gensinsan,

28. HERNER
FRAUENWOCHE
5.–21. MÄRZ 2021

Eröffnung am 5. März 2021 www.frauen.herne.de





Danksagung und Vorwort

Unser herzlicher Dank gilt allen Veranstalter*innen, Sponsor*innen und Kooperationspartner*innen, die in diesem Jahr unter den besonderen Bedingungen besonders kreativ waren, um viele Angebote auch digital möglich zu machen.

Gemeinsam Stark

Als im Büro für Gleichstellung und Vielfalt das Motto der nächsten Frauenwoche entstanden ist, war die Corona-Pandemie bereits in vollem Gange. Deshalb war es für uns wichtig einen Titel zu finden, der klar zum Ausdruck bringt, wie solche Zeiten überwunden werden können.

Es geht nur gemeinsam! Und nur gemeinsam sind wir stark!

Und aus diesem Grunde wird auch 2021 in der Zeit vom 5. bis 21. März 2021 die 28. Herner Frauenwoche stattfinden. Diesmal werden wir gemeinsam neue Wege beschreiten. Die Digitalisierung bietet neue Plattformen, um auch in Pandemiezeiten die wichtigen Themen für Frauen zu platzieren und nicht untergehen zu lassen.

Die große Eröffnungsveranstaltung am Freitag, 5. März 2021, wird diesmal auf der Homepage der Stadt Herne stattfinden. Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie rein unter www.frauen.herne.de! U.a. begrüßen wir Anna Schiff mit einem spannenden Vortrag über "Sexismus in der Werbung".

Die besondere Betroffenheit von Frauen durch die Pandemie stellen wir am 15.03.2021 mit dem Thema "Faire Verteilung von Sorgearbeit" in den Vordergrund. Diese und viele weitere Veranstaltungen, die Frauen interessieren und bewegen, werden wir in diesem Jahr online anbieten.

Darüber hinaus werden natürlich auch Präsenzveranstaltungen angeboten. Auch in den teilweise unberechenbaren Corona-Zeiten wollen wir in der 28. Herner Frauenwoche mit Ihnen im Austausch bleiben. Lassen Sie uns gemeinsam und stark die wichtigen Themen nicht aus den Augen verlieren!

Zu allen Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein! Auskunft erhalten Sie unter 0 23 23/16-26 29 und www.frauen.herne.de.

Aktuelle Situation

Bei den Präsenzveranstaltungen sind in diesem Jahr natürlich die aktuellen Entwicklungen der Pandemie zu berücksichtigen. Die Veranstaltungen sind daher auch immer an die räumlichen Voraussetzungen anzupassen. Deshalb ist es auch möglich, dass geplante Präsenzveranstaltungen kurzfristig ausfallen oder alternativ digital angeboten werden. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf den Seiten der einzelnen Angebote.

Wir wissen, dass das digitale Format für viele neu und ungewöhnlich ist und möglicherweise auf Ängste und Unsicherheit stößt. Aber: Es eröffnet für die Zukunft nach Corona neue Chancen und Möglichkeiten.

Deshalb: Wachsen Sie über sich hinaus und wagen Sie einen Blick auf das neue Format.

Für eine Teilnahme ist es notwendig, dass Sie sich persönlich anmelden und einen Mail- und Internetzugang haben. Wir senden Ihnen einen Link und Informationen zu, damit Sie unkompliziert teilnehmen können.

Bei jeder Veranstaltung wird es eine umfangsreiche Information und Einführung geben. Im Internet finden sich außerdem viele Hilfeangebote, um Sie auf Ihren ersten Schritten zu begleiten (z.B. finden Sie auf "Youtube" Videos, die Ihnen einen Eindruck vermitteln, wie eine Teilnahme an einer Videokonferenz eingerichtet werden kann).

Informationen können Sie erhalten: telefonisch unter 02323/16-2629, per E-Mail unter gleichstellung-vielfalt@herne.de oder auf der Homepage unter www.frauen.herne.de

Veranstaltungsübersicht Freitag, 05.03. Eröffnungsveranstaltung 9 16:00 Uhr Samstag, 06.03. 11:00 - 13:30 Uhr ARTbags – Upcycling-Taschen 10 "Gut behütet" – Führung11 14:30 - 15:00 Uhr Handarbeitszirkel im Schloss 15:00 - 17:00 Uhr "Gut behütet" – Selbst gemacht! ______12 Autogenes Training und Progressive Muskel-16:00 – 17:30 Uhr entspannung – Schnupperkurs 13 Sonntag, 07.03. 15:00 Uhr Vom Glück und Leid der Malweiber 14 - Lesung und Vortrag -Autogenes Training und Progressive Muskel-16:00 - 17:30 Uhr 18:00 - 20:00 Uhr Frauen in Herne ______15 Montag, 08.03. 11:00 - 12:30 Uhr Romani Sijan! Eine Frau bist du! - Empowermentworkshop - ______16 17:00 - 19:00 Uhr 19:00 Uhr Dienstag, 09.03. Das Kind in der spanischen Malerei durch die 17:00 Uhr

Frauenmärchen – musikalisch-literarische Erzählung 21

17:00 - 19:00 Uhr

19:00 Uhr

Veranstaltungsübersicht

Online-Beratung: Soll ich mich selbstständig machen?	. 22
Stopp! Nein! Grenzen setzen	
Selbstbehauptung für Frauen	23
Frauen in Minijobs	24
Klangzeit im Atelier Ingrid Schulze	25
In Balance bleiben – Tipps für den Alltag	26
Good-Practice-Beispiele zur Vereinbarkeit von	
Beruf und Familie während der Pandemie	27
Online-Beratung: Soll ich mich selbstständig machen?	. 22
Von Schuhen und Versicherungen	29
Gesund bleiben während der Pandemie – Pandemi sirasinda saglikli kalmak	30
Stopp! Nein! Grenzen setzen Selbstbehauptung für Frauen	23
Coronazeit	31
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	32
Mädchen machen Mut	33
Klangzeit im Atelier Ingrid Schulze	25
EBRU-Malerei	. 34
Hawaii-Urlaub in Herne – Schnupperkurs Ukulele	35
Makramee für junge Mädchen	36
Künstlercafé zu den Malweibern	37
Das Geschichtenprojekt von Anne P.	38
	Selbstbehauptung für Frauen Frauen in Minijobs Klangzeit im Atelier Ingrid Schulze In Balance bleiben – Tipps für den Alltag Good-Practice-Beispiele zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie während der Pandemie Online-Beratung: Soll ich mich selbstständig machen? Von Schuhen und Versicherungen Gesund bleiben während der Pandemie – Pandemi sirasinda saglikli kalmak

Veranstaltungsübersicht Sonntag, 14.03. 11:00 - 14:00 Uhr Sich selbst etwas Gutes tun -Hildegard von Bingen 16:00 Uhr Montag, 15.03. 14:00 - 16:00 Uhr Equal Care -Für eine faire Verteilung der Sorgearbeit41 19:00 Uhr Meditation leicht aemacht Dienstag, 16.03. 15:30 - 17:00 Uhr Und heute? 15:30 - 17:30 Uhr SoVD - Sozialverband Deutschland -Telefonberatung 44 16:00 - 19:00 Uhr Mittwoch, 17.03. Zeit für mich – wie geht das? _____46 10:00 - 12:00 Uhr 17:00 - 19:00 Uhr Donnerstag, 18.03. 15:30 - 18:00 Uhr Darf's ein bisschen mehr sein? – Die Altersvorsorge 48 "Sternstunde" – eine musikalische Entspannungsreise "49 17:30 - 18:30 Uhr 19:00 - 20:30 Uhr Schenk' Dir ein Mandala einfach (aus-)malen und auftanken! _____50

Veranstaltungsübersicht

Freitag, 19.	03.
10:00 - 11:00	Uhr
10:00 – 11:00	Uhr
15:00 – 18:00	Uhr
17:00 – 18:00	Uhr
18:30 – 21:00	Uhr

Gesund bleiben während der Pandemie	30
Klang und Entspannung	51
Positiv-Emotion	52
Klang und Entspannung	51
Dieser Rhythmus – wo jede mit muss	
Trommeln und Percussion für Anfängerinnen	53

Samstag, 20.03.

14:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 21.03.

10:00 – 13:00 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr 15:00 – 18:00 Uhr

Δ	Acrylmalerei für junge Mädchen	54
Е	ffektiv und stressfrei studieren – Coachingworkshop	55
١	Nordic Walking für Anfänger*innen	56
Е	ffektiv und stressfrei studieren – Coachingworkshop	55

ICH WILL'S WISSEN.

AMNESTY INTERNATIONAL



ai-herne@arcor.de



ab 16:00 Uhr

Online unter www.frauen.herne.de



Anna Schiff ist Geschlechterforscherin und Autorin.
Seit 2016 ist ihre
Argumentationshilfe
"Ist doch ein Kompliment –
Mythen und Fakten zu
Sexismus" erhältlich.
2019 ist ihr Buch
"Sexismus" erschienen.
Darin gibt sie einen
Überblick über wissenschaftliche und feministische Positionen zu
Sexismus.

Eröffnung der 28. Herner Frauenwoche

durch den Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda und die Gleichstellungsbeauftragte Sabine Schirmer-Klug

Impulsvortrag zum Thema Sexismus in der Werbung – Ursachen, Wirkung, Gegenmaßnahmen

In den letzten Jahren ist das Thema Sexismus in der Werbung wieder verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit geraten. Der Getränkehersteller True Fruits beispielsweise sorgte 2015 und 2019 mit seinen sexistischen Plakaten für Aufsehen. Nicht nur die Frage danach, wie mit derartigen Werbeinhalten umgegangen werden soll, löste mitunter stark polarisierende Diskussionen aus. Insbesondere auch an der Frage, ob es sich überhaupt um Sexismus handle, oder ob nicht die Kritiker*innen schlicht "prüde" und "humorlos" seien, entzünden sich hitzige Debatten.

Sexistische Werbung ist auch Gegenstand von Forschungsarbeiten. Entsprechende Studien gingen beispielsweise in Großbritannien dem dort verabschiedeten Verbot voraus.

TwoLightBlue

Die Musikerinnen Christine Budkammer (Saxophon) und Stephanie Plewka (Gitarre) werden die Eröffnung der 28. Herner Frauenwoche stimmungsvoll begleiten.

Samstag, 6. März 2021

11:00 -13:30 Uhr

ARTbags - Upcycling-Taschen

Schloss Strünkede Karl-Brandt-Weg 5 44629 Herne

Veranstalter*in: Emschertal-Museum Herne

> Referent*in: Chiara Cremon

Entgelt: 20,00 € / erm. 15,00 €

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

> max. 7 Teilnehmer*innen

Auf großen, wetterfesten, leuchtenden Bannern wird jedes Jahr die Herner Frauenwoche angekündigt! Jetzt werden die gebrauchten Planen zu neuem Leben erweckt!

Das Emschertal-Museum der Stadt Herne hat, unterstützt durch die gfi Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit, bereits 2016 ein Upcycling-Projekt mit Kultur-Werbebannern initiiert, das sich seitdem großer Beliebtheit erfreut.

Nach einem Blick in den Strünkeder Schlosskeller, in dem sich einige spannende Objekte zum Thema Stoffverarbeitung finden, trauen sich die Teilnehmer*innen selbst an die Nähmaschinen und lassen aus den Bannern einzigartige ARTbags entstehen. Recycling-Taschen als begehrte Unikate – Umhängetaschen, Einkaufstaschen, Portemonnaies, Handyhüllen, Kulturbeutel... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material und Nähmaschinen sind vorhanden.



Samstag, 6. März 2021

14:30 -15:00 Uhr "Gut behütet" – Führung

Schloss Strünkede Karl-Brandt-Weg 5 44629 Herne

Veranstalter*in: Emschertal-Museum Herne

> Referent*in: Ulrike Most

> > entgeltfrei!

Anmeldungen unter: 02323/16-2611 emschertal-museum @herne.de Die Frauen von Strünkede – gut behütet und gut behütend! Die Kunsthistorikerin Ulrike Most hat uns schon auf vielen Frauenwegen durch Schloss, Park und Kapelle geführt. Heute wird sie dies im wahrsten Sinne des Wortes "behütet" tun. Wer behütete hier wen? Wer trug eine Haube oder einen Schleier, wer einen Helm oder Hut?

Wandeln Sie auf den Spuren der Schlossbewohnerinnen und kommen auch Sie – wenn Sie mögen – gerne mit Hut oder Lieblingsmütze!



Samstag, 6. März 2021

15:00 -17:00 Uhr

Schloss Strünkede Karl-Brandt-Weg 5 44629 Herne

Veranstalter*in: Emschertal-Museum Herne

> Referent*in: Silke Wleklik

> > Entgelt: 5,00 €

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

Handarbeitszirkel im Schloss "Gut behütet" – Selbst gemacht!

Allerhand Kopfbedeckungen, die wir in der Führung kennengelernt haben, können wir auch selber herstellen. Verschiedene Materialien und Techniken stehen uns zur Verfügung. Filz und Wolle werden unter Anleitung in Form gebracht sowie Strick- und Häkeltipps gegeben. Gerne können auch Material oder Handarbeiten, an denen gerade gearbeitet wird, mitgebracht werden.

In gemütlicher Runde wollen wir, bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck, unsere eigenen Hüte und Mützen fertigen.



Samstag, 6. März 2021 Sonntag, 7. März 2021

16:00 -1*7*:30 Uhr

Schnupperkurs – Autogenes Training (AT) & Progressive Muskelentspannung (PMR/PME)

Anne-P Heroldstraße 18 44627 Herne

Veranstalter*in/ Referent*in: Anna-Maria Penitzka, Dipl.-Heilpädagogin, Coachin, Autorin

Entgelt: 10,00 € pro Person und Termin

Anmeldung bis 05.03. unter: 0172/4561510 info@anne-p.de

max. 4 Teilnehmer*innen Das Angebot richtet sich an alle Frauen, die sich mit den Themen Entspannung und Stressabbau beschäftigen und die einen ersten Einblick in die oben genannten Methoden bekommen möchten.

Im Wege der Selbsterfahrung können Sie herausfinden, welche der beiden Methoden Ihnen mehr zusagt.

Die jeweiligen Übungen werden angeleitet, während Sie auf einem Stuhl sitzen.

Bringen Sie bitte an Bekleidung das mit, womit Sie bequem und gemütlich eingekuschelt auf einem Stuhl sitzen können. Ich freue mich auf Sie.

Das entrichtete Entgelt wird bei der Buchung einer meiner Kurse (in 2021) in Autogenem Training (AT) oder Progressiver Muskelentspannung (PMR/PME) angerechnet. Ich bin bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.



Sonntag, 7. März 2021

15:00 Uhr

Schloss Strünkede Karl-Brandt-Weg 5 44629 Herne

Veranstalter*in: Emschertal-Museum Herne

> Referent*in: Dr. Birgit Poppe Lena Johannson



Entgelt: 5,00 €

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

Vom Glück und Leid der "Malweiber" – Lesung und Vortrag über das Leben von Künstlerinnen vor mehr als 100 Jahren

Lange Zeit wurden Künstlerinnen als "Malweiber" verspottet. Tatsächlich hatten es Frauen vor gut hundert Jahren noch schwer, wenn sie wie ihre männlichen Kollegen eine Ausbildung zur professionellen Künstlerin anstrebten. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigten sie neben ihrem Talent auch viel Mut und Energie.

Die Autorin Lena Johannson stellt uns in ihrem erfolgreichen Roman "Die Malerin des Nordlichts" die Lebensgeschichte der Norwegerin Signe Munch (1884–1945) vor. Das ergreifende Schicksal der Nichte des berühmten Malers Edvard Munch ist bis heute leider kaum bekannt. Signe Munch schwor sich, Bilder zu schaffen, die die Menschen bewegen und aufrütteln.

Die Lesung ergänzt ein bebilderter Vortrag der Kunsthistorikerin Dr. Birgit Poppe, der die besonderen Lebens- und Arbeitsbedingungen der Künstlerinnen jener Zeit erläutert. Damals waren die Frauen noch auf privaten Unterricht oder spezielle Malschulen in den Großstädten angewiesen, bisweilen lebten sie in Künstlerkolonien, ehe sie endlich wie ihre Kollegen auch an den Kunstakademien zum Studium zugelassen wurden. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung mehr über Malerinnen, die sich in einer männlichen Domäne behaupten mussten.



Frauen in Herne

Sonntag, 7. März 2021

Die Auftaktveranstaltung des Offenen Arbeitskreises Frauen der Herner GRÜNEN ist öffentlich und soll den Austausch zwischen Frauen aus allen Altersgruppen, Nationalitäten und sozialen Rollen sowie der Parteibasis und der interessierten Öffentlichkeit fördern.

In der Veranstaltung werden Impulsvorträge verschiedenster Referentinnen, die aus Bereichen der Frauenförderung oder –beratung innerhalb der Stadt kommen, zum Thema "Frauen in Herne" gehört. Die Referentinnen werden die Situation ihres Vereins oder ihrer Beratungsstelle in der Stadt darstellen und dabei spezifische Problemlagen beschreiben, Erwartungen an die Stadtpolitik formulieren und andere Denkanstöße in die Runde geben. Anschließend kann eine Diskussion entstehen und Rückfragen gestellt werden.

Wir freuen uns über jede, die Interesse daran hat, mehr über das Thema Frauen in Herne zu erfahren!

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie bei der Anmeldung.

Videokonferenz

Veranstalter*in Offener Arbeitskreis Frauen der GRÜNEN Herne

> Referent*innen: verschiedene Referentinnen

> > entgeltfrei!

Anmeldung unter: 02323/9510002 kreisverband@ gruene-herne.de



11:00 -12:30 Uhr

Empowermentworkshop

Romani Sijan! Eine Frau bist du! -

PLANB Ruhr e.V. Zentrum der Vielfalt Hauptstraße 208 44649 Herne

> Veranstalter*in: PLANB Ruhr e.V. EU-Projekt InHa

Referent*in: Senada Serifovic

entgeltfrei!

Anmeldung unter: 02325/46991-62 s.kahraman@ planb-ruhr.de

> max. 10 Teilnehmer*innen

Der PLANB Ruhr e.V. stellt in Kooperation mit dem EU-Projekt InHa der Stadt Herne Ausmalbilder von Romanipen für Frauen (ab 18 Jahren) dar. Die Bilder zeigen berühmte Roma und Sinti Schriftsteller*innen, Musiker* innen, Schauspieler*innen und Politiker*innen. Unter anderem Stela Savin eine Boxerin aus Moldavien und Emsa Rezepova, Sängerin aus Mazedonien.

Die Bilder können vor Ort in den Räumlichkeiten des Zentrums der Vielfalt ausgemalt werden – mit anschließendem Austausch. Insbesondere Roma*nja und Sinti*zze sind von einseitigen und negativen Zuschreibungen geprägt und erfahren täglich Rassismus. Das gemeinsame Malen, der Diskurs und Austausch sollen einen Raum schaffen, in dem Frauen mit Frauen über Vorurteile, Stigmatisierungen und Diskriminierung sprechen können.

Hinweis:

Das Angebot wird unter Einhaltung der Corona-Schutz-Auflagen ohne Kinderbetreuung durchgeführt. Zur Einhaltung von Corona-Schutz-Auflagen verfügt der Träger über eine Rahmenkonzeption. Zusätzlich hat das Zentrum der Vielfalt in Herne eine konkrete Handlungskonzeption, die alle aktuell gültigen Einschränkungen und Vorgaben der jeweils gültigen Corona-Schutz-Verordnung berücksichtigt. Sollte ein erneuter Lockdown den Präsenz-Workshop nicht möglich machen, wird das Angebot online durchgeführt.



17:00 -19:00 Uhr

"Das etwas andere weibliche Gehirn" – Vortrag

Online-Veranstaltung

Veranstalter*in: Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne

> Referent*in: Prof. Dr. Dr. Bettina Pfleiderer

> > entgeltfrei!

Anmeldungen unter: 02323/16-2629 gleichstellung-vielfalt@ herne.de Dass Frau und Mann unterschiedlich arbeitende Gehirne haben, ist bekannt. Auch weiß man, dass die etwas leichteren weiblichen Gehirne genauso effektiv sind wie die von Männern. Geschlechtsspezifische Unterschiede findet man beispielsweise bei der Sprachverarbeitung und räumlicher Orientierung. Auch nehmen Frauen Schmerz, Gefühle und Musik anders wahr als Männer. Mittlerweile wird mehr und mehr bekannt, dass es wichtig ist, die Unterschiede zu kennen, auch wenn es um die Behandlung von Krankheiten geht.

Der Vortrag wird dem etwas anderen weiblichen Gehirn auf die Spur kommen und darüber hinaus zeigen, wie das Gehirn in Schwung gebracht wird bzw. bleibt.

Diese Veranstaltung findet online statt. Wünschenswert sind eine Webcam und ein Headset, aber nicht zwingend erforderlich. Weitere Informationen unter www. frauen herne de



Zur Referentin:

Frau Professorin Dr. Dr. Bettina Pfleiderer forscht und lehrt am Institut für Klinische Radiologie an der Universität Münster und ist u.a. Präsidentin des Weltärztinnenbundes.



19:00 Uhr

Thaya Bewusstes Sein Heerstraße 76 44653 Herne

Veranstalter*in: Czebotorowicz W.B. & Presler N. GbR

Referent*innen: Nicole Presler, Wioleta Czebotorowicz

Entgelt: 21,00 €

Anmeldung unter: 0157/34745542 kontakt@ thaya-bewusstes-sein.de

Meditation leicht gemacht

Kennenlernen von Meditationsformen mit Anleitung für den täglichen Gebrauch.

- 1. Einheit
- Was sind Meditationen?
- Wie wirken sie sich auf körperlicher und seelischer Ebene aus?
- Kurz-Meditation
- 2. Finheit
- Was möchte mir mein Körper mitteilen?
- Lernen, dem Körper zuzuhören, mit ihm in Kontakt treten
- Kurz-Meditation
- 3. Finheit
- Bewusstes Atmen
- Wie lerne ich Blockaden zu fühlen und loszulassen?
- Kurz-Meditation

Eine Veranstaltung besteht aus 3 Einheiten: 08., 10. und 12. März bzw. 15., 17. und 19. März 2021

Sollte eine Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, findet diese Veranstaltung online statt. Den Link hierzu erhalten Sie bei der Anmeldung. Weitere Informationen unter www.thaya-bewusstes-sein.de

Dienstag, 9. März 2021

17:00 Uhr

Schloss Strünkede Karl-Brandt-Weg 5 44629 Herne

Veranstalter*in: Emschertal-Museum Herne

> Referent*in: Prof. Dr. Helmut C. Jacobs

> > Entgelt: 5,00 €

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

Das Kind in der spanischen Malerei durch die Jahrhunderte

Vortrag von Prof. Dr. Helmut C. Jacobs (Universität Duisburg-Essen)

Gezeigt und gedeutet werden anhand ausgewählter Werke der spanischen Malerei berühmte, aber auch der Entdeckung werte Darstellungen des Kindes durch die Jahrhunderte, vom Goldenen Zeitalter bis in die Gegenwart (unter anderem bei Murillo, Velázquez, Goya, Sorolla, Picasso). Ein spannender Akzent ist der kulturgeschichtliche Wandel im Bild des Kindes und der jeweiligen Erziehungskonzepte.







Romance Scamming – Abzocke mit Gefühlen

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) 44623 Herne

> Veranstalter*in: Weißer Ring Außenstelle Herne

> > Referent*innen: Lothar Schulz, Brigitte Grüning

> > > entgeltfrei!

Anmeldung unter: 02323/944335 b.gruening-wr @hotmail.com In diesem Vortrag möchte der WEISSE RING auf eine besonders perfide Form der Abzocke hinweisen, deren Opfer meistens Frauen sind, die in Onlinepartnerbörsen, Datingplattformen oder in Sozialen Netzwerken einen neuen Partner suchen.

Haben die Scammer ein potenzielles Opfer ausgemacht, überhäufen sie dieses mit Liebesbekundungen, Komplimenten und Aufmerksamkeiten. Durch Telefonate bauen sie persönliche Beziehungen auf. Die Handys können meist nicht zurückverfolgt werden. Die Täter gehen kreativ vor, um dem Opfer das Geld aus der Tasche zu ziehen. Sie geben vor, auf einer Geschäftsreise in Not geraten zu sein, für Operationen Geld zu benötigen, Gepäckverluste oder andere Notlagen erlitten zu haben. Oft auch, als amerikanischer Soldat im Auslandseinsatz zu sein und nicht an sein privates Geld zu kommen. Das ahnungslose Opfer wird gebeten, Geld zu überweisen. Viele Menschen folgen diesem Wunsch, da sie bereits emotional abhängig sind. Eine schnelle Rückzahlung wird versprochen.

Eine weitere Variante sind Premium SMS, die pro Sendung 1,99 € kosten. Die Täter sorgen dafür, dass das Opfer viele SMS versendet und verweigern andere Kontaktmöglichkeiten.

Sollte dieser Vortrag als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, findet dieser als Online-Veranstaltung statt. Weitere Informationen unter www.frauen.herne.de.







Frauenmärchen – Ein musikalisch-literarisches Erzählprogramm mit Märchen und Geschichten von klugen und mutigen Frauen

Online-Veranstaltung

Veranstalter*innen: Büro für Gleichstellung und Vielfalt, Stadtbibliothek Herne

> Referent*innen: Sabine Schulz Irina Shilina

> > entgeltfrei!

Infos unter www.frauen.herne.de und www.herne.de/ stadthibliothek Die Literaturpädagogin und Erzählerin Sabine Schulz nimmt ihre Zuhörer*innen mit auf eine zeitlose Reise in die Märchenwelt.

Dabei erzählt sie frei und lebendig von klugen, witzigen und mutigen Frauen aus der ganzen Welt, voller Weisheit, Mitgefühl und Raffinesse. Musikalisch untermalt wird die literarische Wanderung von der Cymbalistin Irina Shilina, die auf ihrem Instrument mit Virtuosität und farbigem Klang temperamentvolle und berührende Melodien erklingen lässt.

Lassen Sie sich von dieser Kombination aus Erzähl- und Musikkunst verzaubern und in die Welt der Märchen entführen.

Die Veranstaltung wird als Video auf den angegebenen Seiten eine Zeit lang abrufbar sein.





Termine nach vorheriger Vereinbarung

Online-Beratung: Soll ich mich selbstständig machen?

Online-Veranstaltung

Konferenztool: GoToMeeting

Veranstalter*in Startercenter NRW bei Herne.Business Wirtschaftsförderungsgesellschaft Herne mbH

> Referent*innen: Kornelia Alles Susanne Stegemann

> > entgeltfrei!

Anmeldung unter: 02323/925-113 startercenter@

Hast du eine vage Idee für eine berufliche Selbstständigkeit im Kopf? Und du suchst Orientierung? Möchtest du wissen, was du beachten solltest oder wie du vorgehen solltest?

Treffe dich mit erfahrenen Gründungsberaterinnen vom Startercenter NRW bei Herne.Business zur einstündigen Onlineberatung. Unverbindlich, gemeinsam und in Ruhe klären wir, wie dein Weg in die Selbstständigkeit aussehen könnte.

Wir nutzen das Konferenztool "GoToMeeting". Wünschenswert sind eine Webcam und ein Headset, aber nicht zwingend notwendig.

Vereinbare bitte im Vorfeld telefonisch einen Termin, so dass wir dir den entsprechenden Link zusenden können.





Mi., 9.30 Uhr Do., 16.00 Uhr

Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) 44623 Herne Frauen spüren genau, wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt.

Veranstalter*in: Kriminalprävention/ Opferschutz der Polizei Bochum Lernen Sie in unserem Workshop, welche Handlungsmöglichkeiten es in einer unangenehmen oder bedrohlichen Situation gibt. Gemeinsam mit anderen Frauen stärken Sie Ihre Entschlossenheit und das Selbstvertrauen, Ihre Grenzen ganz klar aufzuzeigen!

Referent*in: Conny Heppner, Kriminalhauptkommissarin

Themen sind u.a.:

Wie können wir verhindern, Opfer eines (sexuellen) Übergriffes zu werden?

entgeltfrei!

Hinweise zum Täter- und Opferverhalten Weg einer Anzeige bei der Polizei

Anmeldung bis 05.03. unter: 02323/16-2629 gleichstellung-vielfalt@

Spurensicherung • Hilfsangebote für Opfer

herne de

 Zivilcourage **KO-Tropfen**

max 8 Teilnehmer*innen Sportlichkeit oder körperliche Fitness sind nicht notwendig! Frauen jeden Alters sind willkommen!

Der Workshop dauert 2,5 Stunden.



10:00 -12:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Veranstalter*in: Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Referent*in: Heike Schmidt, Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See

entgeltfrei!

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

equal pay day,-

Frauen in Minijobs

Am heutigen Equal Pay Day informieren wir Frauen über Minijobs, oft auch 450-Euro-Jobs genannt.

Folgende Themen sind geplant:

- Was ist ein Minijob?
- Was ist der Unterschied zu einer sozialversicherungspflichtigen Teilzeitbeschäftigung?
- Warum und in welchen Branchen arbeiten Frauen in Minijobs?
- Welche Rechte habe ich im Minijob?
- Habe ich z.B. einen Anspruch auf Urlaub oder auf Lohnfortzahlung im Krankheitsfall?
- Was gilt, wenn mein Kind krank ist oder wenn mein Arbeitstag auf einen Feiertag fällt?

Gern können Sie auch Ihre Fragen im Chat stellen.

Der Equal Pay Day macht darauf aufmerksam, dass Frauen in Deutschland durchschnittlich 19 Prozent weniger als Männer verdienen. Einer der Gründe für die Lohnlücke ist, dass Frauen deutlich häufiger in Teilzeit oder in Minijobs arbeiten. Weitere Infos dazu: www.equalpayday.de

Diese Veranstaltung findet online statt. Wünschenswert sind eine Webcam und ein Headset, aber nicht zwingend notwendig. Sie erhalten den Link bei der Anmeldung.

Mittwoch, 10. März 2021 Freitag, 12. März 2021

Mi., 10-12 Uhr Do., 17-19 Uhr

Atelier Ingrid Schulze Erlenweg 17a 44625 Herne

Referent*in: Ingrid Schulze

Entgelt: 25,00 €

Anmeldung unter: 02323/459857 oder mail@ atelier-ingridschulze.de

> min. 2 / max. 5 Teilnehmer*innen

Klangzeit im Atelier Ingrid Schulze

Die Klangzeit ist eine Möglichkeit der Selbsterfahrung und Entwicklung auf dem eigenen Lebensweg. Sie bietet neue Einsichten und neue Wege...

Musik machen kann jede*r, auch wer es nie vorher versucht hat! Musik macht Spaß!

Eine Einladung zum "Sich Einlassen" auf den Moment, auf das, was im Klang-Raum entsteht und durch das Zusammenspiel hörbar wird. Musik im "Hier+Jetzt" und im Dialog mit den Mitspielern und den Instrumenten. Die Klangzeit ist eine Begegnung mit sich und anderen bei intuitiver-improvisierter Musik. Für jede*n, der sich darauf einlassen mag und Ausdruck im Klang erfahren möchte.

Instrumente + Klangkörper werden gestellt. Das ist doch einen Versuch wert!



Ongrid Schulze

Mittwoch, 10. März 2021

16:30 -18:00 Uhr

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der

Martin-Opitz-Bibliothek)

Referent*in: Silke Niewohner, Coaching-Beratung-

44623 Herne

Fortbildung



entgeltfrei!

Anmeldung unter: 02323/16-2629 gleichstellung-vielfalt@ herne de

In Balance bleiben – Tipps für den Alltag

Eigenlob stinkt, lernen wir schon als Kinder. Und vielleicht liegt es daran, dass wir dazu neigen, unsere eigenen Leistungen so wenig wertzuschätzen.

Selbst nach einem anstrengenden Tag neigen wir dazu überkritisch festzustellen, was wir nicht geschafft haben. Das Ergebnis: Sie fühlen sich noch gestresster, als Sie es ohnehin schon sind. Wenn Sie ständig die Last mit sich herumtragen, dass Sie niemals fertig werden, schreiben Sie abends kurz auf, was an diesem Tag positiv war, was gut war.

Das, was an Arbeit noch übrig ist, blenden Sie bewusst aus. (Keine Angst, die Aufgaben rennen nicht weg.) Wenn Sie eine Zeit lang solch eine Liste führen, werden Sie feststellen: Sie schaffen eine Menge und sind gut so, wie Sie sind. Und das dürfen Sie sich auch jeden Abend selbst sagen.

Sollte dieser Vortrag als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, findet dieser als Online-Veranstaltung statt. Weitere Informationen unter www.frauen.herne.de



19:00 -20:30 Uhr

Online-Veranstaltung

Veranstalter*in: Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (AsF) Herne und Bochum

> Referent*innen: Julia Steinbach, Paula Wiesemann, Stephanie Helder-Notzon

> > entgeltfrei!

Anmeldung unter: 0176/23564655 paula.wiesemann @posteo.de

Good-Practice-Beispiele zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie während der Pandemie (Netzwerk-Austausch)

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, insbesondere für Frauen, leidet unter der Pandemie einmal mehr.

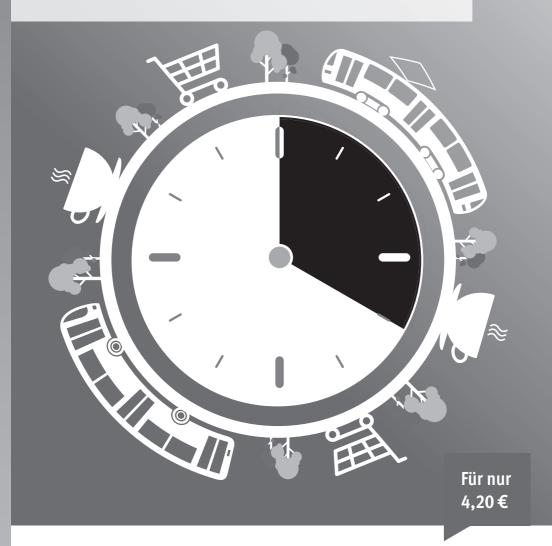
Gemeinsam laden euch die Arbeitsgemeinschaften sozialdemokratischer Frauen in Herne und Bochum ein, bei einem virtuellen Netzwerktreffen nach "Good Practice"-Beispielen zu suchen, wie Familien bzw. berufstätige Eltern sich in diesen Zeiten organisieren können. Welche Absprachen gibt es mit den Betrieben, welche kreativen Ideen haben die Familien privat entwickelt? Was können wir, was können unsere Arbeitgeber voneinander lernen?

Wir freuen uns auf rege Beteiligung von berufstätigen Eltern/Berufstätigen mit Kindern sowie Arbeitgeber*-innen, um voneinander zu lernen, Modelle kennenzulernen und kreative Ideen weiterzuspinnen.

Diese Veranstaltung findet online statt. Sie erhalten den Link bei der Anmeldung.

Das 4-StundenTicket

Nur in ganz Herne ab 9 Uhr.









09:00 – 17:30 Uhr Terminvereinbarung erforderlich

Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Herne Freiligrathstraße 12 44623 Herne

Veranstalter*in: Verbraucherzentrale NRW

Referent*in: Versicherungsberaterin Astrid Schenk

entgeltfrei!

Anmeldungen unter: 02323/9604250 herne@ verbraucherzentrale.nrw

Von Schuhen und Versicherungen

Viele Frauen kennen das: Schuhe sind Rudeltiere und kommen selten alleine. So geht es auch mit Versicherungen, von denen frau ebenfalls meist mehr als eine hat. Und so wie Schuhe auch, sollte auch der Versicherungsschutz genau passen. Doch anders als bei Schuhen machen sich unpassende Policen nicht direkt bemerkbar. Sie tun dann erst im Schadensfall weh, wenn festgestellt wird, dass etwas nicht oder zu gering versichert ist.

Die Verbraucherzentrale NRW bietet interessierten Frauen die Möglichkeit, sich kostenlos in der Beratungsstelle Herne rund um die private Versicherungssituation beraten zu lassen. Die Versicherungsexpertin Frau Schenk guckt mit Ihnen gemeinsam, wo der "Versicherungsschuh" drückt, deckt Löcher im Versicherungsschutz auf und sortiert alte und überflüssige Verträge aus. Denn Schuhe kann frau nicht zu viele haben, Versicherungen schon.

Kommen Sie also mit Ihrem Schuhkarton bzw. Versicherungsordner in die Beratungsstelle. Individuelle Einzelberatungen müssen vorab telefonisch oder per Mail vereinbart werden.

Wir freuen uns auf Sie!



10:00 -11:00 Uhr

Pandemi sirasinda saglikli kalmak

Gesund bleiben während der Pandemie -

Was ist da eigentlich mit mir los? Bana gercekten neler oluyor?

Angebot in deutscher und türkischer Sprache – Almanca ve türkce

Wir treffen uns online in einer kleinen Gruppe. Das Angebot findet am 11.03. in türkischer und am 19.03. in deutscher Sprache statt. Im Anschluss können kostenfreie Termine zur Einzelberatung vereinbart werden.

Fehlende Tagesstruktur und soziale Kontakte sowie Existenzängste rücken immer mehr in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit.

Wir beschäftigen uns in diesem Angebot mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Dem Aufbau einer Tagesstruktur und was ich meinem Körper und Geist Gutes tun kann. Welche Auswirkungen hat die Pandemie in meinem Leben und wie gehe ich damit um.

Erforderliche digitale Ausstattung: Internet, Smartphone, Tablet o. PC

Onlineveranstaltung

Veranstalter*in: BIWAQ-Projekt BQB-Süd Hauptstraße 166 44652 Herne

Referent*innen: Silke Koriath Derya Yavuz Beratung, Coaching

entgeltfrei!

Anmeldung unter: 02325/9691570 silke.koriath@ gbh-herne.de o. d.yavuz@drk-herne.de



Das Projekt wird gefördert durch:









Donnerstag, 11. März 2021

19:00 Uhr

Thaya Bewusstes Sein Heerstraße 76 44653 Herne

Veranstalter*in: Czebotorowicz W.B. & Presler N. GbR

Referent*innen: Nicole Presler, Wioleta Czebotorowicz

Entgelt: 11,00 €

Anmeldung unter: 0157/34745542 kontakt@ thaya-bewusstes-sein.de

Coronazeit

Seit Beginn der Corona Pandemie wurden viele Menschen vor neue Herausforderungen und Sorgen gestellt. Ob wirtschaftlich oder privat. Ständige Regeländerungen, keine Planbarkeiten, Wegfallen von beruflichen und privaten Strukturen führten, ob bewusst oder unbewusst, zu Stresskomponenten. Lernen Sie, wie und auf welchen Ebenen die Corona-Pandemie ihre Auswirkungen hatte.

Lernen Sie das Erkennen und Loslassen Ihrer persönlichen Stressmomente, so wie die Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte in dieser starken und intensiven Zeit.

Sollte eine Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, findet diese Veranstaltung online statt. Den Link hierzu erhalten Sie bei der Anmeldung. Weitere Informationen unter www.thaya-bewusstes-sein.de





15:00 -

16:30 Uhr

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung klar regeln – selbstbestimmt leben

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) 44623 Herne

> Veranstalter*in: Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte

Referent*in: Sara Falkenstein B.A. Heilpädagogin AWO Betreuungsverein Bochum

entgeltfrei!

Anmeldung unter: 02323/16-2629 gleichstellung-vielfalt @herne.de Wir alle möchten über unser Leben selbst bestimmen. Doch was geschieht, wenn man durch einen Unfall oder eine Krankheit nicht mehr dazu in der Lage ist? Wer kann/darf dann entscheiden? Wie kann ich meinen Willen festhalten?

Die Referentin gibt Auskunft auf die Fragen, was bei der Erstellung einer Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung sinnvoll und zu beachten ist.

Sollte dieser Vortrag als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, findet dieser als Online-Veranstaltung statt. Weitere Informationen unter www.frauen.herne.de





Team Sodingen

Kinder- und Jugendzentrum "Die Wache". Mont-Cenis-Str. 292 44627 Herne

Team Herne-Mitte + Spielezentrum

Abenteuerspielplatz Hasenkamp, Im Hasenkamp 24 44625 Herne

Team Eickel

Kinder- Jugend- und Kulturzentrum "Der Heisterkamp" Heisterkamp 62 44652 Herne

Team Wanne

Stadtteilzentrum Pluto, Wilhelmstraße 89a, 44649 Herne

entgeltfrei!

Mädchen machen Mut

Unter diesem Motto findet ein Aktionstag für Mädchen im Alter von 6 – 12 Jahren in den städtischen Kinderund Jugendeinrichtungen statt. Alle Mädchen sind herzlich eingeladen, an einem abwechslungsreichen Programm teilzunehmen.

MitMachen und MitMischen: Gestaltet diesen Tag & die Angebote mit!

Mädchen haben Rechte! Kennt ihr diese? ...wenn nicht, finden wir sie gemeinsam heraus!

Macht mit bei einer **M**utProbe:
Traut ihr euch? Was findet ihr besonders mutig?

...volle **Mädchenpower** voraus! Freut euch auf **M**egaSpiele, Spaß & Teamwork! Zeigt uns euer **M**ultiTalent.

Was könnt ihr besonders gut oder vielleicht auch nicht? ...aber es macht euch einfach MEGA viel Spaß!

Die Mitarbeiter*innen der Jugendförderung wünschen euch viel Spaß!

Die Anmeldung erfolgt in den jeweiligen Einrichtungen.

Freitag, 12. März 2021

18:00 -20:00 Uhr

EBRU-Malerei

Gemeinsam für Herne e.V. Schulstraße 28 44623 Herne

Veranstalter*in: Gemeinsam für Herne e.V.

> Referent*in: Ayse Akkus

> > Entgelt: 12,00 €

Anmeldung unter: 0172/6107313 info@gfherne.de

max. 6 Teilnehmer*innen Die EBRU-Malerei ist eine faszinierende Kunst des Marmorierens – die Kunst und Technik des Malens auf dem Wasser. EBRU bedeutet im Türkischen Wolke. Sie entstand vor Jahrhunderten in Zentralasien, bei den Turkvölkern in Zentralasien, ihre Blüte erreichte sie etwa im 15. Jahrhundert im Osmanischen Reich. In Europa ist diese Kunst besser bekannt als "marmoriertes Papier".

Die Kunst des EBRU ist mit einem Geheimnis umgeben, denn die Herstellung der Arbeiten ist schwierig. Bis heute halten manche Künstler*innen ihre Technik geheim. Faszinierend ist diese Kunst auch, weil sie ihre völlig eigenartige Form, Farbe und Struktur aus den Quellen der Natur schöpft und diese widerspiegelt. Sie ist entstanden unter dem Einfluss verschiedenster Faktoren und kann kaum berechnet noch gebändigt werden.



Samstag, 13. März 2021

11:00 -13:30 Uhr

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) 44623 Herne

Veranstalter*in: Christine Budkammer, Musikerin

Entgelt: 25,00 €

Anmeldung unter: 0177/1573159 Ukulele-im-Revier@web.de

Hawaii-Urlaub in Herne Schnupperkurs Ukulele

Ukulele spielen macht einfach Spaß! Die Ukulele ist klein, leicht, transportabel, preisgünstig, mit nur vier Saiten einfach zu erlernen. Mit einfachen Begleitakkorden spielen und singen wir unsere ersten Songs.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse. Auf Anfrage steht eine kleine Anzahl von Leihinstrumenten zur Verfügung.



Samstag, 13. März 2021

14:00 -15:00 Uhr

Gemeinsam für Herne e.V. Schulstraße 28 44623 Herne

Veranstalter*in: Gemeinsam für Herne e.V.

> Referent*in: Ayla Bakir

> > Entgelt: 3,00 €

Anmeldung unter: 0172/6107313 info@gfherne.de

max. 10 Teilnehmer*innen

Makramee für junge Mädchen ab 10 Jahren

Armbänder, Vorhänge, Blumenampeln selber machen – alles, was für die Makramee-Technik gebraucht wird, ist passendes Garn und eine kreative Idee.

An diesem Nachmittag erhalten Teilnehmer*innen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die die Knüpftechnik noch nicht beherrschen, sie aber lernen wollen.

Makramee ist eine uralte Technik, die ursprünglich aus dem Orient kommt. Sie diente schon früher der Herstellung von Textilien oder Schmuck. Das Wort Makramee stammt aus dem Arabischen und bedeutet übersetzt so viel wie Weben. Tatsächlich weist die Technik einige Ähnlichkeiten zu dieser Handarbeit auf.



Samstag, 13. März 2021

14:30 -16:30 Uhr

Künstlercafé zu den Malweibern

Schloss Strünkede Karl-Brandt-Weg 5 44629 Herne

Veranstalter*in: Emschertal-Museum Herne

> Referent*in: Silke Wleklik

Entgelt: 10,00 € ermäßigt 5,00 €

Anmeldungen unter: 02323/16-2611 emschertal-museum @herne.de Mit Leinwand und Staffelei ziehen wir wie die Malweiber, wenn das Wetter es zulässt, in die freie Natur, in den Schlosspark Strünkede.

Mit selbst angerührten Quarktempera-Farben bannen wir die Eindrücke auf unsere Malgründe. Das Frühjahrsgrün, die sprießenden Blüten und das besondere Licht, das uns in dieser Jahreszeit, wie neu erwachendes Leben beglückt.

Sollte es draußen nicht möglich sein zu malen, finden wir im Schloss oder in der städtischen Galerie ein adäquates Atelier.

Zu unserer praktischen Arbeit reflektieren wir den vorangegangenen Vortrag und lassen uns von dem Bestseller "Die Malerin des Nordlichts" von Lina Johannson inspirieren. Oder wir werden ganz einfach von Silke Wleklik an das Thema herangeführt und tauchen selbst ein in "die Welt und das Glück der Malweiber".





15:00 – 18:00 Uhr

Das Geschichten-Projekt von Anne-P Schreibworkshop für Frauen mit "Mini-Lesung"

Anne-P Heroldstraße 18 44627 Herne

Veranstalter*in/ Referent*in: Anna-Maria Penitzka, Dipl.-Heilpädagogin, Coachin. Autorin

Entgelt: 15,00 € pro Person und Termin

Anmeldung bis 12.03. unter: 0172/4561510 info@anne-p.de

> max. 4 Teilnehmer*innen

Mein Angebot richtet sich an alle Frauen, die schon mal darüber nachgedacht haben, eigene Texte oder Gedichte zu schreiben und die dies nun tatkräftig realisieren möchten.

Gerne können Sie Ihren Lieblingsblock und Lieblingsstift mitbringen.

In gemütlicher Runde werden wir gemeinsam Texte entstehen lassen und das Projekt mit einer "Mini-Lesung", in deren Rahmen die entstandenen Texte gewürdigt werden, ausklingen lassen.

Ich freue mich auf Sie...





11:00 -14:00 Uhr

Sich selbst etwas Gutes tun – Hand- und Gesichtsmassage in Eigenregie

ZeitRaum erLeben Heroldstraße 18 44627 Herne

> Veranstalter*in/ Referent*in: Daniela Rawe

> > Entgelt: 20.00 €

Anmeldung unter: 02323/918238 oder info@zeitraum-erleben.de

max. 4 Teilnehmer*innen Manchmal braucht es Berührung und wenn die Situation gerade diese nicht zulässt, warum dann nicht sich selbst berühren, sich selbst etwas Gutes tun. Wer weiß besser, was wir brauchen, als wir selbst. Lasst uns dem nachspüren und ergründen, was gerade nötig ist, um uns wohlzufühlen.

Es gibt einfache Anleitungen zur Massage der eigenen Hände und des Gesichts. Öl bzw. Balsam wird gestellt.

Mitzubringen sind vor allem Sie selbst, dann gemütliche Kleidung, warme Socken und eine Decke zum warm einkuscheln bzw. das, was noch für direktes Wohlfühlen sorgen kann. Sollte diese Veranstaltung nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden können, wird diese digital durchgeführt.



© frilled_dragon, Micha Brem

Sonntag, 14. März 2021

16:00 Uhr

Schlosskapelle im Schlosspark Strünkede Karl-Brandt-Weg 4 44629 Herne

Veranstalter*in: Emschertal-Museum Herne

> Referent*in: lessica Burri

> > Entgelt: 5,00 €

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

Hildegard von Bingen "Von der Tiefe hoch zu den Sternen" – Konzert mit Jessica Burri

Die Sopranistin Jessica Burri singt Lieder und Texte von Hildegard von Bingen, begleitet mit dem Dulcimer, Klangschalen und Gong.

Sie führt ihre Zuhörer*innen in die faszinierende Welt Hildegards auf eine ungewöhnliche und persönliche Art. Die Klänge und Musik dienen dazu, diese für moderne Ohren zugänglich zu machen. In den USA geboren, kam Jessica Burri nach dem Besuch der Eastman School of Music nach Köln, um ihre Ausbildung fortzusetzen. Im Laufe ihrer langjährigen Arbeit als Opernund Konzertsängerin spezialisierte sie sich auf selbst komponierte und arrangierte Lieder auf dem Dulcimer, einem altenglischen Saiteninstrument, kombiniert mit Klangschalen, Gong, Holzflöten und anderen Instrumentarien.

Jessica Burris Instrumentarium ersetzt ein ganzes Ensemble mittelalterlicher Instrumente und ermöglicht eine intensive Begegnung mit den Melodien, Texten und der Spiritualität der Hildegard von Bingen.



Montag, 15. März 2021



Online-Veranstaltung

Veranstalter*in: Kompetenzzentrum Frau und Beruf

> Referent*innen: Almut Schnerring Sascha Verlan

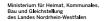
> > entgeltfrei!

Anmeldungen unter: www.edudip.com/de/ webinar/equal-care-fureine-faire-verteilung-vonsorgearbeit/715000

oder 02323/16-3174 Carina.schulteimwalde @herne.de









Equal Care – Für eine faire Verteilung von Sorgearbeit

Am Anfang und am Ende des Lebens sind wir darauf angewiesen, dass andere Menschen sich um uns kümmern. Aber auch in den Jahren dazwischen: Wer kocht, räumt auf und putzt? Wer erzieht, betreut und pflegt? All diese Care-Aufgaben sind in unserer Gesellschaft sehr ungleich verteilt – im professionellen Bereich sowie im privaten. Auch in der aktuellen Corona-Pandemie tragen Frauen die Hauptbelastung, wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und Sorgearbeit geht.

Almut Schnerring und Sascha Verlan informieren über den Gender Care Gap und die Hintergründe der aktuellen Care-Situation aufgrund der Corona-Pandemie. Welche Forderungen müssen an Politik und Wirtschaft gestellt werden? Wie können kleine und mittelständische Unternehmen ihre Beschäftigten direkt bei der Vereinbarkeit von Beruf und Sorgearbeit unterstützen? Der Online-Vortrag vermittelt Ideen zur Entlastung von Beschäftigten mit Familienverantwortung, aber auch Impulse zur Umsetzung von Equal Care im eigenen Handlungsbereich.

Die Veranstaltung findet online statt. Wünschenswert sind eine Webcam und ein Headset, aber nicht zwingend notwendig.



Fine Initiative von klische*esc e.V.





Dienstag, 16. März 2021

15:30 -1*7*:00 Uhr

110 Jahre – Trennung, Scheidung, Sorgerecht Und heute?

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) 44623 Herne 110 Jahre Frauenrechte: Die Rechte der Frauen sind grundlegend gestärkt worden – sowohl in der Ehe als auch bei der Trennung.

Veranstalter*in: Frauenberatungsstelle Schattenlicht e.V. Dennoch sind die Folgen einer Scheidung für Frauen immer noch gravierender als für Männer. Gerade im Unterhalt oder im Sorgerecht ist es wichtig, seine Rechte zu kennen.

Referent*in: Manuela Lück Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht Ein kurzweiliger Streifzug durch 110 Jahre Frauenrechte und bis heute aktuelle Fragestellungen – freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag mit Rechtsanwältin Manuela Lück.

Entgelt: 5,00 €

Anmeldung unter: info@beratungsstelle-schattenlicht.de





SoVD – Sozialverband Deutschland Damit Frauen bei sozialrechtlichen Themen nicht länger alleine gelassen werden

Telefonberatung
Telefon:
02323/16-1602

15:30 -

17:30 Uhr

Veranstalter*in: SoVD Sozialverband Deutschland

> Referent*in: Hannelore Ulbrich Ruth Galla-Zobel

> > entgeltfrei!

Gleichstellung von Frauen und Männern, Unterstützung in sozialrechtlichen Fragen (z. B. Schwerbehinderung, gesetzliche Rente, gesetzliche Krankenversicherung, Pflegeunterstützung...). Das sind nur einige der Themen, die den SoVD Sozialverband Deutschland beschäftigen.

Bei offenen Fragen zu diesen und anderen Themen unterstützt unser juristisches Beratungszentrum bis hin zu gerichtlichen Widersprüchen seine Mitglieder.

In Herne bieten wir regelmäßig stattfindende Treffen der Frauengruppen an. Auch hier treiben uns die frauenspezifischen Themen um, z.B. Altersarmut, gleicher Lohn für gleichwertige Arbeit oder Unterstützung pflegender Angehöriger (häufig Frauen).

Wir sind telefonisch für Sie da. Juristische Beratung können wir nicht leisten, aber einen Weg aufzeigen, wo und wie frau an Hilfe kommt. Außerdem stellen wir Ihnen gerne die haupt- und ehrenamtliche Arbeit des SoVD vor.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Dienstag, 16. März 2021

16:00 -19:00 Uhr

Schmuckgestalten - Schnupperkurs

Atelier Ingrid Schulze Erlenweg 17a 44625 Herne

Referent*in: Ingrid Schulze

Entgelt: 39,00 € (+ evtl. Silberkosten)

Anmeldungen unter: 02323/459857 oder mail@ atelier-ingridschulze.de

min. 2 / max. 4
Teilnehmer*innen

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

Sie bekommen einen Einblick in die Schmuckgestaltung, individuelle Unterstützung bei der Umsetzung der Arbeit und ein einfaches Schmuckstück wird gefertigt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich... Interesse, Kreativität und GEDULD reichen aus.



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





Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek)

Veranstalter*in: Frauenberatungsstelle Schattenlicht e.V.

44623 Herne

Referent*in: Annelie Gogolla, Mitarbeiterin von Schattenlicht e.V.

Entgelt: 5,00 €

Anmeldung unter: info@beratungsstelleschattenlicht.de

Zeit für mich – wie geht das?

Zwei Stunden, in denen es mal nur um mich geht:

- Zeit, eine Atempause vom Alltag zu haben
- Zeit, bewusst hinzugucken, was mir gut tut
- Zeit, Kraft zu tanken
- Zeit, neue Ideen und Sichtweisen für den Alltag zu entwickeln

Wir freuen uns auf zwei gemeinsame Stunden mit Frauen jeden Alters, mit praktischen Übungen und Input und einer Überraschung.

Wir freuen uns auf Zeit, die gut tut!

Sollte eine Präsenzveranstaltung coronabedingt nicht möglich sein, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung und werden ein Onlineformat anbieten.



Mittwoch, 17. März 2021

17:00 -19:00 Uhr

Hormonfreie Verhütung – natürlich ohne Pille

Online-Veranstaltung

Veranstalter*in: Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne

Referent*in: Dr. Christine Gathmann, pro familia

entgeltfrei!

Anmeldung unter: 02323/16-2629 Gleichstellung-vielfalt @herne.de Die Pille zur Verhütung gibt es seit 60 Jahren. Nach dieser Zeit der "sexuellen Befreiung" fragen sich heute viele Frauen, ob es nicht hormonfreie Alternativen gibt, sei es aus gesundheitlichen Gründen und Befindlichkeiten oder dem Wunsch nach einer möglichst natürlichen Lebensweise

Frau Dr. Christine Gathmann, Ärztin in den pro familia-Beratungsstellen Oberhausen und Recklinghausen, wird in diesem Workshop einen Überblick über hormonfreie Alternativen geben – von der Kupferspirale über die neuesten Entwicklungen des Diaphragmas bis zu den verschiedenen Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung durch Verhütungs-Apps und Computer.

Die Veranstaltung findet online statt. Wir nutzen das Konferenztool "GoToMeeting". Wünschenswert sind eine Webcam und ein Headset, aber nicht zwingend notwendig. Sie erhalten den Link bei der Anmeldung.





15:30 – 18:00 Uhr

Darf's ein bisschen mehr sein? – Die Altersvorsorge

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) 44623 Herne

44623 Herne

Veranstalter*in:
Büro für Gleichstellung
und Vielfalt der

Referent*in: Brigitte Ommeln, Finanzfachwirtin FH

entgeltfrei!

Stadt Herne

Anmeldung unter: 02323/16-2629 gleichstellung-vielfalt @herne.de Wir werden immer älter, das ist schön. Aber die Zeiten, in denen die gesetzliche Rente für ein auskömmliches Leben ausreichte, sind längst vorbei! Auch ein Ehe- oder Lebenspartner als finanzielle Rundumversorgung ist keine wirkliche Alternative.

Private zusätzliche Vorsorge ist ein absolutes Muss geworden, das pfeifen die Spatzen von den Dächern und betet die Politik uns immer wieder vor. Doch wie die richtige und passende Strategie finden? Der Tarifdschungel um Riester, Rürup, Betriebsrente wird ja immer dichter. Und dann gibt es ja auch noch die klassischen Policen wie private Renten- und Lebensversicherung wie auch Aktien und Geldanlagen über die Börse. Was lohnt denn heute noch? Und ist mein Geld sicher angelegt? Kann ich den Anbietern heute noch trauen? Fragen über Fragen.

In diesem Vortrag werden Sie über die Möglichkeiten der zusätzlichen Altersvorsorge verständlich und leicht nachvollziehbar informiert. Damit Sie wirklich durchblicken und Bescheid wissen!

Sollte dieser Vortrag als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, findet dieser als Online-Veranstaltung statt. Weitere Informationen unter www.frauen.herne.de

Donnerstag, 18. März 2021

17:30 -18:30 Uhr

"Sternstunde"eine musikalische Entspannungsreise

PlanB Ruhr e.V. Kita Kinderwelt Herne-Mitte Eschstraße 15 44629 Herne

Referent*innen: Petra Hülsmann, Sebastian Appelhoff

entgeltfrei!

Anmeldung unter: Wohngruppe.villadorn @planb-ruhr.de

> max. 6 Teilnehmer*innen

Eine Entspannungs-Fantasiereise mit akustischer Live-Musik.

Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, eine Stunde inne zu halten, sich auszuruhen und bei sich zu sein, um neue Kraft und Energie zu schöpfen.

Hinweis: Es sollten dicke Socken mitgebracht werden.





19:00 -20:30 Uhr

Online-Veranstaltung über Jitsi

> Veranstalter*in/ Referent*in: Nicole Schmied Heilpraktikerin

> > Entgelt: 7,00 €

Anmeldung bis zum 15.03. unter: 0234/9157670 oder info@praxis-schmied.de

Schenk' Dir ein Mandala – einfach (aus-)malen und auftanken!

Es braucht nicht viel, um der eigenen Sehnsucht nach Ruhe und Gelassenheit zu folgen. Wie wäre es, wenn Du einfach mal Stift und Papier zur Hand nimmst und Dir eine kleine Auszeit schenkst?

Starte Deine ganz persönliche Route zur eigenen Mitte. Der Ort dieser Zentrierung heißt Mandala. Mit dieser kleinen Verschnaufpause ordnet sich Dein Geist und es wird Raum für neue Energie und Kraft geschaffen.

Die Mandala-Vorlage wird Dir vor dem Kurs zugemailt, sodass Du mit Deinen Stiften Deine farbigen Spuren hinterlassen kannst. Ich freue mich auf Dich, zu unserem Fest der Farben zu Frühlingsbeginn!

Benötigtes Material:

Bunt- oder Filzstifte, zugeschickte Malvorlage und leeres DIN A4 Blatt, Anspitzer. Den Link zur Veranstaltung wird nach Anmeldung übersandt.



Freitag, 19. März 2021



Atelier Ingrid Schulze Erlenweg 17a 44625 Herne

Referent*in: Ingrid Schulze

Entgelt: 15,00 €

Anmeldung unter: 02323/459857 oder mail@ atelier-ingridschulze.de

> min. 4 / max. 8 Teilnehmer*innen

Klang und Entspannung

Genießen Sie eine Auszeit vom Alltag! Spüren Sie die Schwingungen der Klangschalen und Instrumente im Körper. Eingehüllt in die Klänge und durchdrungen von den Schwingungen tauchen Sie ein in eine wohltuende und sehr tiefe Entspannung. Stress und Belastungen können sich auflösen.

Lauschen... Genießen... Entspannen... Es handelt sich um zwei abgeschlossene Veranstaltungen!



Freitag, 19. März 2021

15:00 – 18:00 Uhr

Positiv · Emotion Ich bin die Chefin in meinem Leben! Gute Laune selbstgemacht! Glücklich und gesund!

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) 44623 Herne Unser Einfluss auf unsere Gefühle, Beziehungen, Gesundheit und unser Wohlbefinden ist größer als wir denken. Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein, aber auch trotz widriger Umstände gelassen, zufrieden, ja glücklich zu sein.

Veranstalter*in: Christiane Gruska In diesem Workshop werden wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung leicht verständlich auf den Punkt gebracht.



Durch einfache Übungen nach "Ella Kensington" sind die Zusammenhänge zwischen Beurteilungen, Gefühlen und den körperlichen Auswirkungen deutlich spürbar. Diese Erfahrungen können sofort für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit eingesetzt werden.

Entgelt: 35,00 €

Hier erfahren Sie, welche Macht Sie über Ihre Gefühle und damit auch über Ihre Gesundheit haben und weshalb auch unsere negativen Gefühle genauso wichtig sind wie die positiven!

Anmeldung unter: 02366/9372041 oder 0157/72172829 Christiane@ glueck-l-ich.com Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen. Gut, wenn es das so tut, wie WIR es wollen! Probieren Sie es aus!

Freitag, 19. März 2021

18:30 -21:00 Uhr

Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) 44623 Herne

> Veranstalter*in: Christiane Gruska

> > Entgelt: 25,00 €

Anmeldung unter: 02366/9372041 oder 0157/72172829 Christiane@ glueck-l-ich.com

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

Sind Sie musikbegeistert, talentiert oder völlig aus dem Takt? Jede passt! Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben!

Trommeln macht Spaß, ist gesund und entspannt! Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein.

Instrumente werden gestellt!



Samstag, 20. März 2021

14:00 -15:00 Uhr

Acrylmalerei für junge Mädchen von 10–15 Jahren

Gemeinsam für Herne e.V. Schulstraße 28 44623 Herne

Veranstalter*in: Gemeinsam für Herne e.V.

> Referent*in: Ayse Özer

> > Entgelt: 5,00 €

Anmeldung unter: 0172/6107313 info@gfherne.de

max. 10 Teilnehmer*innen Die Acrylfarbe ist wohl eines der dankbarsten Malmedien. Sie ist günstig, einfach in der Verarbeitung, sehr breit einsetzbar und bestens für Anfänger als auch Profis geeignet. Die Stärken der Acrylmalerei liegen in der hohen Farbbrillanz und den vielfältigen Möglichkeiten. Deshalb ist das Malen mit Acryl für abstrakte Bilder und die moderne Malerei so gut geeignet.

Die Verwendung von Acrylfarbe in der Kunst hat erst in den 1950er Jahren begonnen. Damals nur von wenigen Künstler*innen im Bereich "abstrakter Expressionismus", ab den 1960er Jahren auch für Pop Art zum Beispiel von Andy Warhol. In den 1970er Jahren brachte die Firma Liquitex dann wasserverdünnbare Acrylfarbe auf den Markt und machte diese so einem größeren Publikum zugänglich. Von diesem Zeitpunkt an setzte der Siegeszug der Acrylmalerei ein und ist mittlerweile das beliebteste Malmedium überhaupt.



Sonntag, 21. März 2021

10:00 – 13:00 Uhr & 15:00 – 18:00 Uhr

Effektiv und stressfrei studieren – Coaching-Workshop für Studentinnen

Anne-P Heroldstraße 18 44627 Herne

Veranstalter*in/ Referent*in: Anna-Maria Penitzka, Dipl.-Heilpädagogin , Coachin, Autorin

Entgelt: 30,00 € pro Person und Termin

> Anmeldung bis 12.03. unter: 0172/4561510 info@anne-p.de

max. 4 Teilnehmer*innen pro Termin Mein Angebot richtet sich an angehende Studentinnen, zur Vorbereitung auf ein bevorstehendes Studium und zugleich auch an Studentinnen, die das Thema meines Coaching-Workshops ebenfalls anspricht.

In entspannter Atmosphäre können Sie für sich und Ihr Studium eine Kombination aus Tipps – Zeit- und Selbstmanagement – Ressourcenfindung und Entspannungstechniken mitnehmen, um sich möglichst stressfrei Ihrem Studium widmen zu können.

Auf Wunsch kann eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung an. Danke.

Es handelt sich um zwei abgeschlossene Veranstaltungen!





15:00 -16:30 Uhr

Treffpunkt Hannibal Arena Herne Eishalle Gysenberg Am Revierpark 40 44627 Herne

> Veranstalter*in: Gemeinsam für Herne e.V.

Referent*in: Sümeyra Aydin

entgeltfrei!

Anmeldung unter: 0172/6107313 info@gfherne.de

max. 10 Teilnehmer*innen

Nordic Walking für Anfänger*innen

Mit der richtigen Technik verbraucht man beim Nordic Walking rund doppelt so viel Energie wie beim Gehen ohne Stöcke. Die schwungvolle Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, kräftigt Muskeln und Knochen und unterstützt beim Abnehmen. Das vor und zurück Schwingen der Stöcke kräftigt zusätzlich Arme, Schultern und Rücken. Bewegung in intakter Natur hilft auch bei Depressionen. Gerade im Winter ist Nordic Walking daher eine besonders gesunde Sportart – für Körper und Seele. Und Sie können sie ganzjährig und überall ausüben!

Machen Sie unbedingt mit! Sie werden sicher gefallen an der Sportart finden. Ausstattung, bequeme Kleidung und Voranmeldung sind erwünscht.





Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) Berliner Platz 5 44623 Herne

Ansprechpartner*in: Carina Schulte im Walde 02323/16-3174 Carina.schulteimwalde@ herne.de



Frauen sind in der Arbeitswelt und für eine positive wirtschaftliche Entwicklung in unserem Land unverzichtbar. Damit Unternehmen erfolgreich mehr Frauen sowohl als Nachwuchs- als auch als Führungskräfte gewinnen und halten, sind veränderte Rahmenbedingungen und eine moderne Unternehmenskultur eine wichtige Voraussetzung.

Insbesondere kleine und mittlere Unternehmen bis 250 Beschäftigte in Bochum, Hattingen, Herne und Witten stehen im Fokus unserer Arbeit, wenn es um die Verwirklichung gleicher Chancen bei der Einstellung, der beruflichen Entwicklung, beim Aufstieg und nicht zuletzt auch bei der Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht.

Wir unterstützen Unternehmen mit unserem Know-how dabei, für weibliche Fachkräfte attraktiv zu werden oder zu bleiben. Konkret stehen drei Themenfelder im Fokus unserer Arbeit:

- Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Pflege, Genderfaire Personalpolitik, Wiedereinstiegsmanagement,
- Frauen in Führungspositionen, Entwicklungsund Aufstiegsmöglichkeiten,
- Talentepool Akademikerinnen Matching von KMU und Hochschulabsolventinnen, Rekrutierungsstrategien

In all diesen Feldern begleiten wir die Umsetzung frauenfördernder Maßnahmen mit praxisorientierten Serviceangeboten wie zum Beispiel Workshops, Veranstaltungen, Coachings, Sprechstunden, Handlungsleitfäden, Broschüren und Netzwerken.









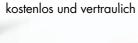
Anlaufstelle für **Alleinerziehende**

Büro für Gleichstellung • Und Vielfalt der Stadt Herne (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek) Berliner Platz 5 44623 Herne

> Ansprechpartner*in: Melanie Kampa 02323/16-2836 Melanie.kampa@ herne.de (Terminvereinbarung erforderlich!)

Plötzlich alleinerziehend zu sein, stellt häufig das ganze Leben auf den Kopf. Es ist eine gravierende Veränderung, die meistens eine komplette Umorientierung nach sich zieht. Jetzt steht die Alleinerziehende häufig vor Problemen, die es mit Partner so nicht gegeben hat. Der Alltag, die Erziehung der Kinder und die Verantwortung können nicht mehr geteilt werden. Häufig gibt es finanzielle Probleme und die Frage nach Vereinbarkeit von Job und Kinderbetreuung taucht auf.

Die Anlaufstelle möchte genau hier ansetzen. Gemeinsam schauen wir, welche Schritte Sie als nächstes tun können und Sie bekommen Informationen über das bestehende Beratungs- und Dienstleistungsangebot in Herne.







Seit 1997 zeichnet **TOTAL E-QUALITY Deutschland e. V.** jährlich Organisationen aus Wirtschaft, Wissenschaft und Verwaltung sowie Verbände aus, die sich nachhaltig für Chancengleichheit engagieren. Die Stadt Herne hat das Prädikat für ihre zukunftsorientierte, erfolgreiche und nachhaltige Personalpolitik erhalten.

Besonders hervorgehoben wurde das von der Gleichstellungsstelle angebotene Mentoring Projekt für Frauen und das Coaching für weibliche Führungskräfte.

Herausgeber Stadt Herne

Der Oberbürgermeister

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Redaktion Büro für Gleichstellung und Vielfalt

in Kooperation

mit allen Veranstalter*innen

Umschlaggestaltung Ilona Mottog,

www.bg-medienwerkstatt.de

Gesamtherstellung Blömeke Druck SRS GmbH

Resser Straße 59, 44653 Herne

Telefon 02325/9297-0 www.bloemeke-media.de

Auflage 3.200

Stand Januar 2021







Wenn Sie Ihre Finanzgeschäfte jederzeit und überall erledigen können.

Mit Online-Banking und den Apps der Sparkasse.

Wenn's um Geld geht

