FRAUEN POWER PO♀WER FRAUEN

Eröffnung:
6. März 2020
16 Uhr im KUZ
www.frauen.herne.de

27. HERNER FRAUENWOCHE

6.–22. MÄRZ 2020

Stadt Herne
Gleichstellungsstelle

GESTALTUNG: ILONA MOTTOG

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

FrauenpowerPowerfrauen: ein starker Titel für die diesjährige Frauenwoche!

Die diesjährigen Themen sind erneut stark, wirkungsvoll und sollten immer wieder ins Blickfeld gerückt werden. Insbesondere Themen wie „Gewalt gegen Frauen" und der weiterhin bestehende Gender-Pay-Gap erhalten wieder Raum im Programm der Frauenwoche. In der Zeit vom 6. bis 20. März 2020 werden wieder viele Veranstaltungen angeboten, die Frauen bewegen und interessieren.

Werden Sie durch Frauenpower zur Powerfrau!

Der Weg dorthin ist von notwendigen Veränderungen geprägt. Zum einen müssen sich Rahmenbedingungen ändern, wie z.B. gleicher Lohn für gleiche Arbeit, familienfreundliche Arbeitszeiten, bessere Kinderbetreuung und eine auskömmliche Absicherung für das Alter.

Zum anderen muss auch eine Änderung bei Ihnen selbst stattfinden. Treten Sie für sich ein, seien Sie mutig, machen Sie sich auf den Weg für ein selbstbestimmtes unabhängiges Leben, in dem Sie Ihre Fähigkeiten und besonderen Qualitäten für Ihre persönlichen Ziele einsetzen können.Wir wollen Sie dabei durch unsere Angebote unterstützen. Demnächst heißt die Gleichstellungsstelle „Büro für Gleichstellung und Vielfalt". Das Büro befasst sich nun auch mit Themen, die unter das populäre Stichwort „Diversity" fallen. Beispielsweise bietet ein Workshop Hinweise zum sprachlichen Umgang mit dem „dritten Geschlecht". Daneben ist aber auch die Vielfalt der Gesellschaft in ihren Facetten, mit allen Ausprägungen und Bereicherungen unser Thema.

Herzlichen Dank an alle Veranstalter*innen sowie an die vielen Kooperationspartner*innen, die mit ihren vielfältigen Angeboten dieses interessante Programm bereichern. Weiterhin danken wir allen Sponsor*innen, die durch die Schaltung einer Anzeige die Herausgabe dieser Broschüre ermöglicht haben.

Zu allen Veranstaltungen, aber insbesondere auch zur Eröffnungsveranstaltung am **Freitag, 6. März 2020, von 16:00 – 18:30 Uhr im Kulturzentrum** laden wir Sie sehr herzlich ein. Auskunft unter 02323/16-2629 oder www.frauen.herne.de

Ihr Team der Gleichstellungsstelle

Veranstaltungsübersicht

Freitag 14.02.
16:00 Uhr — One Billion Rising (Kampagne gegen Gewalt an Mädchen und Frauen) 9

Donnerstag, 27.02.
09:30 – 12:00 Uhr — Infobörse für Frauen auf neuen beruflichen Wegen 10

Sonntag, 01.03.
11:00 Uhr — Der Glanz der Unsichtbaren – Filmvorführung 11

Montag, 02.03.
17:30 Uhr — Der Glanz der Unsichtbaren – Filmvorführung 11

Mittwoch, 04.03.
20:15 Uhr — Der Glanz der Unsichtbaren – Filmvorführung 11

Freitag, 06.03.
16:00 – 18:30 Uhr — Eröffnungsveranstaltung 12

Samstag, 07.03.
11:00 – 13:30 Uhr — Schlossgeschichte, Yoga und eine selbstgenähte Yogatasche 20
12:00 – 13:00 Uhr — Jede ist ihres Glückes Schmied 21
14:00 – 17:00 Uhr — Dieser Rhythmus – wo jede mit muss… Trommeln und Percussion für Anfängerinnen 22
14:00 – 19:30 Uhr — Wollbilder – Malen mit ungesponnener Schafswolle 23
16:00 – 17:30 Uhr — Autogenes Training und Progressive Muskel-Entspannung – Schnupperkurs 24

Veranstaltungsübersicht

Sonntag, 08.03.

11:00 Uhr	Porträt einer jungen Frau in Flammen – Filmvorführung	25
11:00 Uhr	RBG – Ein Leben für die Gerechtigkeit – Filmvorführung	26
11:00 – 14:30 Uhr	Massage-Workshop	28
14:00 – 17:00 Uhr	Erinnerungen to go	29
15:00 Uhr	„Auf Frauenwegen" – Strünkeder Frauengeschichten	30
16:00 – 17:30 Uhr	Autogenes Training und Progressive Muskel-Entspannung – Schnupperkurs	24

Montag, 09.03.

16:30 – 18:30 Uhr	Sie und Er, nur so ist es fair – Workshop zur gendergerechten Sprache	31
17:30 Uhr	Porträt einer jungen Frau in Flammen – Filmvorführung	25
18:00 – 20:00 Uhr	#stop für Mädchen von 13 – 16 Jahren	32

Dienstag, 10.03.

15:00 – 17:30 Uhr	Und Geld macht doch glücklich	34
16:45 – 17:45 Uhr	Eurythmie – Bewegung und innere Haltung	35
18:00 – 19:30 Uhr	Frauen und Rente – Wie bin ich abgesichert	36
18:45 – 19:45 Uhr	Zeitgenössischer Tanz	37
19:00 Uhr	Frauen.Leben.Politik	38
20:00 Uhr	Heger & Maurischat „Eine geht noch" – Musikkabarett	39

Veranstaltungsübersicht

Mittwoch, 11.03.

10:00 – 13:00 Uhr	Frühstück für Frauen im Stadtteilzentrum	40
16:00 – 18:00 Uhr	Beauty-Workshop	41
17:30 – 18:30 Uhr	„Sternstunde" – eine musikalische Entspannungsreise	42
20:15 Uhr	Porträt einer jungen Frau in Flammen – Filmvorführung	25

Donnerstag, 12.03.

10:00 – 12:00 Uhr	Plastikfreie Verpackung – Bienenwachstücher herstellen	44
17:00 – 19:00 Uhr	Gesundheit ist ein hohes Gut – gerade in der Selbständigkeit	45
17:00 – 19:00 Uhr	Tipps und Tricks für stressige Augenblicke	46

Freitag, 13.03.

16:00 – 19:00 Uhr	MädchenpowerPowermädchen	47

Samstag, 14.03.

11:00 – 13:30 Uhr	ARTbags – Upcycling-Taschen	48
11:00 – 15:00 Uhr	WenDo	49
13:30 – 15:00 Uhr	KreARTivzeit für mich! – Schnuppertermin	50
14:00 – 19:30 Uhr	Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle	51
15:00 Uhr	Skjella – Trio a cappella – Schlosskonzert	52
15:00 – 18:00 Uhr	Das Geschichtenprojekt von Anne P.	53

Veranstaltungsübersicht

Sonntag, 15.03.

10:00 – 13:00 Uhr Effektiv und stressfrei studieren – Coachingworkshop ... 55

11:00 – 14:00 Uhr Die Rhetorik der Rechten ... 56

14:00 – 17:00 Uhr Verwebte Träume ... 58

15:00 – 18:00 Uhr Meditation ... 59

15:00 – 18:00 Uhr Effektiv und stressfrei studieren – Coachingworkshop ... 55

16:00 Uhr Hildegard von Bingen „Von der Tiefe hoch zu den Sternen" – Konzert ... 60

Montag, 16.03.

15:30 – 18:30 Uhr Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen ... 61

18:00 – 20:00 Uhr Der Liebespass für Mädchen von 13 – 16 Jahren ... 62

Dienstag, 17.03.

10:00 – 15:00 Uhr Frauenpower Powerfrauen im Fairen Handel ... 63

11:00 – 14:00 Uhr Nadel und Faden verbinden Kulturen ... 64

16:00 – 18:00 Uhr Keiner schiebt uns weg – Filmvorführung ... 65

18:45 – 19:45 Uhr Zeitgenössischer Tanz ... 37

Mittwoch, 18.03.

09:00 – 12:00 Uhr Stopp! Nein! Grenzen setzen Selbstbehauptung für Frauen ... 66

10:00 – 13:00 Uhr Frauenhaus in Herne als Zufluchtsort ... 67

13:30 – 18:00 Uhr „Free as a bird 2020" – Fachtagung ... 68

17:00 – 19:00 Uhr Romance Scamming – Abzocke mit Gefühlen ... 69

Veranstaltungsübersicht

Donnerstag, 19.03.

17:00 – 19:00 Uhr Meine Hormone gehören zu mir! 71
17:00 – 18:30 Uhr Das etwas andere weibliche Gehirn – Vortrag 72

Freitag, 20.03.

19:00 Uhr „Es wär' schon eine Lüge wert" – Lesung 73

Samstag, 21.03.

10:00 – 17:00 Uhr Modellieren eines menschlichen Kopfes 74
11:00 – 13:30 Uhr Haiwaii-Urlaub in Herne – Schnupperkurs Ukulele 75
14:00 – 17:00 Uhr Schlossakademie „Strahlendes Sonnenlicht" – Vortrag 76

Sonntag, 22.03.

11:00 – 14:30 Uhr Massage-Workshop für Paare 78
11:00 – 16:00 Uhr Vom Keimling zur Blüte 79
14:30 – 15:00 Uhr „Gut behütet" – Führung 80
15:00 – 17:00 Uhr Handarbeitszirkel im Schloss „Gut behütet" – selbst gemacht 81

Donnerstag, 26.03.

15:30 – 22:00 Uhr up*satz f 2020 – Frauen-Forum 82
17:00 – 19:00 Uhr Hormonfreie Verhütung – natürlich ohne Pille 83

Freitag, 14. Februar 2020

16:00 Uhr

Robert-Brauner-Platz
44623 Herne

Veranstalterin:
Frauenhaus Herne,
Beratungs- und
Kontaktstelle für Frauen
und Mädchen e.V.
Schattenlicht

entgeltfrei!

Anmeldung
nicht erforderlich

Aktuelle Infos unter
www.facebook.com/
onebillionrising2014Herne
www.frauenhaus-herne.de
www.onebillionrising.de

One Billion Rising
ONE BILLION RISING in Herne

Den meisten ist der 14. Februar als Valentinstag – der Tag der Liebe – bekannt, doch längst nicht alle Frauen und Mädchen leben in guten und gesunden Beziehungen, etwa jede dritte Frau erlebt in ihrem Leben Gewalt.

Dagegen wollen wir ein Zeichen setzen:
Auf der ganzen Welt tanzen an diesem Tag Menschen auf der Straße und fordern ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. In Deutschland haben 2019 etwa 60.000 Menschen an der Kampagne teilgenommen. Lassen Sie sich von der weltweiten positiven Energie anstecken und seien Sie dabei, wenn es auch in Herne heißt: **„One Billion Rising – eine Milliarde erhebt sich".**

Es erwartet Sie neben einem Grußwort von Frau Oehler eine große bunte Luftballonaktion, eine Bauchtanzaufführung, ein DJ, der für gute Musik sorgt und natürlich die Herner Choreographie zu One Billion Rising! Der Tanz ist einfach und kann ohne Vorerfahrung direkt mitgetanzt werden. Kleiden Sie sich gerne in Pink, Rot oder Orange.

Donnerstag, 27. Februar 2020

09:30 – 12:00 Uhr

Infobörse für Frauen auf neuen beruflichen Wegen

Flottmann-Hallen
Straße des Bohrhammers 5
44625 Herne

Veranstalterin:
Netzwerk W

entgeltfrei!

Anmeldung bis 20.02. unter:
02323/16-2128
beate.stoltmann@herne.de

Sie befinden sich auf der Suche nach einem attraktiven Arbeitgeber, für den Familienbewusstsein kein Fremdwort ist?

Oder Sie sind als ArbeitgeberIn auf der Suche nach motivierten Fachkräften und möchten sich über regionale Angebote, die eine familienfreundliche Personalpolitik unterstützen, informieren?

Bei unserer Infobörse „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 Frauen auf neuen beruflichen Wegen haben die Möglichkeit, sich in einem lockeren Rahmen über Teilzeitberufsausbildung und weitere Instrumente einer familienfreundlichen Personalpolitik zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Auch mit den lokalen Arbeitsmarktakteur*innen und den Partner*innen im Netzwerk Wiedereinstieg können Sie sich in angenehmer Atmosphäre austauschen.

Durch das Programm führt Anja Balzer.

LANDESINITIATIVE netzwerk W

www.netzwerkW-expertinnen.de

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen

Sonntag, 1. März 2020, 11:00 Uhr
Montag, 2. März 2020, 17:30 Uhr
Mittwoch, 4. März 2020, 20:15 Uhr

Uhrzeiten siehe oben

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 €
bei freier Platzwahl
auf allen Plätzen,
Zuschlag für Überlänge

Der Glanz der Unsichtbaren – Filmvorführung –

„L'Envol", der Abflug, so heißt eine Tagesstätte für obdachlose Frauen in einer nordfranzösischen Stadt. Die vier Sozialarbeiterinnen Manu, Audrey, Hélène und Angélique sind mit viel Herzblut dabei, ihren Schützlingen tagsüber einen sicheren Hafen zu bieten. Die Bedürftigen, die sich hier Pseudonyme wie Lady Di, Edith Piaf oder Salma Hayek geben, können im „L'Envol" duschen und Zähne putzen, aber auch Beratung in allen Fragen des täglichen Lebens erhalten.

Ziel ist die Wiedereingliederung in die Gesellschaft, mit Wohnung, Job und stabilen Verhältnissen. Doch dafür müssen die bürokratischen Abläufe mit der individuellen Wesensart der Frauen in Einklang gebracht werden. Weil das zu selten funktioniert, will die Stadtverwaltung das Zentrum schließen lassen. Die Betreuerinnen wissen jedoch, dass ihre Klientinnen ein auch von Männern bewohntes Heim nicht als Ausweichmöglichkeit annehmen würden. Deshalb schlagen sie ungewöhnliche Wege ein, um die Reintegration der Wohnungslosen zu schaffen. Und die ziehen kräftig mit.

Regie: Louis-Julien Petit

Mit Déborah Lukumuena, Audrey Lamy, Corinne Masiero, Noémie Lvovsky, Patricia Mouchon, Khoukha Boukherbache, F 2018, 102 Min.

Freitag, 6. März 2020
Eröffnung der Frauenwoche

ab 16:00 Uhr

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

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

- Kinderbetreuung mit tollen Aktionen, wie Glitzertatoos, und weiteren kreativen und spielerischen Angeboten.

- **Mobile Wohlfühlmassage**
  Mit dieser 15minütigen Massage kann in relativ kurzer Zeit tiefe Entspannung und Wohlgefühl erreicht werden. Sie erfolgt bekleidet und in entspannter Haltung, auf einem dafür entwickelten Massagestuhl durch Daniela Rawe, ZeitRaum erLeben, TouchLife® Praktikerin

- An den Infoständen der Kunstpark GmbH finden verschiedene Mitmachaktionen statt.

- An dem Infostand der Revierpark Gysenberg GmbH – Lago – wird eine Handmassage angeboten.

- Das Fotostudio Rudolph bietet unter dem Motto „Ich!!" die Möglichkeit, sich gegen ein Entgelt von 5,00 € professionell fotografieren zu lassen. Das Entgelt ist vor Ort zu bezahlen, die Fotos erhalten Sie per E-Mail.

- Der Caritasverband Herne e.V. bietet in der Maßnahme EINZIGWARE Perspektive, Produkte an, die aus alten Materialien hergestellt werden, von Smartphonehüllen, Taschen, Bekleidung, Spielzeug und Sachen aus Holz. Von Menschen gemacht, die erstklassige Arbeit leisten, dies aber nicht auf dem ersten Arbeitsmarkt tun können.

- An dem Infostand von Frau Biederbeck, Digital- und Webdesignerin, erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zum Thema Webseite, Blog, Suchmaschinenoptimierung, Social Media und Google.

wewole STIFTUNG

Für die Bewirtung sorgt die wewole STIFTUNG

Freitag, 6. März 2020
Eröffnung der Frauenwoche

Einlass
15:30 Uhr

Moderation der Veranstaltung:
Katja Leistenschneider

BÜHNENPROGRAMM

15:30 Uhr

TwoLightBlue
Die Musikerinnen Christine Budkammer (Saxophon) und Stephanie Plewka (Gitarre) stimmen Sie auf die 27. Herner Frauenwoche ein.

16:00 Uhr

Eröffnung 27. Herner Frauenwoche
Begrüßung durch Herrn Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda

anschließend

Was macht eigentlich eine Gleichstellungsstelle?
Gleichstellungsbeauftragte Sabine Schirmer-Klug berichtet von ihrer Arbeit und von ihren Herausforderungen.

16:30 – 16:45 Uhr

TwoLightBlue

17:00 Uhr

Tanzvorführung
Die Tanzgruppe der KiTa „Kinder in der St.-Elisabeth-Gruppe“ sorgt für tolle Tänze

Freitag, 6. März 2020
Eröffnung der Frauenwoche

18:00 – 18:30 Uhr

Sabine Bode
Gags, Moderationen oder Sketche, es gibt kaum ein Format, zu dem die Comedy-Autorin Sabine Bode nicht schon eine zündende Idee hatte. Harald Schmidt, Hape Kerkeling, Anke Engelke oder auch Stefan Raab haben bereits die Schreibkünste der Bochumerin genutzt, die in diesem Jahr die Eröffnungsveranstaltung mit einer Stand-Up-Comedy-Darbietung beschließt.

BERATUNGSANGEBOTE

16:30 – 17:15 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.

17:15 – 18:00 Uhr

Gerne informieren wir Sie auch über den **Bildungsscheck,** ein Instrument zur finanziellen Unterstützung zur Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen.
Ulrike Hammerich und Carina Schulte im Walde

16:30 – 18:00 Uhr

Kurzberatung durch die **Anlaufstelle für Alleinerziehende**
Melanie Kampa

WIR STÄRKEN!

KILL UND FRECH MICHALAK KRUSE

DICK UND DÜNN DURCH

IHRE ANWÄLTE FÜR FAMILIEN-,
VERKEHRS-, ARBEITS- UND STRAF**RECHT**

KILL | FRECH | MICHALAK | KRUSE

Fach- und Rechtsanwälte für Familienrecht, Verkehrsrecht, Arbeitsrecht und Strafrecht | Mediation
Overhofstraße 5 | 44649 Herne | Telefon: +49 (0) 2325–9 18 31-0
www.kanzlei-herne.de | info@kanzlei-herne.de

Freitag, 6. März 2020
Eröffnung der Frauenwoche

WORKSHOPS

16:30 – 17:15 Uhr

Ernährung – aber gesund

Lange leben, gesund bleiben und fit durchs Leben zu kommen – diesen Wunsch hegen die meisten Menschen. Leider steht unser Verhalten häufig im drastischen Gegensatz zu diesem Wunsch. Ein falscher Lebensstil sorgt oft dafür, dass Gesundheit und Fitness ein Traum bleiben.

Dabei kann gesunde Ernährung soviel Spaß machen und so lecker schmecken – lassen Sie sich von gesunden Kleinigkeiten überraschen und nehmen Sie Rezepte zum Nachmachen mit!

Martina Rudel
Fachfrau für Ernährung und Gewichtsmanagement

17:15 – 18:00 Uhr

Yoga für Alle

Yoga passt nicht zu Ihnen? Dann machen wir Yoga passend für Sie!

Unsportlich, unbeweglich, unkonzentriert? Ausreden dieser Art werfen wir jetzt über Bord und tauchen ein in die wohltuenden Atem- und Körperübungen des Yoga. Sie dürfen sich bequem anziehen und „Yoga für Alle" ganz sorgenfrei genießen.

Silke Bender
Yogalehrerin

18:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Freitag, 6. März 2020
Infomarkt – Veranstalter*innen

16:00 – 18:30 Uhr

Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

- 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.
- CDU-Frauenunion Herne
- Christiane Biederbeck, Digitaldesign
- Christiane Gruska, Trainerin für Lebensfreude
- Der Paritätische Herne
- Die Linke, Kreisverband Herne/Wanne-Eickel
- Eine Welt Zentrum Herne/Beratungsstelle für Opfer von Menschenhandel
- Emschertal-Museum Herne
- Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen/Schwangerschaftskonfliktberatung
- Frauenhaus Herne
- Frauenverband Courage, Herne
- Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH
- Kunstpark GmbH
- Naturheilpraxis Körper wie Seele
- Notfallseelsorge Herne
- PlanB – Ruhr e. V.
- Revierpark Gysenberg Herne GmbH
- Schuldnerberatung Herne e. V.

Arbeitsgemeinschaft
Sozialdemokratischer Frauen

Mitmachen statt zugucken!

Unser Ziel ist die Gleichstellung von Frauen und Männern in allen Lebensbereichen.

Machen Sie mit – mischen Sie sich ein!

Wenn Sie mehr über uns und unsere Arbeit erfahren wollen:
SPD Herne Bochumer Str. 26, 44623 Herne,
Tel. 02323 – 94 91 34, E-Mail: kontakt@spd-herne.de

KÄMPFEN FÜR FRAUENRECHTE.
SEIT 1919. MIT UNS. DIE AWO.

Arbeiterwohlfahrt
Karl-Hölkeskamp-Haus
Breddestraße 14
44623 Herne
Tel. 02323/95 24-0

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustraße 6
44628 Herne
Tel. 02323/98 11 19

Auguste-Sindermann-
Tagespflege
Poststraße 38
44629 Herne
Tel. 02323/22 84 33

www.awo-ruhr-mitte.de

Freitag, 6. März 2020
Infomarkt – Veranstalter*innen

16:00 – 18:30 Uhr

Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

- Sozialdienst kath. Frauen Wanne-Eickel
- Sozialverband Deutschland
- Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit
  Gesundheitsförderung
  Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
  Familienhebammendienst,
  Schwangerenberatungsstelle
  Zahngesundheit
- Stadt Herne, Fachbereich Kultur
  Stadtbibliothek
- Stadt Herne, Stadt Herne, Gleichstellungsstelle
  Fachstelle FRAU UND BERUF
  Kompetenzzentrum Frau und Beruf
  Mittleres Ruhrgebiet
- Stadt Herne Ehrenamtsbüro
- Stadt Herne, EHAP-Projekt InHa
- Stadt Herne, Ideen- und Beschwerdemanagement
- Stadt Herne, Kommunales Integrationszentrum
- Stadt Herne, Seniorenberatungsstelle
  Die drei Herner Pflegestützpunkte
- Stadtsportbund Herne
- Stoffgeflüster Herne
- Thaya Bewusstes Sein
- Verbraucherzentrale NRW,
  Beratungsstelle Herne
- Weißer Ring, Außenstelle Herne
- Weiterbildungsberatungsstelle in der VHS Herne
- Weltladen Esperanza
- Werkstatt ARTig
- Zeppelin-Zentrum

Samstag, 7. März 2020

11:00 – 13:30 Uhr

Schlossgeschichte, Yoga und eine selbstgenähte Yogatasche!

Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum
Herne

Referentinnen:
Chiara Cremon
Wai-Ying van Keuchel

Entgelt:
20,00 € / erm. 15,00 €

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

Die Teilnehmer*innen bekommen einen kleinen Einblick in die zum Frauen-Thema passende Geschichte des Schlosses. Im Wechsel erhalten sie in Kleingruppen dann jeweils eine Einheit Vinyasa-Yoga mit Wai Ying Fan-Keuchel und eine Einheit Yogatasche-Nähen mit Chiara Cremon. Die Tasche ist für eine Yogamatte oder für Yoga-Utensilien. Stoff kann selbst mitgebracht oder gestellt werden.

Im Vinyasa-Yoga werden die Körperübungen (Asanas) zu einem dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Beim Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund und die verschiedenen Positionen werden in einem anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert.

(Yogi)-Tee, Material / Nähmaschinen sind vorhanden, Stoff nach Wahl kann mitgebracht oder gestellt werden. Näh- und Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und Decke bitte mitbringen, nach Absprache können Decke und Matte gestellt werden.

Samstag, 7. März 2020

12:00 – 13:00 Uhr

„Jede ist ihres Glückes Schmied“

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska

entgeltfrei

Anmeldung
erforderlich unter:
02366/9372041
oder 0157/72172829
Christiane.gruska@
freenet.de

Ist das so? Und wenn ja, gibt es für diese Schmiedekunst denn auch eine Gebrauchsanweisung?

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein. Manchmal haben wir Ängste, die wir nicht verstehen und deren Ursachen wir nicht kennen. So kommt es uns oft vor, als wären wir unseren Gefühlen, insbesondere den schlechten, hilflos ausgeliefert. All das zieht uns runter. Glücklich macht es uns nicht!

Wollen Sie erfahren, wie die guten und schlechten Gefühle entstehen und welche Macht Sie darüber und über Ihre Laune, Ihr Wohlbefinden und Ihre Beziehungen wirklich haben?

Freuen Sie sich auf einen Vortrag, in dem wichtige Erkenntnisse aus der Verhaltens-, Glücks- und Gehirnforschung kompakt und verständlich auf den Punkt gebracht werden. Das könnte Ihre Gebrauchsanweisung sein! Schauen Sie doch mal rein!

Samstag, 7. März 2020

14:00 – 17:00 Uhr

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

Veranstalterin:
Christiane Gruska

Entgelt:
30,00 €

Anmeldung unter:
0 23 66/9 37 20 41
oder 01 57/72 17 28 29
Christiane.gruska@
freenet.de

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, 7. März 2020

14:00 – 19:30 Uhr

Wollbilder – Malen mit ungesponnener Schafwolle

Atelier Lebensgarne
Am Stöckmannshof 7
44649 Herne

Veranstalterin:
Eveline E. Haase

48,00 €
(inkl. Material, exkl. Bilderrahmen)

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

min. 6 / max. 8
Teilnehmer*innen

Zur Gestaltung der Bilder wird gekämmte, aber ungesponnene pflanzengefärbte Märchenwolle verwendet. Die Wolle wird in Aquarelltechnik mehrfach dünn aufgelegt, so dass eine dreidimensionale Wirkung entsteht, Korrekturen sind dadurch jederzeit möglich.

Freude am kreativen Schaffen und ein Gelingen sind deshalb beinahe garantiert. Die ungesponnene Rohwolle als „lebendiges" Naturmaterial erreicht durch ihre haptische Wirkung oft eine unmittelbar entspannende und wohltuende Wirkung.

Es stehen über 800 Kunstpostkarten (von gegenständlich bis abstrakt) als Inspiration zur Auswahl. Es können aber auch eigene Motivvorlagen, die möglichst in Pastellkreide oder Aquarell gemalt wurden, mitgebracht werden. Fotos eignen sich für Anfänger*innen als Vorlage nicht.

Die notwendige Arbeitsmaterialien, ungesponnene Schafwolle in unterschiedlichen Qualitäten und etwa 220 verschiedenen Farbnuancen, stehen im Atelier zur Verfügung.

Einen Bilderrahmen (nicht rahmenlos), der erforderlich ist, gibt es zum Selbstkostenpreis oder er kann gerne mitgebracht werden. Eine geeignete „Einstiegsgröße" ist ca. 40 × 50 cm, aber nicht kleiner als DIN A2.

Samstag, 7. März 2020
Sonntag, 8. März 2020

16:00 – 17:30 Uhr

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

Anne-P
Schillerstraße 18
(Hof, Anbau)
44623 Herne

Veranstalterin/
Referentin:
Anna-Maria Penitzka,
Dipl.-Heilpädagogin,
Coachin, Autorin

Entgelt:
10,00 €
Pro Person und Termin

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

max.
8 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 2020) in Autogenem Training (AT), oder Progressiver Muskelentspannung (PMR/PME) angerechnet. Ich bin bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.

©Thomas Schmidt

Anne-P
Dipl.-Heilpädagogin
Autogenes Training (AT) + Progressive Muskelrelaxation (PM/PMR)

Sonntag, 8. März 2020, 11:00 Uhr
Montag, 9. März 2020, 17:30 Uhr
Mittwoch, 11. März 2020, 20:15 Uhr

Uhrzeiten siehe oben

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Filmforum VHS
Filmwelt Herne

Eintritt:
5,00 €
bei freier Platzwahl
auf allen Plätzen,
Zuschlag für Überlänge

Porträt einer jungen Frau in Flammen – Filmvorführung –

Ein ungewöhnlicher Auftrag führt die Pariser Malerin Marianne im Jahr 1770 auf eine einsame Insel an der Küste der Bretagne. Sie soll heimlich ein Porträt von Héloise anfertigen, die gerade eine Klosterschule für junge Adlige verlassen hat und bald verheiratet werden soll. Um die von ihrer Mutter arrangierte Ehe mit einem ihr unbekannten Mann zu sabotieren, weigert sich Héloise bisher erfolgreich, Modell zu sitzen. Marianne wird ihr als Gesellschafterin vorgestellt. Auf gemeinsamen Spaziergängen hat die Malerin Gelegenheit, die Gesichtszüge der jungen Frau intensiv zu studieren, um diese dann abends aus dem Gedächtnis in Skizzen und Studien zu übertragen. Zugleich jedoch sind sich die Frauen sehr sympathisch, und zwischen den eindringlichen Blicken wächst langsam eine unwiderstehliche Anziehungskraft.

Regie: Céline Sciamma
Mit Noémie Merlant, Adèle Haenel, Valeria Golino, Luàna Bajrami, F 2019, 120 Min.

Sonntag, 8. März 2020

11:00 Uhr

RBG – Ein Leben für die Gerechtigkeit – Filmvorführung –

Filmwelt Herne
Berliner Platz 7 – 9
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Bündnis 90 /
Die Grünen Herne

entgeltfrei!

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

Solange Plätze frei sind, können Sie auch spontan teilnehmen!

Ruth Bader Ginsburg hat die Welt der amerikanischen Frauen verändert.

Die heute 86-jährige Richterin stellt ihr Lebenswerk in den Dienst der Gleichberechtigung. 1993 wurde sie als zweite Frau an den Supreme Court der USA berufen und hält dort eisern die Stellung. Nach der Wahl von Donald Trump entschied sich die Richterin gegen Rückzug und Ruhestand.

Mit brillantem Verstand und Leidenschaft bleibt Ruth Bader Ginsburg eine unverzichtbare Inspiration für die politische Kultur der USA und der Welt.

NEU!
Sole-Vital-Bad
im Saunagarten

32°C warm
3% Salzkonzentration
ganzjährig geöffnet

LAGO

Die Therme.

wellness für mich.

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

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER

Am Ruhmbach 2 Herne Tel. 02323 969-0 www.gysenberg.de

Sonntag, 8. März 2020

11:00 – 14:30 Uhr

Massage-Workshop

ZeitRaum erLeben
Schillerstr. 18 (Anbau)
44623 Herne

Veranstalterin/
Referentin:
Daniela Rawe
TouchLife®Praktikerin

Entgelt:
30,00 €

Anmeldung unter:
0 23 23/91 82 38
info@zeitraum-erleben.de

max.
6 Teilnehmer*innen

Dieser Sonntag steht ganz im Zeichen der Entspannung für Ihren Körper und Ihre Seele. In achtsamer Atmosphäre lernen Sie einfache Massagegriffe, wie Streichungen, Kneten und Haltegriffe. Sie erfahren wohltuende Massage, Berührung und berührt werden, Energieaustausch, sich warm, gehalten und geborgen fühlen.

Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, eine entspannende und lockernde Rückenmassage zu geben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich dicke Socken und / oder Hausschuhe, eine Decke sowie ein großes und ein kleines Handtuch mit.

© frilled_dragon, Micha Brem

Sonntag, 8. März 2020

14:00 – 17:00 Uhr

Erinnerungen to go

Werkstatt ARTig
Kaiserstraße 101
44629 Herne

Referentin:
Sigrid Wille

Entgelt:
15,00 €

Anmeldung unter:
werkstattartig@gmx.de

max. 8
Teilnehmer*innen

Wir gestalten ein kleines Album, in dem Fotos, Andenken usw. verarbeitet werden können.

Dieses Album ist in einer Schachtel, so dass es bequem und sicher in eine Tasche gepackt werden kann.

Sonntag, 8. März 2020

15:00 Uhr

„Auf Frauenwegen“ – Strünkeder Frauengeschichten

Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum
Herne

Referentin:
Kunsthistorikerin
Ulrike Most

entgeltfrei!

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

max. 30
Teilnehmer*innen

Aus einem weiblichen Blickwinkel können die Besucher*innen bei dieser Führung hinter die Fassade von Exponaten blicken und den „Strünkeder Frauengeschichten“ lauschen. Schmuck, Aussteuerkoffer, Geschirr, Poesiealben und Bilder, sowie Grabsteine verweisen auf das Leben und Wirken der ehemaligen Bewohnerinnen und Herrinnen des Schlosses.

Die persönlichen Besitztümer, Arbeitsgeräte und Accessoires offenbaren ganz individuelle Geschichten und lassen diese besonderen Strünkeder Frauenpersönlichkeiten lebendig werden.

Montag, 9. März 2020

16:30 – 18:30 Uhr

Sie und Er, nur so ist es fair
Der Mörder ist immer .... die Gärtnerin

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

Referentin:
Christiane Biederbeck,
Digitaldesignerin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
01 62/2 92 52 54
christiane@biederbeck-digitaldesign.de

Von gendergerechtem Schreiben und den Möglichkeiten von Sprache. Workshop mit anschließender Diskussion

„Herr Müller, wie ist denn Ihr Mädchenname?" – Sprache formt Wirklichkeit. Sie ist aber nicht immer eindeutig. Und nicht immer gerecht. Frauen mögen zwar bei der Nutzung der rein männlichen Form eines Wortes automatisch mit gemeint sein, aber Leser*innen und Gesprächspartner*innen denken eben nicht automatisch an Männer und Frauen. Gemeinsam erarbeiten wir, welche Möglichkeiten sich uns bieten, gerechter mit Wort und Sprache umzugehen.

© Isabel Diekmann, infinity images

Montag, 9. März 2020

18:00 – 20:00 Uhr

#stop für Mädchen von 13–16 Jahren

Abenteuerspielplatz Hasenkamp,
Im Hasenkamp 24
44625 Herne

Veranstalter:
Fachbereich Kinder-Jugend-Familie
Abt. Jugendförderung

Ansprechpartnerin:
Nadine Grichel
Rückfragen unter:
0 23 23/1 46 02 86

entgeltfrei!

Anmeldung nicht erforderlich

Du möchtest Dich und Deine eigenen Grenzen kennenlernen und diese benennen können?

Laut NEIN sagen lernen und für das, was Dir wichtig ist, einstehen?

Im Workshop #stop wollen wir uns gemeinsam stark machen, das Neinsagen üben und herausfinden, wie wir sicherer und selbstbewusster werden können.

Das 4-StundenTicket

Nur in ganz Herne ab 9 Uhr.

Für nur 4,20 €

Infos unter www.hcr-herne.de

Dienstag, 10. März 2020

15:00 – 17:30 Uhr

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Referentin:
Brigitte Ommeln, Finanzfachwirtin FH

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/16-26 29
gleichstellungsstelle@herne.de

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

Und Geld macht doch glücklich

– Warum es für Frauen so wichtig ist, sich um ihre Finanzen zu kümmern –

Ob Sie nun als Selbständige oder Angestellte Ihre Brötchen verdienen, irgendwann kommt einmal der Tag, da müssen Entscheidungen getroffen werden. Da wird ein Bausparvertrag fällig, den Oma damals in guter Absicht für die Aussteuer abgeschlossen hatte, die Vermögenswirksamen Leistungen laufen aus, eine kleine Erbschaft steht an, oder frau hat in der Vergangenheit ganz einfach recht knickrig und sparsam gewirtschaftet und freut sich nun über ein kleines Sümmchen auf dem Konto.

Doch wohin mit dem Geld? Schon wieder zur Hausbank tigern und sich irgendwelche Rendite-Märchen anhören? Und an den netten Herrn Kaiser von nebenan glaubt ja nun wirklich keine mehr.

Fragen über Fragen die sich auftun: nach welchen Kriterien entscheide ich denn eigentlich am besten? Und wie finde ich die richtige Bank, die meinen Wünschen auch wirklich nachkommt?

© pixabay

Dienstag, 10. März 2020

16:45 – 17:45 Uhr

Eurythmie – Bewegung und innere Haltung

Familienbildungswerk
Treffpunkt Eickel
Reichsstraße 66
44651 Herne

Veranstalterin:
Susanne Fass,
Eurythmietherapeutin,
in Kooperation mit
dem Treffpunkt Eickel

entgeltfrei!

Anmeldung bis zum
9.3. unter:
02325/34243
Susanne.fass@web.de

max.
15 Teilnehmer*innen

Mit ihren fließend-harmonischen und rhythmischen Bewegungen bietet die Eurythmie eine wohltuende Möglichkeit, auf seelisch-geistiger und körperlicher Ebene stärkende und aufbauende Kräfte in sich zu mobilisieren. Durch einen achtsamen Umgang mit den eigenen Impulsen und der auf den Umkreis gerichteten Aufmerksamkeit, kann sich eine schwingende Mitte zwischen außen und innen bilden.

Da die Übungen auch alleine zu Hause ausgeführt werden können, bieten sie eine Möglichkeit zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Dienstag, 10. März 2020

18:00 – 19:30 Uhr

Volkshochschule
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
Raum 64

Veranstalterin:
Volkshochschule
der Stadt Herne

Referentin:
Sheila Meyer

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/16-2920
gabriele.juenemann@herne.de

min. 8 / max. 30
Teilnehmer*innen

Frauen und Rente – Wie bin ich abgesichert?

Eigentlich ist es ganz einfach: Frauen haben die gleichen Rentenansprüche wie Männer! Tatsächlich aber ist die Absicherung von Frauen im Alter anders – sei es durch Kindererziehung, Teilzeitarbeit, Minijobs oder Pflege.

Hierzu und warum ein Mann noch keine Altervorsorge ist, informiert eine Expertin der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (KBS).

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

Dienstag, 10. März 2020
Dienstag, 17. März 2020

18:45 – 19:45 Uhr

Zeitgenössischer Tanz

Kunsthaus Crange
Dorstener Straße 476
44653 Herne

Veranstalterin:
Jugendkunstschule Herne e.V.

Referentin:
Antje-Katrin Hansch

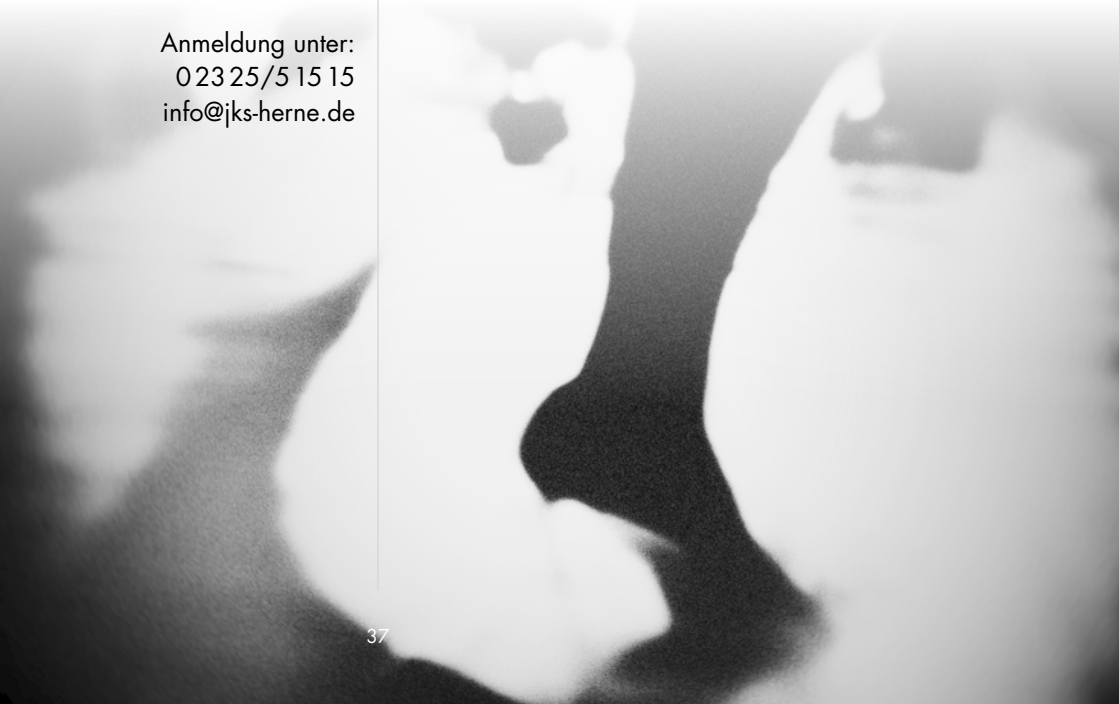
Entgelt:
20,00 € monatlich

Anmeldung unter:
0 23 25/5 15 15
info@jks-herne.de

Auch als Erwachsener kann man die Technik des klassischen Tanzes erlernen. Die gleichmäßige Bewegung an der Stange kräftigt die Muskulatur, erhöht die Körperspannung und hält die Gelenke beweglich.

Das Training erfolgt koordiniert und wird schonend aufgebaut.

Hierbei handelt es sich um einen laufenden Kurs, ein Schnuppertermin ist jederzeit möglich. Das Schnuppern wäre kostenlos. Bei dem Entgelt handelt sich um ein Monatsentgelt.



Dienstag, 10. März 2020

19:00 Uhr

Frauen.Leben.Politik – informativ-unterhaltende Darbietung mit Marjam Azemoun

Stadtbibliothek Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle,
Stadtbibliothek Herne
Volkshochschule Herne

entgeltfrei!

Kostenlose Karten sind in der Stadtbibliothek erhältlich

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

Das 20. Jahrhundert wird von starken Frauen in der Politik geprägt. Sie kämpfen für Rechtegleichheit und Freiheit und um ihre politischen und gesellschaftlichen Überzeugungen. Sie definieren politische Ziele. Sie sind Vordenkerinnen und Vorbilder. Sie werden bejubelt, bespitzelt, bekämpft und verfolgt. Sie prägen den politischen Diskurs des 20. Jahrhunderts bis in unsere Zeit.

Marjam Azemoun liest und spricht über Frauenrechtlerinnen der ersten Stunde, politische Querdenkerinnen wie Rosa Luxemburg, Widerstandskämpferinnen wie Sophie Scholl, die Frauen der Grundgesetzgebung nach der Stunde Null, Philosophinnen wie Simone de Beauvoir oder Hannah Arendt, extremistische Frauen wie Ulrike Meinhof, Politikerinnen wie Rita Süssmuth, Gesine Schwan und Claudia Roth.

© Margarete Redl von Peinen

Die Deutsch-Iranerin Marjam Azemoun, 1958 in Stuttgart geboren, absolvierte ihre Schauspielausbildung am Mozarteum in Salzburg. Als Schauspielerin wirkte sie bei vielen Theater-, Film- und Fernsehproduktionen mit; auch als Kabarettistin, Regisseurin und Autorin (unter anderem für die TV-Serie „Verbotene Liebe") war und ist sie tätig. Außerdem begleitet Azemoun seit 30 Jahren als Trainerin Menschen in ihrer künstlerischen und persönlichen Entwicklung.

Dienstag, 10. März 2020

20:00 Uhr

Flottmann-Hallen
Straße des
Bohrhammers 5
44625 Herne

Veranstalter:
Flottmann-Hallen
Stadt Herne
Fachbereich Kultur

Eintritt:
17,00 € + Gebühren
im Vorverkauf,
Sonderkonditionen:
Gleichstellungsstelle
13,00 €

HEGER & MAURISCHAT
„Eine geht noch!" – Musikkabarett

Mit einem Feuerwerk an Spitzen und Boshaftigkeiten zielen sie gegenseitig ihre verbalen und musikalischen Pfeile in Kopf und Herz der anderen. Sie fallen sich ständig ins Wort, lassen sich nicht ausreden und die Eine meint immer, sie könne es besser als die Andere.

Maurischat ist auf der Bühne von jener schlecht gelaunten Giftigkeit, bei der im Publikum einfach Freude aufkommen muss! Und bei Hegers nordischer Frohnatur ist man auch einfach mal froh, wenn sie nur Luft holt. Großstadt meets Provinz, Chanson trifft Shanty, große Klappe stößt auf Kleinhirn und Pils auf Prosecco. Kurz: Man kennt sich – und zwar verdammt gut! Zur Freude aller.

Wie gesellig ist so eine GbR wirklich und haften sie nur auf der Bühne füreinander? Geht hier tatsächlich noch Eine und wenn ja, wohin und mit wem?
Und gönnen Sie sich an diesem Abend selbst schon nicht die Krabbe auf dem Häppchen, so haben sie doch Lieder als Geschenke erhalten.

© Linn Marx

Reservierung zum Sonderpreis über die Gleichstellungsstelle bis spät. 5.3.2020 unter 02323/162629 oder gleichstellungsstelle@herne.de., Kartenanzahl begrenzt, max. 4 Karten pro Person

Mittwoch, 11. März 2020

10:00 – 13:00 Uhr

Frühstück für Frauen im Stadtteilzentrum

Begegnungsstätte
Horsthausen,
Gneisenaustraße 6
44628 Herne

Veranstalterin:
Arbeiterwohlfahrt
UB Ruhr-Mitte

Ansprechpartnerin:
Sinem Celik

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/9524-14
s.celik@awo-ruhr-mitte.de

In gemütlicher Atmosphäre lädt die AWO UB Ruhr-Mitte in der Begegnungsstätte Horsthausen zum gemeinsamen Frühstück für Frauen ein.

Kommen Sie vorbei, lernen Sie Ihre Nachbarin kennen, tauschen Sie sich über Verschiedenes aus und genießen Sie das vielfältige Frühstück. Begleitet wird das Frühstück außerdem mit einem kleinen Vortrag. Gerne können Sie auch Ihre kulinarischen Spezialitäten mitbringen.

Mittwoch, 11. März 2020

16:00 – 18:00 Uhr

Beauty-Workshop – Die optimale Pflege meiner Haut

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

Referentin:
Elke Edlinger, Kosmetikerin

entgeltfrei!

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

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

Lernen Sie den individuellen Charakter Ihrer Haut, die gezielte Gesichtsreinigung und die optimale Pflege Ihrer Haut kennen.

Für eine optimale Reinigung und Pflege ist es unerlässlich zu wissen, welches Produkt am besten zu Ihnen passt. Für eine gezielte Reinigung und Pflege müssen daher zunächst die Anforderungen des individuellen Hauttypen und das Hautbild ermittelt werden.

Erfahren Sie, warum die Gesichtsreinigung so wichtig ist und wie in kurzer Zeit ein kleines Tages-Make-up gezaubert werden kann.

Dazu benötigen Sie einen Hand- bzw. Standspiegel, den Sie bitte selbst mitbringen.

Mittwoch, 11. März 2020

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. 10
Teilnehmer*innen

Eine Entspannungs-Fantasiereise mit akkustischer 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.

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.

stwh STADTWERKE HERNE

www.stadtwerke-herne.de

Donnerstag, 12. März 2020

10:00 – 12:00 Uhr

Plastikfreie Verpackung – Bienenwachstücher herstellen

PlanB Ruhr e.V.
Zentrum für interkulturelle Erziehungshilfen Herne
Eschstraße 15
44629 Herne

Referentin:
Özlem Tasel

Entgelt:
4,00 €
inkl. Tischtuch

Anmeldung unter:
0 23 23/68 84 03 – 0
o.tasel@planb-ruhr.de

max. 16
Teilnehmer*innen

Wir von PlanB finden einen nachhaltigen und verantwortungsvollen Umgang mit der Natur wichtig und möchten helfen, Plastikverpackungen zu vermeiden. Eine natürliche und abwaschbare Alternative zu Einweg-Frischhaltefolie sind Bienenwachstücher.

Man kann mit ihnen Butterbrote, Käse, angeschnittenes Obst oder Gemüse und andere Snacks einwickeln und frisch halten. Sie können damit anstatt mit Folie Schüsseln mit Resten oder Salate abdecken. Sie sind hygienisch und werden nach der Benutzung einfach mit lauwarmem Wasser abgewaschen. Sie riechen gut nach Bienenwachs und schmiegen sich aufgrund der wächsernen Struktur fest an das Geschirr oder das Eingewickelte an.

Bienenwachstücher kann man mit wenigen Mitteln einfach und schnell selbst machen. Wie? Das zeigen wir euch in diesem Workshop.

Donnerstag, 12. März 2020

17:00 – 19:00 Uhr

Wirtschafts-
förderungsgesellschaft
Herne mbH
Westring 303
44629 Herne

Referentin:
Elisabeth Strüber,
Heilpraktikerin

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 23/399 43 99
heilpraktikerin@
koerper-wie-seele.de

Gesundheit ein hohes Gut – gerade in der Selbstständigkeit!

Selbstständig und krank sein – ist kein Spaß. Ein paar Wochen einer hartnäckigen Grippe mitsamt Folgen oder regelmäßig Verspannungskopfschmerzen setzen jedem Startup oder jeder Unternehmerin zu.

Häufig wird – um den Arbeitstag zu überstehen – zu Schmerzmitteln gegriffen. Die Spätfolgen dieser Tabletten werden verdrängt und zu Recht auf später verschoben. Die Herner Heilpraktikerin Elisabeth Strüber zeigt in diesem Vortrag bei den gängigen „harmlosen" Alltagskrankheiten einfache und gut wirkende Mittel auf – von richtig eingesetztem Vitamin D gegen Erkältung bis hin zu natürlichen Produkten, die einen Durchfall schnell in den Griff bekommen können. Sie erklärt auch die Abgrenzung zu ernst zu nehmenden Krankheiten, bei denen ein Besuch beim Arzt dann doch notwendig ist und nicht aufgeschoben werden sollte.

WFG Herne

Dieser Vortrag ist ein Kooperationsveranstaltung der Naturheilpraxis Körper wie Seele und der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Herne.

Donnerstag, 12. März 2020

17:00 – 19:00 Uhr

Tipps und Tricks für stressige Augenblicke

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

Veranstalterin:
Thaya Bewusstes Sein

Referentinnen:
Nicole Presler,
Wioleta Czebotorowicz

entgeltfrei!

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

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

Hektik und gestresster Alltag adé.

Lassen Sie sich überraschen, welche Möglichkeiten es gibt, Stress aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und das mit Humor und Leichtigkeit.

In unserer Veranstaltung lernen Sie die Stressfaktoren kennen und erhalten eine kurze Zusammenfassung der vier Ebenen, auf denen sich Stress auswirken kann. Sie erfahren, wie Sie Ihre Kraft- und Genussquellen sensibilisieren und erhalten humorvolle Tipps und Tricks, um angespannte Situationen zu entschärfen.

Freitag, 13. März 2020

16:00 – 19:00 Uhr

MädchenpowerPowermädchen

Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62
44625 Herne

Veranstalter:
Fachbereich Kinder-Jugend-Familie
Abt. Jugendförderung

Ansprechpartnerin:
Marion Heuer
Rückfragen unter:
02325/375591

entgeltfrei!

Anmeldung nicht erforderlich

max. 80 Teilnehmer*innen

Unter dem Motto “MädchenPower – PowerMädchen“ findet ein Aktionstag für Mädchen im Alter von 6–14 Jahren im Jugendzentrum „Der Heisterkamp“ statt.

Alle Mädchen sind herzlich eingeladen, an einem abwechslungsreichen Programm teilzunehmen. Mach mit beim großen Power Check up! Teste deine Kraft und Ausdauer. Ihr könnt euren eigenen Power-Kraftstein gestalten, der euch daran erinnert, was ihr alles könnt und über wie viel Kraft ihr verfügt. Spiele mit Köpfchen und Bewegung mit und ohne Musik, aber mit jeder Menge Spaß und Teamwork sind ebenso im Angebot wie eine Traumreise und Entspannung. Badekugeln – Power für den ganzen Tag – können von euch einfach hergestellt werden.

Für Essen und Getränke ist ebenfalls gesorgt.

Samstag, 14. März 2020

11:00 – 13:30 Uhr

ARTbags – Upcycling-Taschen

Schloss Stünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum Herne

Referentin:
Chiara Cremon

Entgelt:
20,00 € / erm. 15,00 €

Anmeldungen unter:
0 23 23/16-26 11
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, 14. März 2020

11:00 – 15:00 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

max. 12 Teilnehmer*innen

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!

In diesem 4stündigen Workshop werden die Grundlagen des WenDo vermittelt. Inhalte 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.

Samstag, 14. März 2020

13:30 – 15:00 Uhr

KreARTivzeit für mich! Schnuppertermin

Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum Herne

Referentin:
Susanne Schmidt

Entgelt:
10,00 €

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

max. 8
Teilnehmer*innen

Vielleicht haben Sie es auch schon gedacht: Wenn ich Zeit habe, möchte ich mal wieder etwas Kreatives machen…“ Etwas Neues ausprobieren, eine angefangene Sache fertig stellen, Unterstützung erhalten, Ideen bekommen. All das ist in der KreARTivzeit im Schloss Strünkede möglich. Dieses Format können Sie im Rahmen der Frauenwoche kennenlernen. Die Künstlerin Susanne Schmidt hat einen großen Erfahrungsschatz, den sie gerne teilt. In lockerer und ruhiger Atmosphäre können sie arbeiten und den Materialfundus des Museums nutzen. Wir geben ein Thema in den (Kunst)Raum, Sie können aber auch gern mit eigenen Ideen dabei sein.

(Mögliches) Thema dieser KreARTivzeit ist der beginnende Frühling! Mit Acryl und Spachtel entsteht mit verschiedensten Grüntönen ein Bild von einem Frühlingsbaum oder mit leuchtenden Aquarellfarben auf zartem Gips die ersten Frühlingsblüher.

Eintritt, Kaffee und Materialien inklusive!

Samstag, 14. März 2020

14:00 – 19:30 Uhr

Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle

Atelier Lebensgarne
Am Stöckmannshof 7
44649 Herne

Veranstalterin:
Eveline E. Haase

45,00 €
(inkl. Material)

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

min. 6 / max. 10
Teilnehmer*innen

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 bringen 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!

Samstag, 14. März 2020

15:00 Uhr

Skjella – Trio a cappella
Schlosskonzert

Schloss Strünkede
Kaminzimmer
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum
Herne

Entgelt:
5,00 €

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

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine gesanglich-klangvolle Reise durch verschiedene Länder und Jahrhunderte mit den Künstlerinnen von Skjella.

Skjella – Polyphonie dreier starker Frauenstimmen: Sigrid Pettrup, Ute Schüwer und Anne Jannick. Dreistimmig singen sie alte Gesänge aus verschiedenen Regionen der Welt frisch zubereitet. Im Wort Skjella steckt „sky" oder „ciel" für Himmel und „elle"oder „ella", also sie, die Frau. Die drei Skjellas stehen mit beiden Beinen auf der Erde, berühren mit ihren Liedern aus Südfrankreich, Norwegen, Nigeria, Chile oder Georgien aber manchmal auch ein Stückchen Himmel.

Samstag, 14. März 2020

15:00 – 18:00 Uhr

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

Anne-P
Schillerstr. 18
(Hof, Anbau)
44623 Herne

Veranstalterin/
Referentin:
Anna-Maria Penitzka,
Dipl.-Heilpädagogin,
Coachin, Autorin

Entgelt:
15,00 €
Pro Person und Termin

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

max.
8 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 Ihre Lieblingsstifte 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.

©Thomas Schmidt

Anne-P
Dipl.-Heilpädagogin
Autogenes Training (AT) + Progressive Muskelrelaxation (PM/PMR)

Naturheilpraxis Körper wie Seele

Elisabeth Strüber

- Heilpraktikerin -

Therapieangebote:

- Neuraltherapie
- Lasertherapie
- Infusionen (Base / Vitamin C)
- Orthomulekulare Nährstoffe
- Mikrobiom / Darmsanierung
- Entspannung / Massage

Behandlungsschwerpunkte:

- Schmerztherapie
- Narben und Wundheilung
- Infektanfälligkeit
- Burn out
- Verdauungsbeschwerden
- Vitamin D Propylaxe

Jobststraße 35
44629 Herne

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

Termine für ein Erstgespräch nach Vereinbarung.

Sonntag, 15. März 2020

10:00 – 13:00 Uhr
+ 15:00 – 18:00 Uhr

Effektiv und stressfrei studieren – Coaching-Workshop für Studentinnen

Anne-P
Schillerstr. 18
(Hof, Anbau)
44623 Herne

Veranstalterin/
Referentin:
Anna-Maria Penitzka,
Dipl.-Heilpädagogin,
Coachin, Autorin

Entgelt:
30,00 €
Pro Person und Termin

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

max.
8 Teilnehmer*innen

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!

©Thomas Schmidt

Anne-P
Dipl.-Heilpädagogin
Autogenes Training (AT) + Progressive Muskelrelaxation (PM/PMR)

Sonntag, 15. März 2020

11:00 – 14:00 Uhr

„Die Rhetorik der Rechten“

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

Veranstalterin:
DIE LINKE.Herne/
Wanne-Eickel

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
0 23 25/65 40 51
01 52/38 22 46 81
vorstand@
die-linke-herne.de

Lotte Laloire, bei der Tageszeitung „neues deutschland“ zuständige Redakteurin für Feminismus und Rechtspolitik und laut WikiMANNia eine „linke, radikal-feministische Hasspredigerin“, liest aus dem Buch von Franziska Schutzbach: „Die Rhetorik der Rechten. Rechtspopulistische Diskursstrategien im Überblick”.

Die schweizerische Geschlechterforscherin und Soziologin Schutzbach forscht u.a. zu Themen, die in engem Zusammenhang mit Rechtspopulismus stehen: Antifeminismus, Anti-Gender- und Anti-Gleichstellungs-Diskurse. In ihrem Buch „Die Rhetorik der Rechten“

- betrachtet sie die Art, wie Rechtspopulist*innen kommunizieren,
- zeigt, auf, wie Rechtspopulist*innen den Diskurs erfolgreich nach rechts verschieben konnten
- und zerlegt letztendlich diese Strategien

FRECHE FRAUEN

WÄHLEN DIE LINKE

Her mit dem ganzen Leben · Gleicher Lohn für gleiche Arbeit · Gleiche Teilhabe an Kultur, Bildung, Gesundheit · Schutz vor Armut und Gewalt · Mehr Geld für Frauen- und Mädchenprojekte.

DIE LINKE.

Menschen vor Profite

www.die-linke-herne.de

Sonntag, 15. März 2020

14:00 – 17:00 Uhr

Werkstatt ARTig
Kaiserstraße 101
44629 Herne

Referentin:
Sigrid Wille

Entgelt:
20,00 €

Anmeldung unter:
werkstattartig@gmx.de

max. 8
Teilnehmer*innen

Verwebte Träume

Es wird an einem Webrahmen mit Wolle und Texten bzw. Worten ein Bild gewebt, das Ihre Träume bzw. Wünsche darstellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

ICH WILL´S WISSEN.

AMNESTY INTERNATIONAL

ai-herne@arcor.de

Sonntag, 15. März 2020

15:00 – 18:00 Uhr

Meditationen

Thaya Bewusstes Sein
Heerstraße 76
44653 Herne

Veranstalterin:
Czebotorowicz W.B. &
Presler N. GbR

Referentinnen:
Nicole Presler,
Wioleta Czebotorowicz

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02325/665160
kontakt@
thaya-bewusstes-sein.de

Teilnehmer*innenzahl
begrenzt

An diesem Tag erfahren Sie, was Meditationen sind und welche verschiedenen Arten es gibt. Wie sich Meditation auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken kann.

Genießen Sie zum Abschluss eine entspannte Klangschalenmeditation.

Sonntag, 15. März 2020

16:00 Uhr

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

Schloss Strünkede
Schlosskapelle
Karl-Brandt-Weg 4
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum
Herne

Referentin:
Jessica Burri

Entgelt:
5,00 €

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

max. 60
Teilnehmer*innen

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

Sie führt ihre Zuhörer 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 Opern- und 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, 16. März 2020

15:30 – 18:30 Uhr

Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen

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

Veranstalter:
Kriminalprävention / Opferschutz der Polizei Bochum

Referentin:
Conny Heppner, Kriminalhauptkommissarin

entgeltfrei!

Anmeldung bis 12.03. unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle@herne.de

max. 15 Teilnehmer*innen

Frauen spüren genau, wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt. 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!

Themen sind u.a.:

- Wie können wir verhindern, Opfer eines (sexuellen) Übergriffes zu werden
- Hinweise zum Täter- und Opferverhalten
- Weg einer Anzeige bei der Polizei
- Spurensicherung
- Hilfsangebote für Opfer
- Zivilcourage
- KO-Tropfen

Sportlichkeit oder körperliche Fitness sind nicht notwendig! Frauen jeden Alters sind willkommen!

Montag, 16. März 2020

18:00 – 20:00 Uhr

Abenteuerspielplatz Hasenkamp,
Im Hasenkamp 24
44625 Herne

Veranstalter:
Fachbereich Kinder-Jugend-Familie
Abt. Jugendförderung

Ansprechpartnerin:
Nadine Grichel
Rückfragen unter:
02323/146086

entgeltfrei!

Anmeldung nicht erforderlich

Der Liebespass für Mädchen von 13–16 Jahren

Der Liebespass ist ein Wissensspiel, bei dem es um Beziehungen und die eigene Meinung geht. Ihr als Mädchen könnt Euer Wissen testen und einen Liebespass erwerben. Gespielt wird gemeinsam in der Mädchengruppe. Wir beschäftigen uns mit den Themen wie:

- Beziehungsweisen
- Verhütung
- Lust & Sex
- Gesundheit

Dienstag, 17. März 2020

10:00 – 15:00 Uhr

FrauenpowerPowerfrauen im Fairen Handel

Leerstehendes Ladenlokal neben dem Weltladen
Freiligrathstraße 19
44623 Herne

Referentin: Mitarbeiterinnen des Weltladens

entgeltfrei!

Anmeldungen nicht erforderlich

Weitere Informationen unter 0 23 23/5 26 81

Die Mitarbeiterinnen des Weltladens informieren über ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Fairen Handel sowie über die Herstellung und Verarbeitung von fair produzierten und fair gehandelten Artikeln. Es werden Kostproben aus dem Lebensmittelbereich angeboten. Anhand von Warenmustern und Katalogen zeigen wir die Vielfalt der Artikel aus dem Bereich Deko, Schmuck, Taschen, Schals und vieles mehr.

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 0 23 23/5 26 81
www.weltladenherne.de

Dienstag, 17. März 2020

11:00 – 14:00 Uhr

Nadel und Faden verbinden Kulturen – Eine integrative Näh-Aktion

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

Veranstalter*innen:
PlanB Ruhr e.V.,
Koordinierungsstelle
Südosteuropa,
EU-Projekt InHa

Referent*innen:
Verena Darici,
Elena Vaduva,
Seher Kahraman

entgeltfrei!

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

10 – 15
Teilnehmer*innen

Mit dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, an einer kreativen und integrativen Näh-Aktion teilzunehmen. Zudem geht es hier noch um Austausch und Kommunikation.

Der PlanB Ruhr e.V. in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Südosteuropa der Stadt Herne und dem EU-Projekt InHa ruft unter dem Motto „Aus alt mach neu" zu einer Näh-Aktion auf.

Das Angebot richtet sich an Migrant*innen und alle anderen Bürger*innen. Die Teilnehmenden können ihre alten Kleider mitbringen, aus denen Neues entsteht. Zudem können sie unter Anleitung lernen, wie man aus ausgedienten Materialien Kulturtaschen, Beutel usw. fertigt.

Die Nähmaschinen sind vorhanden. Eine Kinderbetreuung während der Kurszeit ist möglich. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

Dienstag, 17. März 2020

16:00 – 18:00 Uhr

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

entgeltfrei!

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

„Keiner schiebt uns weg" – Filmvorführung

Gelsenkirchen, 1979. Drei Mitarbeiterinnen eines Fotolabors erfahren durch Zufall, dass sie für gleiche Arbeit viel schlechter bezahlt werden, als ihre männlichen Kollegen. Die drei wollen sich nicht länger betrügen lassen, sammeln Unterschriften und verklagen ihren Arbeitgeber mit Hilfe der Gewerkschaft.

Eine bewegende Ruhrgebiets-Komödie nach einer wahren Begebenheit.

Der internationale „Equal Pay Day" verfolgt das Ziel, auf die immer noch großen Lohnunterschiede zwischen Frauen und Männern aufmerksam zu machen. Das Datum 17.03. markiert den Zeitraum, den eine Frau in Deutschland über den Jahreswechsel hinaus arbeiten muss, um den Jahresverdienst ihres männlichen Kollegen zu erreichen.

Weitere Infos unter: www.equalpayday.de

equal pay day ,-

initiiert vom:
Business and Professional Women Germany e.V.

Mittwoch, 18. März 2020

09:00 – 12:00 Uhr

Stopp! Nein!
Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen

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

Veranstalter:
Kriminalprävention / Opferschutz der Polizei Bochum

Referentin:
Conny Heppner, Kriminalhauptkommissarin

entgeltfrei!

Anmeldung bis 12.03. unter:
02323/16-2629
gleichstellungsstelle@herne.de

max. 15 Teilnehmer*innen

Frauen spüren genau, wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt.

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!

Themen sind u.a.:

- Wie können wir verhindern, Opfer eines (sexuellen) Übergriffes zu werden
- Hinweise zum Täter- und Opferverhalten
- Weg einer Anzeige bei der Polizei
- Spurensicherung
- Hilfsangebote für Opfer
- Zivilcourage
- KO-Tropfen

Sportlichkeit oder körperliche Fitness sind nicht notwendig! Frauen jeden Alters sind willkommen!

Mittwoch, 18. März 2020

10:00 – 13:00 Uhr

Frauenhaus in Herne als Zufluchtsort

Karl-Hölkeskamp-Haus
Begegnungsstätte
Breddestraße 14
44623 Herne

Ansprechpartnerin:
E. Benthaus/P. Fuchs

Veranstalterin:
AWO
Kreisverband Herne

Entgelt:
3,50 € für das Frühstücksbüffet

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

Täglich erfahren wir aus der Presse von Gewalt gegen Frauen, auch sexueller Art. Aber auch Ungleichbehandlung und Ausbeutung sind an der Tagesordnung.

Das Frauenhaus in Herne bietet Frauen und ihren Kindern einen sicheren Zufluchtsort und unterstützt und hilft den Betroffenen in diesen schwierigen Lebenslagen. Auch in unserer Gesellschaft ein wichtiges und oft nicht beachtetes Thema.

Das Frauenhaus stellt sich vor bei einem geselligen Frühstück in gemütlicher Atmosphäre und wir erfahren, wie wir alle vielleicht einen Beitrag dazu leisten können, diese Frauen zu unterstützen.

Mittwoch, 18. März 2020

13:30 – 18:00 Uhr

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

Veranstalterinnen:
FB Gesundheit,
Abt. Gesundheitsförderung und -planung
Gleichstellungsstelle
Fachbereich Soziales

entgeltfrei!

Online-Anmeldung über
www.frauen.herne.de
bis 11.03.2020

Anmeldung erforderlich
02323/16-2629
gleichstellungsstelle@herne.de

„Free as a bird 2020 – Mit Power. Mit Partizipation. Selbstbestimmt. Keine Angst vor dem Bundesteilhabegesetz!“

Ab 2020 beginnt das Jahrzehnt der Frauen – Frauen sind beruflich aktiv, gesellschaftlich engagiert, gestalten den Alltag und prägen so nicht nur ihren eigenen Lebensweg, sondern gestalten Gesellschaft, übernehmen Verantwortung, machen einfach!

Auch für Frauen und Mädchen mit Behinderungen scheint eine solche Lebensgestaltung durch die UN-Behindertenrechtskonvention und vor allem das aktuelle Bundesteilhabegesetz in greifbare Nähe zu rücken. Die sperrigen Begriffe mögen ein erster Hinweis dafür sein, dass die Umsetzung eines solchen Gesetzes nicht nur auf dem Papier, sondern vor allem in der Praxis ankommen muss. Nicht nur die Betroffenen, sondern auch Fachkräfte tun sich schwer, Teilhabe und entsprechende Partizipation so auszugestalten, dass die Zielgruppe sich auch wirklich mitgenommen fühlt. Die unterschiedlichen Ebenen von Teilhabe zu bedienen, ist für alle Beteiligte eine enorme Herausforderung.

Welche Rahmenbedingungen werden benötigt, um Frauen und Mädchen mit ihren individuellen Ressourcen und Kompetenzen tatsächlich mitzunehmen? Sie teilhaben zu lassen? Zum Einstieg in das Thema wird es eine Einführung in das neue Bundesteilhabegesetz geben. Es folgt ein Mut machender Einblick in die gezielte Einbeziehung von Frauen in Netzwerken und Planungsprozessen. Abgerundet wird der Vortragsteil mit einem Praxisbeispiel. Neben einer intensiven Abschlussdiskussion gibt die Veranstaltung Raum zum Austausch und zur Vernetzung untereinander.

Mittwoch, 18. März 2020

17:00 – 19:00 Uhr

Romance Scamming – Abzocke mit Gefühlen

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

Veranstalter:
Weißer Ring
Außenstelle Herne

Referent*in:
Lothar Schulz,
Brigitte Grüning

entgeltfrei!

Anmeldung unter:
02323/944335
b.gruening-wr@hotmail.com

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

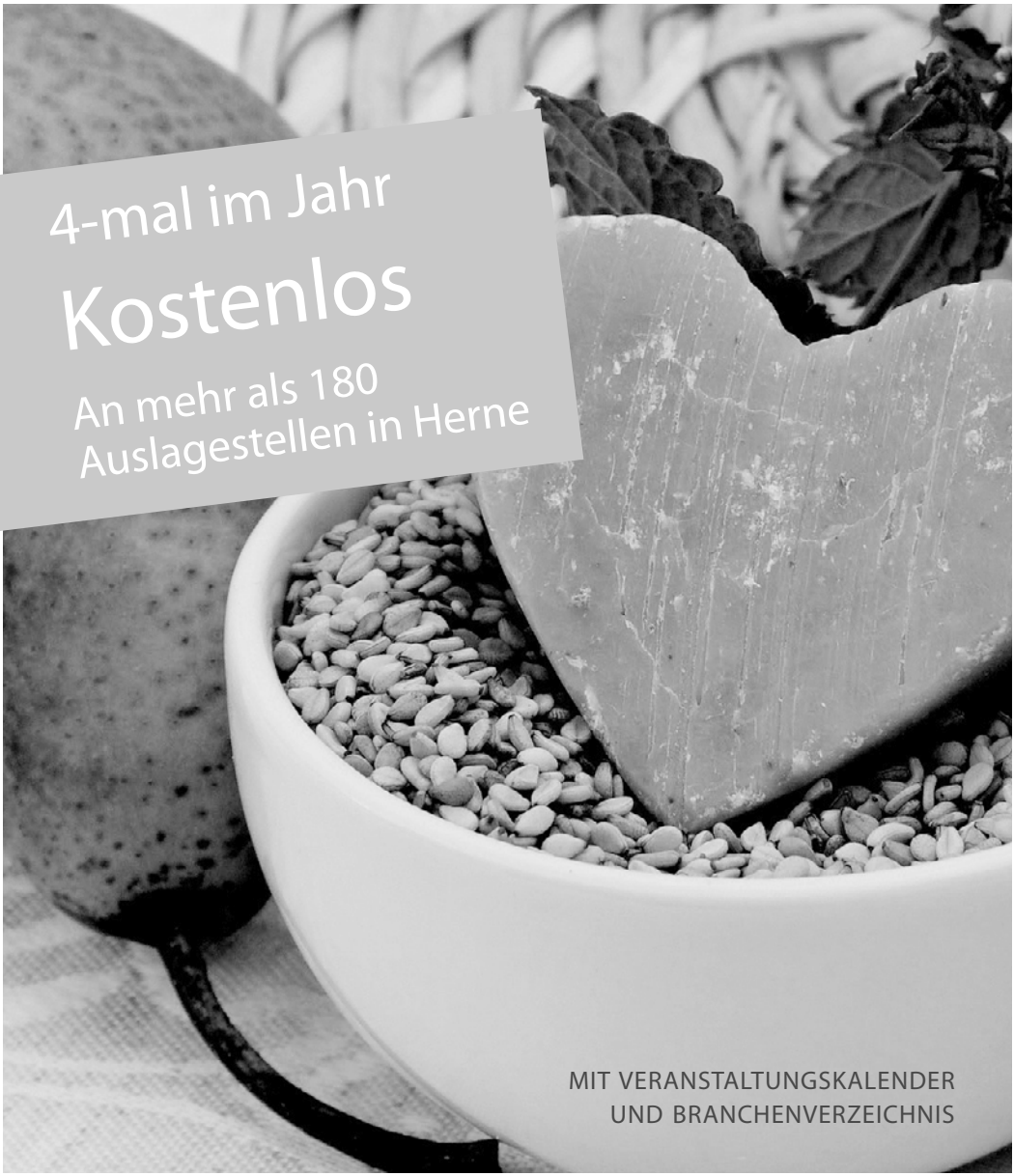
In diesem Vortrag möchte Der WEISSE RING auf eine besonders perfiden Form der Abzocke hinweisen, deren Opfer meistens Frauen sind, die in Onlinepartnerbörsen, Datingplattformen oder in Sozialen Netzwerken einen neuen Partner suchen.

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 dringende 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. Leider folgen viele Menschen 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 durch viele Fragen dafür, dass das Opfer viele SMS versendet. Andere Kontaktmöglichkeiten werden ideenreich verweigert.

natürlich HERNE

Journal für Gesundheit & Lebensqualität in Herne und Umgebung
www.natuerlich-herne.de | www.facebook.com/natuerlich.herne



4-mal im Jahr

Kostenlos

An mehr als 180
Auslagestellen in Herne

MIT VERANSTALTUNGSKALENDER
UND BRANCHENVERZEICHNIS

Donnerstag, 19. März 2020

17:00 – 19:00 Uhr

Meine Hormone gehören zu mir!
– Vortrag –

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

In dem Vortrag wird erklärt, welche Schwierigkeiten Frauen rund um das Thema Hormone im Laufe ihres Lebens bekommen können und wie diese durch einfache Mittel z.B. Folsäure-Einnahme häufig abzuwenden sind.

Themen, die angesprochen werden, sind:
- Nebenwirkungen der Antibabypille,
- unerfüllter Kinderwunsch,
- Auswirkungen von Stress auf unsere Hormone
- bis hin zu Wechseljahresbeschwerden.

Medizinische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Donnerstag, 19. März 2020

17:00 – 18:30 Uhr

„Das etwas andere weibliche Gehirn“
– Vortrag –

VHS im Kulturzentrum,
Willi-Pohlmann-Platz 1,
44623 Herne

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle der Stadt Herne,
Volkshochschule der Stadt Herne

Referentin:
Prof. Dr. Dr.
Bettina Pfleiderer

entgeltfrei!

Anmeldungen unter:
02323/16-26 29
02323/16-35 84
02323/16-29 20
gleichstellungsstelle@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.

© Ulrike Dammann

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

Freitag, 20. März 2020

19:00 Uhr

„Es wär' schon eine Lüge wert"
Lesung der Spiegelbestsellerautorin Gisa Pauly

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: 18,00 €

Kartenvorverkauf:
Buchhandlung Koethers & Röttsches, und Abendkasse

Die 60-jährige Anna ist mutig ihrem Herzenswunsch gefolgt. Sie hat ihre Zelte in Deutschland abgebrochen, um in Siena ein kleines Hotel – das „Albergo Annina" zu eröffnen. Zur Einweihungsfeier wünscht sie sich ein ausverkauftes Haus und wird dabei von ihren Verehrern (Commissario Emilio Fontana und Nachbar Konrad Kailer) tatkräftig unterstützt. Ob ihre Familie ihr genauso hilfreich zur Seite steht, muss sich allerdings erst noch zeigen. Die beiden kriminellen Brüder folgen – gerade aus der Haft entlassen – jedenfalls gerne ihrer Einladung, ebenso wie Tochter Henrieke, die sich kopfschüttelnd über den lockeren Lebenswandel ihrer Mutter wundert. Dazu gesellen sich illustre Gäste, die ihre eigenen Ziele verfolgen und für weiteren Wirbel sorgen – getreu dem Motto „Es wär' schon eine Lüge wert". © textundton kulturbüro

© Angela Vicedomini

Gisa Pauly hängte nach zwanzig Jahren den Lehrerberuf an den Nagel und veröffentlichte 1994 das Buch „Mir langt's – eine Lehrerin steigt aus". Seitdem lebt sie als freie Schriftstellerin, Journalistin und Drehbuchautorin in Münster, ihre Ferien verbringt sie am liebsten auf Sylt oder in Italien. Ihre turbulenten Sylt-Krimis um die temperamentvolle Mamma Carlotta erobern regelmäßig die SPIEGEL-Bestsellerliste, genauso wie ihre erfolgreichen Italien-Romane. Gisa Pauly wurde mehrfach ausgezeichnet, darunter mit dem Satirepreis der Stadt Boppard und der Goldenen Kamera des SWR für das Drehbuch „Déjàvu".

Samstag, 21. März 2020

10:00 – 17:00 Uhr

Modellieren eines menschlichen Kopfes für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen

Kunsthaus Crange
Dorstener Straße 476
44653 Herne

Veranstalterin:
Jugendkunstschule Herne e.V.

Referentin:
Petra Berndt

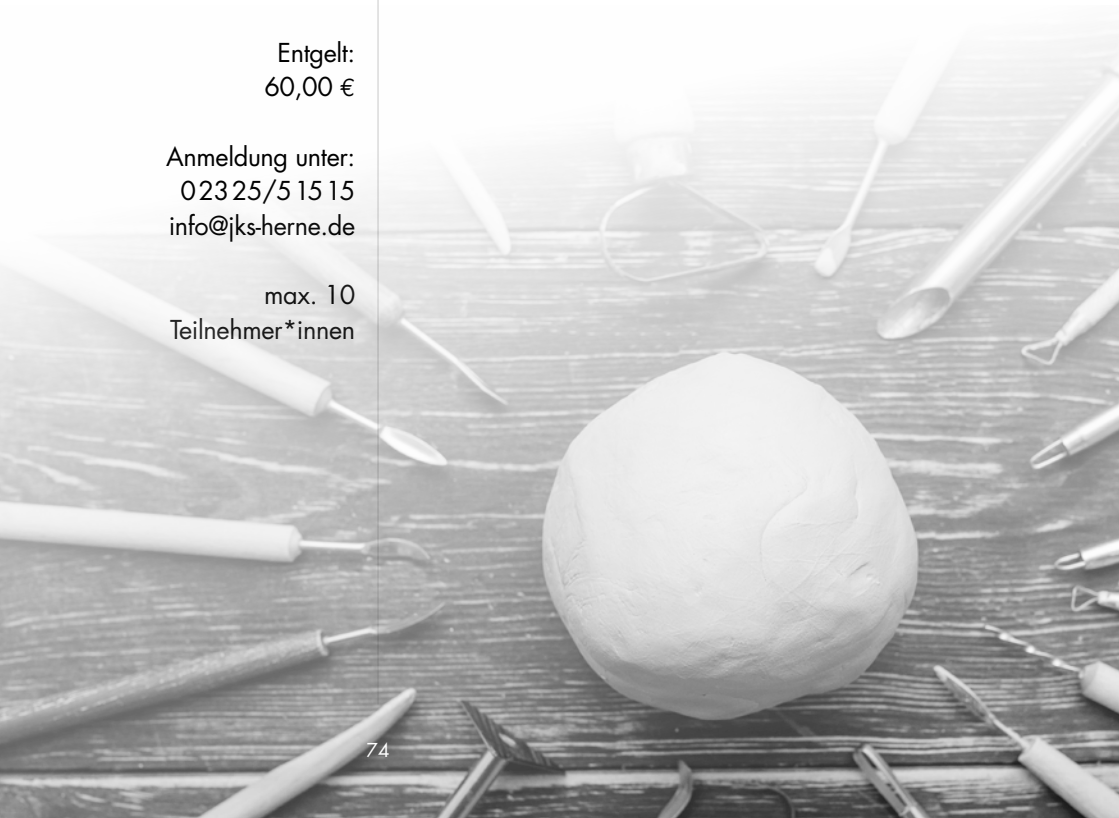
Entgelt:
60,00 €

Anmeldung unter:
02325/51515
info@jks-herne.de

max. 10 Teilnehmer*innen

In diesem Kurs bauen wir einen lebensgroßen menschlichen Kopf aus Ton. Du lernst dessen Proportionen kennen und wie man Augen, Nase, Mund und Ohren gestaltet. Dein Werk wird auf Wunsch nach Trocknung gebrannt.

Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.
Eine Ermäßigung ist ggfs. möglich.
Infos hierzu erhalten Sie bei der Jugendkunstschule.



Samstag, 21. März 2020

11:00 – 13:30 Uhr

Hawaii-Urlaub in Herne
Schnupperkurs Ukulele

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

Veranstalterin:
Christine Budkammer, Musikerin

Entgelt:
22,00 €

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

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.

© pixabay

Samstag, 21. März 2020

14:00 – 17:00 Uhr

Schloss Strünkede
Kaminzimmer
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum
Herne

Referentin:
Dr. Birgit Poppe

Entgelt:
10,00 € / erm. 5,00 €

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

max. 60
Teilnehmer*innen

Schlossakademie: „Strahlendes Sonnenlicht“ Vortrag und Kunstgespräch bei Kaffee und Gebäck

Es werde Licht! Denn das Licht macht uns froh und glücklich, es weckt unsere Energie und fördert unser Wohlbefinden. Es begann mit dem Feuer, das flammend die Helligkeit ins Dunkle brachte, heute bestimmt meist elektrisches Licht unseren Alltag. Keiner möchte das Licht missen, das morgens die Nacht verdrängt, besonders erfreut man sich an der Sonne in der Natur. Abends schalten wir dann die Lampen an, um trotz der Dunkelheit diversen Tätigkeiten nachgehen zu können.

Jahrhundertelang versuchten die Maler, mit Farbe das Licht bildkünstlerisch darzustellen, das bei den Menschen verschiedene Stimmungen weckt, ob warm oder kalt, mild oder grell, weiß oder bunt. Berühmte Künstler wie Rembrandt, Caspar David Friedrich, Claude Monet, Edgar Degas, Vincent van Gogh, Edvard Munch und Lesser Ury beschäftigten sich intensiv mit der Wirkung des Lichts und dessen Wahrnehmung. Denn das Licht ist ein wichtiger Sinnesreiz für das menschliche Auge, dessen Intensität als Helligkeit und die spektrale Zusammensetzung als Farben aufgenommen wird. Künstler des Impressionismus wie Monet oder Renoir, interessierte die besondere Wirkung von Licht und Schatten. Meist in freier Natur studierten sie die farbigen Phänomene, die sich durch den Schein des Sonnenlichts auf ihre Motive ergaben.

– Anzeige –

1. Mai 15 Uhr **Stille Wasser schlagen hohe Wellen** ***Fotoausstellung***
3. Mai 11 - 15 Uhr **Das Glitzern der Meeresoberfläche** *Workshop Kunsthandwerk:* ***Vergolden*** mit Birgit Linner
4. Mai 10 Uhr **Mutterschiffe und andere Wracks** ***Netzwerk*** *Moms Business and more* für selbstständige Frauen und, die es werden wollen.
5. Mai 18.30Uhr **Sprung ins kalte Wasser** ***Improtheater-Workshop***.
6. Mai 10 - 14 Uhr **Wasserschlacht**: ***Konflikte und andere schwierige Gespräche üben***
6. Mai 19.30Uhr **Sturm im Wasserglas und andere Geschwitter** *performative Dada-****Lesung*** mit Stefan Heydeck
7. Mai 19.30Uhr **Ebbe oder Flut?** ***Körpersprache*** *und* ***Outfit***
8. Mai 20 Uhr **Leinen los! Mut tut gut**. ***Lesung*** mit Tanja Peters aus Köln
9. Mai 11-14Uhr **Mit allen Wassern gewaschen?** ***Schlagfertigkeit***
15. Mai 19.30 Uhr **Seesterne** Pluto und das Ruhrgebiet ***Vortrag***
16. Mai 20 Uhr **Strandgut** ***Lieder und Geschichten*** mit Enno Kalisch
17. Mai 15 Uhr **Der Geschichtenfinder** ***Kindernachmittag***
20. Mai 20 Uhr **Irgendwas mit Liebe...** ***Chansonsabend***
21. Mai 11-15 Uhr **Sirenengeheul** ***Stimmworkshop***
25. Mai 17.30Uhr ***Wortschwimmschein*** gute Texte formulieren
26. Mai 19.30Uhr **Donauwellen** ***Wiener Lieder*** mit Henriette Konschill
27. Mai 10 - 14 Uhr **Bereit zum Entern** ***Workshop Durchsetzungskraft***
30. Mai 11-15.30Uhr **Farbenflut** ***intuitives Malen*** mit Evelyn Haase

Im Kreativquartier Hallenbad, Heinestrasse 1 in Wanne-Eickel

Mehr Infos und Anmeldung: www.anja-balzer.com

Sonntag, 22. März 2020

11:00 – 14:30 Uhr

ZeitRaum erLeben
Schillerstr. 18 (Anbau)
44623 Herne

Veranstalterin/
Referentin:
Daniela Rawe
TouchLife®Praktikerin

Entgelt:
pro Person 30,00 €

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

max.
6 Teilnehmer*innen

Massage-Workshop für Paare

Dieser Sonntag steht ganz im Zeichen der Entspannung für Ihren Körper und Ihre Seele. In achtsamer Atmosphäre lernen Sie einfache Massagegriffe, wie Streichungen, Kneten und Haltegriffe.

Sie erfahren wohltuende Massage, Berührung und berührt werden, Energieaustausch, sich warm, gehalten und geborgen fühlen. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, eine entspannende und lockernde Rückenmassage zu geben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich dicke Socken und/oder Hausschuhe, eine Decke sowie ein großes und ein kleines Handtuch mit.

© frilled_dragon, Micha Brem

Sonntag, 22. März 2020

11:00 – 16:00 Uhr

Vom Keimling zur Blüte für Mädchen und Frauen

Kunsthaus Crange
Dorstener Straße 476
44653 Herne

Veranstalterin:
Jugendkunstschule Herne e.V.

Referentin:
Sylvia Zipprick

Entgelt:
44,00 €

Anmeldung unter:
02325/51515
info@jks-herne.de

max. 10 Teilnehmer*innen

Zu den Grundkräften in der Natur gehören Wachstumsprozesse, sie verändern Naturphänomene in ihrer inneren und äußeren Erscheinung immerzu. In der Welt der Pflanzen ist diese Kraft besonders eindrücklich zu entdecken und zu erkennen.

Wir werden an diesem Tag Raum und Zeithaben eine ganz eigene Bild-Form auf Leinwand mit Acryl-Farben VOM KEIMLING ZUR BLUTE wachsen zu lassen.

Eine Ermäßigung ist ggfs. möglich.
Infos hierzu erhalten Sie bei der Jugendkunstschule.

Sonntag, 22. März 2020

14:30 – 15:00 Uhr

Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum
Herne

Referentin:
Ulrike Most

entgeltfrei!

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

max. 30
Teilnehmer*innen

„Gut behütet" – Führung

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!

Sonntag, 22. März 2020

15:00 – 17:00 Uhr

Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalterin:
Emschertal-Museum
Herne

Referentin:
Silke Wleklik

Entgelt:
5,00 €

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

max. 20
Teilnehmer*innen

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.

Donnerstag, 26. März 2020

15:30 – 22:00 Uhr

up*satz f 2020 – Frauen-Forum Ruhr „Den Mutigen gehört die Welt“

excenterhaus
businessclub Bochum

Veranstalterinnen:
Beckdesign GmbH in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Frau und Beruf Mittleres Ruhrgebiet und der GLS Bank

Entgelt:
125,00 €
Early-Bird-Ticket: 85,00 €
(bis 29.2.2020)
Studierende: 75,00 €

Anmeldung und Informationen unter:
www.up-satz.de/start-f.html

Im einmaligen Bochumer exzenterhaus über den Dächern des Ruhrgebietes gibt es auch 2020 wieder spannende Vorträge, kulinarische Köstlichkeiten und ausreichend Gelegenheit zum Netzwerken mit Frauen aus Wirtschaft, Wissenschaft und Verwaltung.

Die 4. Ausgabe von up*satz f steht ganz im Zeichen von Mut – Mut zur Führung, zur Veränderung, zur Nachhaltigkeit…

Frauen brauchen Mut, nicht von allen gemocht zu werden, sich das Recht einzugestehen, das zu tun, was sie wollen, sich beruflich wie privat auf spannende Ideen einzulassen und einen möglichen Fehlschlag in Kauf zu nehmen.

Viele beeindruckende Frauen in der Geschichte haben diesen Mut bewiesen und dadurch die Welt verbessert, vor allem in Sachen Frieden, Gerechtigkeit und Ökologie. Sie sind Mutmacherinnen für andere geworden, weil sie Ungewöhnliches wollten und auch erreichten – zielstrebig und unbekümmert.

up*satz f weckt durch couragierte Frauen und packende Praxistipps die Bereitschaft, trotz zu erwartender Nachteile das zu tun, was Sie für richtig halten.

*Die Keynotes sind besetzt mit den Mutmacher*innen Diana Kinnert sowie Dörte Maack.*
Moderation: Gisela Steinhauer

Competentia NRW
Kompetenzzentrum Frau & Beruf Mittleres Ruhrgebiet

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen

Donnerstag, 26. März 2020

17:00 – 19:00 Uhr

Hormonfreie Verhütung – natürlich ohne Pille

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

Veranstalterin:
Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Referentin:
Dr. Christine Gathmann, pro familia

entgeltfrei!

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

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

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.

Anlaufstelle für Alleinerziehende

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

Ansprechpartnerin:
Melanie Kampa
02323/16-2836
Melanie.kampa@herne.de
(Terminvereinbarung
erforderlich!)

kostenlos und vertraulich

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.

© Brian McEntire – istockphoto.com

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.

Notizen

IMPRESSUM

Herausgeber	Stadt Herne Der Oberbürgermeister Gleichstellungsstelle
Redaktion	Gleichstellungsstelle in Kooperation mit allen Veranstalter*innen
Umschlaggestaltung	Ilona Mottog www.bg-medienwerkstatt.de
Gesamtherstellung	Blömeke Druck SRS GmbH Resser Straße 59, 44653 Herne Telefon 02325/92 97-0 www.bloemeke-media.de
Auflage	5.800
Stand	Januar 2020

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