin:
Sigrid Wille

Entgelt:
20,00 €
(incl. Getränke und Material)

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

max. 6 Teilnehmerinnen

Frauen(g)Gestalten

Gemäß dem Motto der diesjährigen Frauenwoche gestalten wir eine Figur aus Papier von uns selbst oder von der Freundin. Dafür nutzen wir die Polaroid Fotografie (Sofortbild), Stempel und Papier.

Material muss nicht mitgebracht werden, aber viel gute Laune und die Neugierde, mal etwas anderes auszuprobieren.

Foto© Pixabay

Sonntag, 12. März 2017

11:00 – 18:00 Uhr

Atelier
Ingrid Schulze
Erlenweg 17a
44625 Herne

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

entgeltfrei!

Anmeldung
nicht erforderlich

Offenes Atelier!
Das Atelier für Unikatschmuck · Schmuckkurse · Klang + Entspannung · Klangmassagen.

- über 30 Jahre handgearbeiteter Meisterschmuck
- fast 20 Jahre Schmuckkurse
- über 10 Jahre Klangmassagen und Seminare für Klang + Entspannung

Seit 2016 gibt es die „Klangzeit", eine Begegnung mit sich und Anderen bei intuitiver-improvisierter Musik (ohne Vorkenntnisse – jeder kann mitmachen).

Besuchen Sie uns doch unverbindlich mit Ihren Freundinnen und Bekannten.

Weitere Infos unter: www.atelier-ingridschulze.de

Foto©Ingrid Schulze

Sonntag, 12. März 2017

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

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

Die Tänzerin Hanne Höppner wird den Teilnehmerinnen durch tänzerisches Körpertraining und Kreislaufstärkung ein positives Körperbewusstsein vermitteln, mit dem Ziel: „sich wohl zu fühlen, Kraft zu schöpfen und sich schön zu finden“.

Anschließend gibt es eine meditative Entspannungsphase mit Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Foto©Emschertalmuseum

11:30 Uhr

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

Referentin:
Ulrike Most /
Hanne Höppner

Entgelt:
10,00 €

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

max. 10 Teilnehmerinnen

Montag, 13. März 2017

15:00 – 17:00 Uhr

Begegnungsstätte
Horsthausen (BsH)
Gneisenaustraße 6
44628 Herne

Ansprechpartnerin:
Ute Gruber

Veranstalterin:
AWO
Unterbezirk Ruhr Mitte

Referentin:
Ute Gruber

entgeltfrei!

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

Frauenbild international

Wir möchten in Kleingruppen das Frauenbild unter Berücksichtigung verschiedener Kulturen und Religionen aus unterschiedlichen Altersperspektiven beleuchten. Im Vergleich möchten wir Unterschiede erkennen und Gemeinsamkeiten herausstellen.

FU!

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

Montag, 13. März 2017

17:00 – 19:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

Referentin:
Susanna Keye,
Sängerin / Vocal Coach

entgeltfrei!

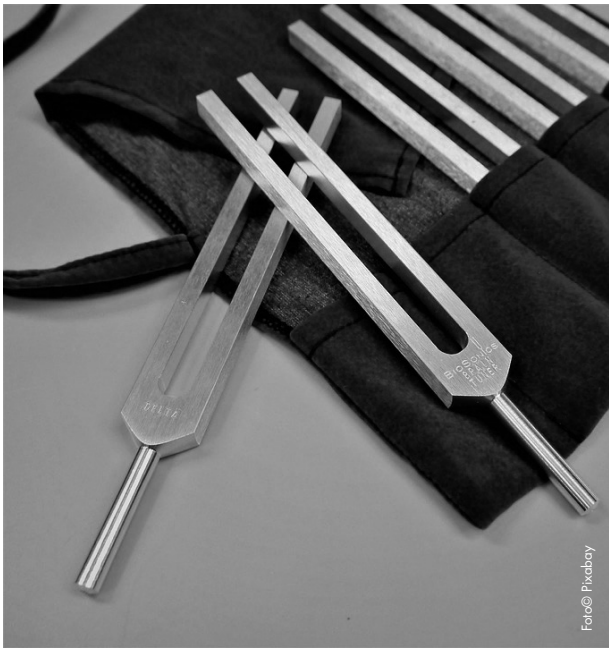
Anmeldung unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle
@herne.de

Präsenz mit der Stimme

In diesem Workshop geht es um das Zusammenspiel von Körpersprache und Stimme. In vielen spannenden Übungen sensibilisieren wir die Selbstwahrnehmung. Ziel ist eine bessere Präsenz zu erlangen, mutiger zu werden, spielerisch mit der eigenen Stimme den Raum zu füllen; ob beruflich oder privat: besser gehört werden.

Wir trainieren den richtigen Einsatz der Sprech- und Singstimme in unterschiedlichen Atem- und Stimmübungen. In entspannter Atmosphäre wird die Kreativität in Fluss gebracht und mehr persönlicher Ausdrucksspielraum angeregt.

„... und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm, oder ein großer Gesang." (R.M. Rilke)



Foto© Pixabay

Hau weg den Dreck!

HERNE PACKT'S AN

Müllsammelaktion vom 01.04. bis 08.04.2017

Info: 0 23 23/16 16 70

entsorgung herne
www.entsorgung-herne.de

Montag, 13. März 2017

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 Draufliegen und gerne noch eine Decke zum Zudecken und Socken mit. Ein Umkleideraum ist vorhanden.

18:30 – 19:30 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
7,00 €

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

max. 12 Teilnehmerinnen

Dienstag, 14. März 2017

Workshop „Vorstellungsgespräch“
Geprüft und für gut befunden und jetzt bin ich dran

10:00 – 11:30 Uhr

JobCenter Herne
Koniner Straße 4
44625 Herne

Referentin:
Sandra Brinkmann
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02325/637-208
jobcenter-herne.BCA@jobcenter-ge.de

Teilnehmerinnenzahl begrenzt!

Weiche Knie, schwitzige Hände, Nervosität und die Frage „Was soll ich nur sagen?“ Vorstellungsgespräche sind nur mit einem ersten Date vergleichbar. Wer in ein Vorstellungsgespräch geht, will sich von seiner besten Seite zeigen und hofft, dass er dem anderen so sehr gefällt, dass beide zusammen kommen.

Dabei ist dies kein Blind Date und die Vorentscheidung längst gefallen. Sie sind geprüft und für gut befunden worden: Ihre Qualifikationen, Ihre Person, Ihr Angebot. Man kann sich Ihre Mitarbeit grundsätzlich vorstellen, sonst hätte man Sie nicht eingeladen. Herzlichen Glückwunsch! Dieser Gedanke sollte beruhigen. Tut er aber nur begrenzt. Denn jetzt geht es um Sie. Gefallen Sie als Person, Ihr Auftreten und Ihre Aussagen? Passen Sie ins Unternehmen und zu den anderen Mitarbeitern? Passen Sie und Ihr Gegenüber also zusammen? Das zu erreichen ist Ihre Aufgabe.

Und wie das geht, ohne sich zu verbiegen, werden wir zusammen erarbeiten.

Dienstag, 14. März 2017

15:00 – 17:15 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

Referentinnen:
Barbara Nickel,
entsorgung herne
Silke Gerstler,
Verbraucherzentrale Herne

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle
@herne.de

12 Teilnehmerinnen

Workshops: „Sugar-Scrubs & Körperbutter"

Die Veranstaltung besteht aus zwei Workshops:
Im ersten Workshop wird Sugar Scrubs – eine sanftes Peeling für die Haut – hergestellt. Dieses feste Hautpeeling geht ruckzuck und besteht aus wenigen Zutaten. Im Gegensatz zu vielen gekauften Peelings verzichten wir natürlich auf Mikroplastik.

Nach einer kurzen Pause geht es mit dem zweiten Workshop, der Körperbutter, weiter. Die Körperbutter ist ein festes Pflegemittel, das sich besonders gut für trockene Haut und trockene Hautpartien eignet. Durch die Verwendung von natürlichen Inhaltsstoffen wie Kakaobutter oder Sheabutter sind die handgefertigten Produkte ein hautschmeichelndes Erlebnis und empfehlenswert für Gesundheit und Umwelt.

Foto© Pixabay

Dienstag, 14. März 2017

18:00 – 19:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der
Stadt Herne

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle
@herne.de

Frauenförderung auf neuen Wegen?
Das neue Landesgleichstellungsgesetz für Nordrhein-Westfalen

Mit Beginn des Jahres 2017 ist das „Gesetz zur Neuregelung des Gleichstellungsrechts" in Kraft getreten, mit dem das LGG NRW reformiert wird.

Eine neugefasste Quotenregelung, verschärfte Vorschriften zur Besetzung von politischen und anderen Gremien sowie weitere, verbindlicher gefasste Regelungen verfolgen das Ziel, der Frauenförderung im öffentlichen Dienst mehr Nachdruck zu verleihen. Denn immer noch sind Frauen in höherwertigen Positionen und im Bereich der Führung viel zu gering vertreten!

In der Veranstaltung werden die wichtigsten Neuregelungen kurz vorgestellt. Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden Chancen und Schwierigkeiten der praktischen Umsetzung diskutiert.

Herzlich eingeladen sind KommunalpolitikerInnen, Beschäftigte der öffentlichen Verwaltungen und alle Interessierten.

Dienstag, 14. März 2017

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.

19:30 – 20:30 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
15,00 €

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

max. 10 Teilnehmerinnen

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.

www.stadtwerke-herne.de

stwh STADTWERKE HERNE

Mittwoch, 15. März 2017

Erste Hilfe am Kind – Notfalltraining

Der Lehrgang „Erste Hilfe am Kind/Notfalltraining“ richtet sich nicht nur an Mütter und Großmütter, sondern auch an jede andere, die mit Kindern zu tun haben.

In diesem Kurs wird auf die wichtigsten Inhalte zu Notfällen bei Kindern eingegangen.

9:00 – 12:00 Uhr

DRK-Zentrum
Berliner Platz 4
44623 Herne

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

Referentin:
Kathrin
Tabatt-Kühnappel

Entgelt:
15,00 €

Anmeldung unter:
02325/969154
ausbildung@drk-herne.de

mind. 6 / max. 20
Teilnehmerinnen

Foto © DRK

Wir sind für Sie da!

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**
- **Kindertageseinrichtungen**
- **Migrations- und Flüchtlingsberatung**
- **Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)**
- **Tagespflege für Senioren**

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

Arbeiterwohlfahrt
Karl-Hölkeskamp-Haus

Breddestraße 14
44623 Herne
☎ 02323/95 24-0

Begegnungsstätte
Horsthausen

Gneisenaustraße 6
44628 Herne
☎ 02323/98 11 19

Tagespflege
für Senioren

Poststraße 38
44629 Herne
☎ 02323/22 84 33

Mittwoch, 15. März 2017

Interkulturelles Müttercafé mit Vorstellung des „ALeA-Projektes“

An diesem Vormittag wird das „ALeA – aktivieren, lernen, arbeiten-Projekt“ vorgestellt.

Frau Dickob von der Gemeinnützigen Beschäftigungsgesellschaft Herne GmbH (GBH) wird als Referentin über Job- und Bildungschancen für Frauen in Herne referieren.

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

9:30 – 12:00 Uhr

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

Anprechpartnerin:
Makbule Issa-Sönmez

Referentin:
Janina Dickob

entgeltfrei!

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

max. 15 Teilnehmerinnen

Mittwoch, 15. März 2017

11:00 – 14:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Frauenhaus Herne
Weißer Ring,
Außenstelle Herne

Referent/in:
Meike Adam,
MerkWerk-Agentur Köln
Lothar Schulz,
Weißer Ring Herne

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02325/49875
frauenhaus-herne@
t-online.de
und 02323/944335
b.gruening-wr@
hotmail.com

Social Web und Cybermobbing

Immer online – immer auffindbar und allem hilflos ausgeliefert?

Wie kann ein sicherer Umgang und Datenschutz aussehen? Mit welchen Gefahren sind wir in unserer Beratungsarbeit konkret konfrontiert? In welchen Netzwerken neben Facebook tummelt sich die Jugend gerade und worauf ist dabei zu achten? Wie sieht das Geschlechterverhältnis aus? Bringen Sie gerne Ihre Beispiele aus der Praxis mit.

Der Workshop gibt einen Einblick zu Ausmaß, rechtlichen Grundlagen und vor allem Hilfe bei Cybermobbing.

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

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.

Für Getränke und einen kleinen Imbiss wird gesorgt.

Mittwoch, 15. März 2017

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 Kriminalprävention/Opferschutz

entgeltfrei!

Anmeldung bis zum
10.03.17 unter:
02323/16-2629
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

istockphoto.com

Mittwoch, 15. März 2017

Schmuckgestaltung – Schnupperkurs
Schmuck entwerfen… Schmuck herstellen… Schmuck tragen…

Im Profi-Atelier stehen 5 Arbeitsplätze zur Verfügung. Sie bekommen einen Einblick in die Schmuckgestaltung, individuelle Unterstützung bei der Umsetzung der Arbeit und ein einfaches Schmuckstück wird fertig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich…

Interesse, Kreativität und Geduld reichen aus.

Materialkosten für z.B. Silber werden zusätzlich berechnet.

Weitere Infos unter: www.atelier-ingridschulze.de

Foto©Ingrid Schulze

16:00 – 19:00 Uhr

Atelier
Ingrid Schulze
Erlenweg 17a
44625 Herne

Referentin:
Ingrid Schulze
Goldschmiedemeisterin,
Schmuckdesignerin

Entgelt:
39,00 €

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

min. 3 / max. 5
Teilnehmerinnen

Mittwoch, 15. März 2017

17:00 – 18:30 Uhr

Verdi-Geschäftsstelle
Brunnenstraße 42
44623 Herne

Veranstalter:
DGB Herne

Referentin:
Stefanie Baranski-Müller
(DGB NRW)

entgeltfrei!

Anmeldungen bei:
Fatih Ece
0160 - 8 83 67 22
fatih.ece@dgb.de

Frauen in der Gewerkschaft – aktiv für die Interessen von Frauen

Wir wollen die Arbeits- und Lebensbedingungen von Frauen verbessern. Frauen wollen in Wirtschaft und Gesellschaft gleichberechtigt beteiligt werden. Gewerkschaftliche Frauenpolitik verfolgt dieses Ziel durch Frauenförderung, Geschlechterpolitik und Gleichstellungspolitik. Hierdurch sollen die Interessen von Frauen in allen Politikfeldern verankert werden.

Mit welchen Hürden Frauen in der Arbeitswelt und Gesellschaft immer noch zu kämpfen haben und was wir als Gewerkschaft bewegen können, wollen wir an diesem Abend diskutieren.

AKTIONSPREIS

jeden Samstag
buchbar von 8 - 12 Uhr

4 Stunden
Familienkarte
20,00 €

statt regulär 33.- €

LAGO

Die Therme.

wellness für mich.

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

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER

www.gysenberg.de Am Ruhmbach 2 44627 Herne Infos unter: 02323 969 200

ad-center.de

Donnerstag, 16. März 2017

13:00 – 16:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle,
Mädchenarbeitskreis

Referent/in:
Frau Mertzen,
Psychologin (M.Sc.)
Herr Kirstein,
Psychologe (M.Sc.)

entgeltfrei!

Anmeldung bis
09.03.17 unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle
@herne.de

max.
25 TeilnehmerInnen

Essstörungen erkennen – handeln– unterstützen

Häufige Diäten, hungern, erbrechen oder Essanfälle… … Essstörungen haben viele Gesichter.

Eines haben die Betroffenen aber gemeinsam: die Gedanken kreisen ständig um das Thema „Essen". Viele Mädchen und Frauen sind betroffen und besonders in der Zeit der Pubertät besteht die Gefahr, eine Essstörung zu entwickeln. Es ist mitunter nicht leicht, eine Essstörung zu erkennen und mit den Betroffenen ins Gespräch zu kommen.

Der Herner Mädchenarbeitskreis bietet für pädagogische Fachkräfte aus Einrichtungen, die mit Jugendlichen und Heranwachsenden pädagogisch/beraterisch arbeiten, einen Workshop zum Thema Essstörungen an.

Inhalte des Workshops sind u.a.:

- Welche Formen der Essstörungen gibt es?
- Was sind die Ursachen für diese Erkrankungen?
- Welche Symptome zeigen sich?
- Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?
- Ab wann ist es sinnvoll, eine Behandlung in die Wege zu leiten?

Auch Fragen, die in der pädagogischen Arbeit auftauchen, können miteinander besprochen werden.

Donnerstag, 16. März 2017

15:30 – 16:30 Uhr

Haus der Natur
Vinckestraße 91
(Seminarraum)
44623 Herne

Veranstalterin:
BUND,
Kreisgruppe Herne

Referentin:
Anke Roßmannek,
Kräuterpädagogin und PTA

entgeltfrei!

Anmeldung
nicht erforderlich!

FIT in den Frühling mit Wildkräutern

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit den verschiedensten Wildkräutern fit und aktiv in den Frühling kommen.

Foto© Pixabay

Freitag, 17. März 2017

09:30 – 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 Kriminalprävention/Opferschutz

entgeltfrei!

Anmeldung bis zum
14.03.17 unter:
02323/16-2629
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

Freitag, 17. März 2017

09:00 – 13:00 Uhr

Forschungs- und
Entwicklungszentrum Witten
Alfred-Herrhausen-Str. 44,
58455 Witten

Veranstalterin:
Kompetenzzentrum
Frau & Beruf
Mittleres Ruhrgebiet

Referentin:
Prof. Dr. Martina
Stangel-Meseke

entgeltfrei!

Anmeldung und
Informationen unter:
02323/16-3174
carina.schwarz @herne.de

Workshop „Erfolgreich und genderfair Personal auswählen“

Für Führungskräfte und Personalverantwortlichen in kleinen und mittelständischen Unternehmen

Das Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden den systematischen Ablauf einer Personalauswahl zu vermitteln, die dabei einzusetzenden Verfahren vorzustellen und anhand praktischer Beispiele zu illustrieren. Aufgrund aktueller rechtlicher Rahmenbedingungen sowie neuer Rollenmodelle von Frau und Mann im Erwerb wird das Thema „Genderfairness“ in den Darstellungen als Querschnittsthema aufgenommen, um dem Aspekt der Chancengleichheit i. S. einer aktuellen und zeitgemäßen Personalauswahl gerecht zu werden.

In praktischen Übungen sollen die Teilnehmenden einerseits verschiedene Verfahren kennenlernen und andererseits die von Ihnen bereits eingesetzten Verfahren kritisch reflektieren.

Thematisiert werden u.a.:

- die Sensibilisierung für klassische Beobachtungs- und Beurteilungsfehler in der Personenwahrnehmung sowie deren Vermeidung,
- der systematische Ablauf einer Personalauswahl und Bedeutung von Genderfairness in diesem Kontext sowie
- die Darstellung verschiedener Auswahlverfahren und Aspekte der Gestaltung geschlechtergerechter Situationen pro Verfahren.

Competentia NRW
KOMPETENZZENTRUM FRAU & BERUF MITTLERES RUHRGEBIET

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

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Freitag, 17. März 2017

18:00 – 21:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska
Trainerin für Lebensfreude

Entgelt:
25,00 €

Anmeldung unter:
02366/9372041
christiane@
glueck-l-ich.com

Kpanlogo – fröhliches afrikanisches Trommeln

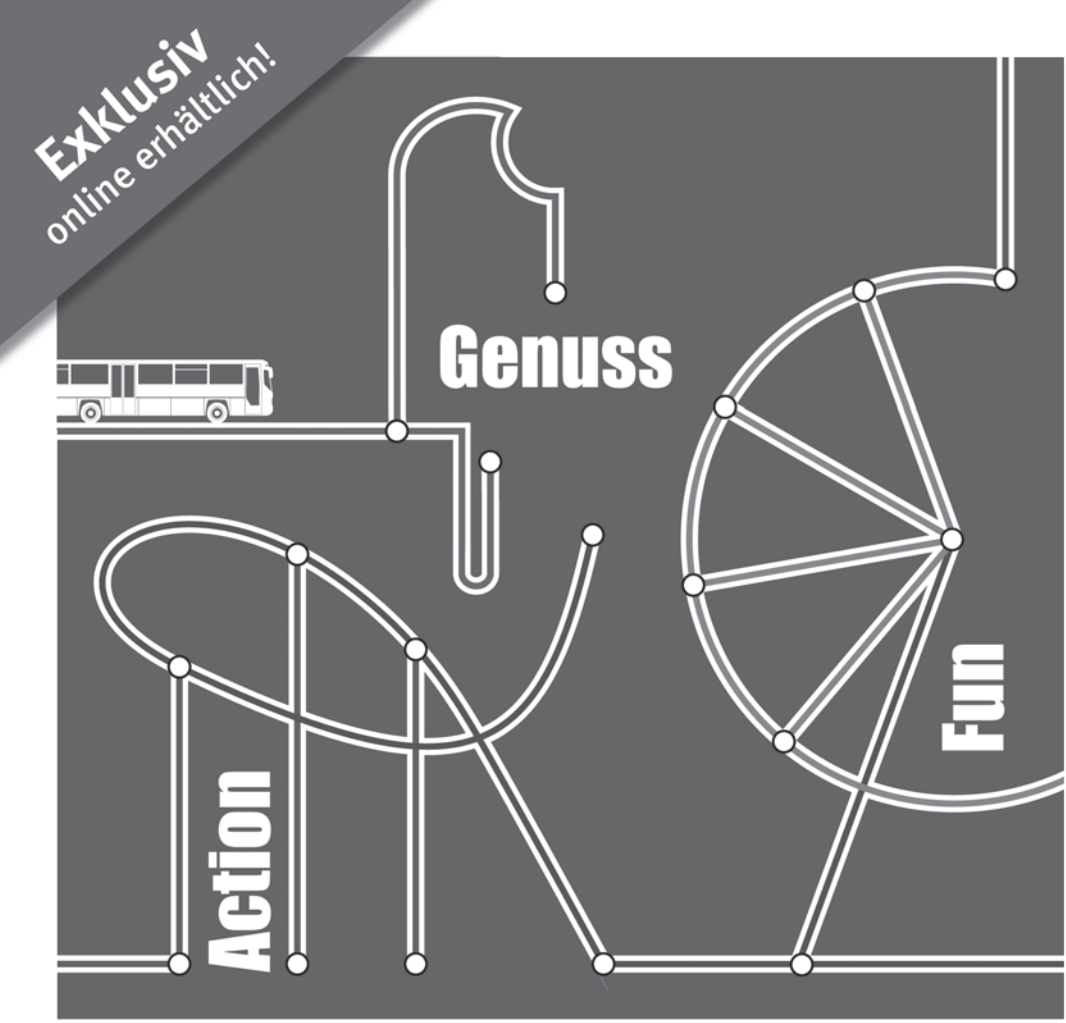
Was bringt mein Herz zum Springen? Vielleicht Trommeln!?! Trommeln ist mehr als nur Draufhauen! Trommeln + Rhythmus + Melodie: Hier entsteht Musik!

Vom einzelnen Schlag in kleinen einfachen Schritten zur komplexen Melodie! Probieren geht über Studieren!

Genießen Sie den harmonischen Zusammenklang der verschiedenen Instrumente. Steigern Sie Ihre Lebensfreude und fördern Sie Ihre Gesundheit: Erleben Sie den Spaß und die Power, die beim gemeinsamen Musizieren entsteht!

Keine besonderen Voraussetzungen, empfehlungswert: Freude an Musik

Mitzubringen, wenn verfügbar: Interesse und Neugierde, Spaß und gute Laune. Instrumente werden gestellt.



Das HappyHourTicket für 2,99 €

Zur Kirmes, ins Kino, zur Party.

- Das Ticket für Bus & Bahn in Herne
- Für beliebig viele Fahrten täglich von 18 Uhr bis 6 Uhr

Mehr Infos unter **www.hcr-herne.de**

hcr VRR

Freitag, 17. März 2017

19:30 Uhr

Literaturhaus Herne Ruhr
Bebelstraße 18
44623 Herne
(Eingang im Hof)

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

Eintritt:
15,00 €

Kartenvorverkauf:
Buchhandlung Koethers & Röttsches,
und Abendkasse

Nach den jahrelangen vergeblichen Versuchen in der verlockenden Welt des Wasserballetts Fuß zu fassen, sind die beiden Süßwasserstarlets dem Haifischbecken aus Missgunst, Zwietracht und Atemnot entstiegen und haben das Feuer entdeckt. Nämlich ihr eigenes – und davon 'ne ganze Menge!

Jedenfalls Inge, die ihre eher introvertierte Ingeborg durch die Republik hinter sich her zieht. Inge glaubt an das Feuer, das auch in Ingeborg brodelt. Ingeborg ist ein Vulkan, der irgendwann ausbrechen wird, ausbrechen muss! „Wunder gibt es immer wieder". Für alle Fälle hat Inge immer ein Feuerzeug dabei.

Aber alles zu seiner Zeit. Und bis dahin fegt das oft zweistimmig singende, nette, fulminative, expandierende, wortwitzige Duo als Ingeborg & Ingeborg mit Schlagern, popigen Ohrwürmern und dem ein und anderen wunderschönen Insel-Liedchen über die Bühnen der Welt. Also über die Dörfer, Städte und Inseln! „Du glaubst nich, watte da alles erlebst!" Ingeborg & Ingeborg: eine Inge ist nicht genug!!!

Das Damenduo sind:
Karin Zimny, Gesang & Gitarre aus München, gebürtig aus Recklinghausen und Ruthilde Holzenkamp, Akkordeon & Gesang aus Köln, gebürtig aus Lohne

Samstag, 18. März 2017

11:00 – 14:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Christine Budkammer,
Musikerin

Entgelt:
21,00 €

Anmeldung unter:
01 77/1 57 31 59
Ukulele-im-Revier@web.de

Ukulele... Musik mit Spaß

Die Ukulele ist klein, leicht, transportabel, preisgünstig, mit nur vier Saiten einfach zu erlernen …

… und doch ein vollwertiges Musikinstrument, das sich hervorragend für die Liedbegleitung eignet.

An diesem Vormittag gehen Sie in ersten Schritten zum Musik machen mit der Ukulele. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse. Auf Anfrage steht eine kleine Anzahl von Leihinstrumenten zur Verfügung.

Foto© Pixabay

Samstag, 18. März 2017

16:00 – 17:30 Uhr

Karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19
44623 Herne

Referentin:
Kara Breddermann
Yoga-Lehrerin,
Entspannungstrainerin

Entgelt:
15,00 €

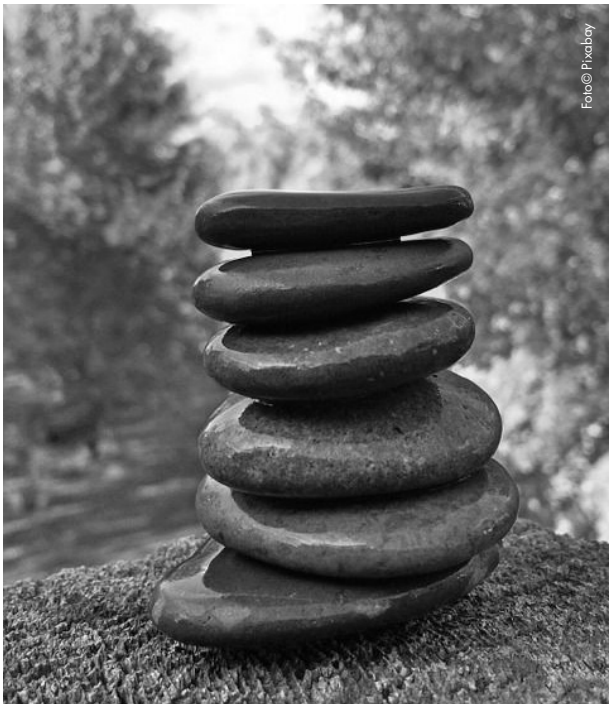
Anmeldung unter
0 23 23/39 91 51
info@karanayoga.de

max. 14 Teilnehmerinnen

Entspannung Pur

An diesem Nachmittag entspannen wir das gesamte Körper-Geist-Seele-System und tanken es mit nährender Energie auf. Wir praktizieren Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung. Danach führen Sie eine Heilreise und eine Klangreise mit den heilsamen Tönen und Schwingungen der Klangschalen weiterhin in die Tiefenentspannung. Die tief entspannenden Übungen werden im Liegen ausgeführt.

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



Montag, 20. März 2017

17:00 Uhr

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

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle
@herne.de

Equal pay day 2017
Filmvorführung „We want sex“

Mit trockenem britischem Humor erzählt der Film die Geschichte des Streiks der britischen Fordarbeiterinnen im Jahre 1968.

Am Beispiel der Hauptfigur Rita O'Grady, die sich zur Anführerin von 178 Näherinnen entwickelt, wird gezeigt, wie die Frauen sich gegen viele Widerstände das Recht erkämpfen, gleich entlohnt zu werden, wie ihre 50.000 männlichen Kollegen.

Damit ist die Geschichte auch heute noch topaktuell: schließlich kämpfen Frauen auch 2017 immer noch überall auf der Welt für gleiche Löhne und Arbeitsbedingungen.

Der internationale „Equal Pay Day“ verfolgt das Ziel, auf diese immer noch großen Lohnunterschiede zwischen Frauen und Männern aufmerksam zu machen. Das Datum 18.03. markiert den Zeitraum, den eine Frau in Deutschland über den Jahreswechsel hinaus arbeiten muss, um den Jahresverdienst ihres männlichen Kollegen zu erreichen.

equal pay day ,-
initiiert von
Business and Professional Women Germany e.V

Zur Filmvorführung und anschließender Diskussion laden wir Sie herzlich in die Gleichstellungsstelle ein.

Weitere Infos unter:
www.equalpayday.de
www.wikipedia.org/wiki/We_Want_Sex

Donnerstag, 23. März 2017

14:00 – 18:00 Uhr

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

Veranstalterinnen:
FB Gesundheit,
Abt. Gesundheitsförderung

Gleichstellungsstelle,
Fachbereich Soziales

ReferentInnen:
Ulla Riesberg, MOBILE –
Selbstbestimmtes Leben
Behinderter e.V.

Dr. Fabian van Essen,
Hochschule f. Gesundheit,
Bochum

Petra Ladenburger,
Fachanwältin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle
@herne.de

Free as a bird –
Warum (sexuelle) Freiheit und Selbstbestimmung nicht für alle Menschen gleich sind

Free as a bird – Freiheit bedeutet Selbstbestimmung, ein Zustand, der es dem Menschen erlaubt, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten zu wählen und eigenverantwortlich entscheiden zu können. Sexuelle Selbstbestimmung, der Wunsch nach Familie oder die Bedeutung von Partnerschaft sind für ein glückliches Leben von zentraler Bedeutung. Dies gilt für alle Menschen gleichermaßen, es gilt für Männer und für Frauen, für Menschen mit und ohne Behinderung.

Kommen jedoch bestimmte Faktoren zusammen, entscheiden schnell andere Menschen über Wunsch und Wirklichkeit. Neben Bevormundung gehören auch sexuelle Grenzüberschreitungen bis hin zur psychischen und physischen Gewalt oder deren Androhung zum Alltag von Menschen mit Behinderungen. Menschen mit Behinderungen sind überproportional häufig von Gewalt und auch sexualisierter Gewalt betroffen. Frauen und Mädchen stellen dabei eine besondere Risikogruppe dar. Der Schutz dieser Gruppe ist von besonderer Bedeutung.

Ziele dieser Fachtagung sind daher – neben der Darstellung von Konzepten und den rechtlichen Rahmenbedingungen – die Selbstbestimmung und tatsächliche Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderungen in den Fokus zu rücken.

Online-Anmeldung über www.frauen.herne.de

Samstag, 25. März 2017

10:00 – 14:00 Uhr

Innovations- und
Gründerzentrum Herne
Westring 303
44629 Herne

Veranstalterin:
Kompetenzzentrum
Frau & Beruf
Mittleres Ruhrgebiet

Projekt:
Gründerinnen im Fokus

Referentin:
Britta Lohse

entgeltfrei!

Anmeldung und
Informationen unter:
02323/16-3174
carina.schwarz @herne.de

Perspektive Selbständigkeit – Ideenwerkstatt für gründungsinteressierte Frauen

Sie träumen davon, Ihre eigene Chefin zu sein und könnten sich vorstellen, mit dem eigenen Unternehmen den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen? Egal, ob Sie bereits eine konkrete Gründungsidee oder nur eine vage Vorstellung mitbringen – in unseren Orientierungsseminaren lernen Sie die nötigen Basics für eine erfolgreiche Existenzgründung und können mit fachkompetenten Referentinnen in den Dialog treten.

Sie erhalten die Möglichkeit eine neue Perspektive einzunehmen und zu überprüfen, ob die Selbstständigkeit für Sie persönlich geeignet ist. Sie erfahren, mit welchen Hürden Sie konfrontiert werden könnten und welche Faktoren für eine erfolgreiche Existenzgründung entscheidend sind.

Im ersten Seminar geht es u.a. um Ihre

- Stärken, Begabungen und Fähigkeiten
- Werte und Ziele
- Berufsrollen und Engagements

Weitere Termine: 06.05., 10.06., 01.07.

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

Competentia NRW
Kompetenzzentrum Frau & Beruf Mittleres Ruhrgebiet

WFG Herne

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
Auflage	6.200
Stand	Januar 2017

Verkaufen ist einfach.

Wenn Sie einen erfahrenen Partner haben, der Ihre Immobilie für Sie vermittelt.

Objektvermittlung, Beratung und Finanzierung. Unser Team im ImmobilienCenter berät Sie bei allen Fragen rund um Ihre Immobilie.

herner-sparkasse.de

Wenn's um Geld geht

Herner Sparkasse