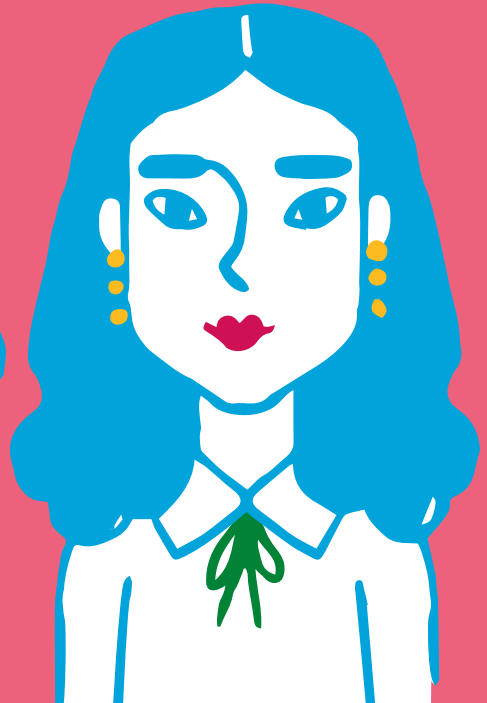
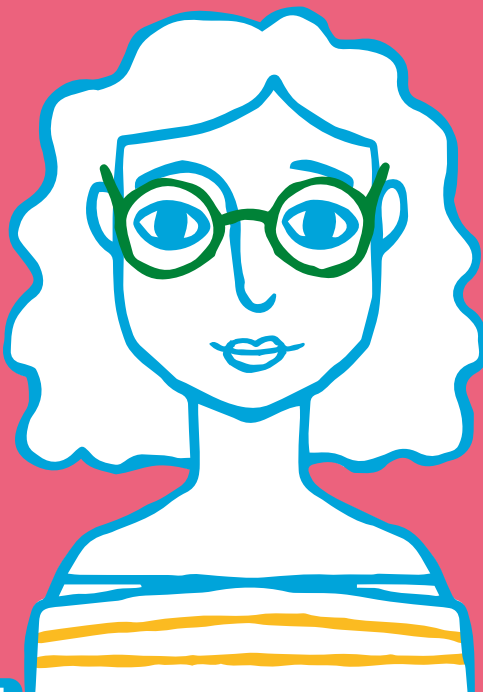


Angebote  
für  
Frauen

31.

# Herner Frauenwoche

8.-23. März 2024



Gleichstellung und Vielfalt Herne



Stadt Herne

Büro für Gleichstellung und Vielfalt



Team Büro für Gleichstellung und Vielfalt: Beate Stoltmann, Sabine Schirmer-Klug, Cordelia Neige, Ulrike Hammerich, Alexandra Menzel, Melanie Kampa. Es fehlt Anja Böhle. ©Thomas Schmidt

## **Impressum**

### **Herausgeberin:**

Stadt Herne  
Der Oberbürgermeister  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

### **Redaktion:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
in Kooperation mit allen Veranstalter\*innen

### **Gestaltung:**

Stadtmarketing Herne GmbH

### **Auflage:**

2.500 Stück

### **Stand:**

Januar 2024

## 31. Herner Frauenwoche vom 8. bis 23. März 2024

Mit dem Internationalen Frauentag am 8. März beginnt in diesem Jahr offiziell die 31. Herner Frauenwoche. Gleichwohl finden einige Veranstaltungen bereits vor diesem wichtigen Datum statt.

Das Programm bietet Ihnen wieder eine Fülle von Veranstaltungen an. Die Vorbereitungen dazu begannen bereits im Spätsommer des letzten Jahres. Wir wollten uns natürlich hochkarätige Referentinnen für unsere Inputs sichern. Denn die Vorträge sollen sich ja auch mit aktuellen Themen, die Sie bewegen, beschäftigen.

Das Thema Social Media haben wir durch eine Information zur Medienkompetenz (14. März) aufgenommen und zeigen mit dem Vortrag zu Digital Detox von Julia Brailovskaia am 18. März auch Wege zur Selbstfürsorge auf. In dem Vortrag von Jana Sippl am 11. März geht es um zyklusorientiertes Training, das sich mit der optimalen Leistungskurve befasst. Und auch online bieten wir wieder einfache Zugänge zu spannenden Themen oder haben Sie schon mal vom „Mental Load“ gehört? Am 21. März informiert Sie Laura Fröhlich online zu dem Thema, das uns durch eigenes Erleben bestimmt bekannt ist.

Wir wollen Sie mit unserer Frauenwoche für die Aufgaben des Alltags stärken! Die Belastungen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, auch durch die Medienberichterstattung, sind nicht zu unterschätzen.

Weil die Gleichberechtigung der Geschlechter gem. Art. 3 Abs. 2 des Grundgesetzes (GG) in der Gesellschaft immer noch nicht verwirklicht ist, gibt es weiterhin viele typische Frauenthemen!

Gewalt gegen Frauen haben wir immer besonders im Fokus: Wir bieten Ihnen durch Selbstbehauptung „Stopp! Nein! Grenzen setzen“ am 12. und 21. März und Informationen zur Anonymen Spurensicherung (ASS) am 19. März die Möglichkeit, selbst ins Handeln zu kommen.

Zu allen Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein!

Anmelden können Sie sich unter [www.herne.de/frauenwoche](http://www.herne.de/frauenwoche)

Tel. 02323 16 2629 oder per E-Mail:

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de).

Nehmen Sie gerne alle Angebote wahr, seien Sie interessiert, beteiligen Sie sich und folgen Sie uns auf facebook!!

Ihr Team des Büros für Gleichstellung und Vielfalt

# Ich fahr nur noch Luftlinie.

Mit **eezy** Bus und Bahn neu erleben.  
Einfach einchecken, auschecken  
und nur noch Luftlinie bezahlen:  
**in deiner Stadt, im VRR und in ganz NRW.**



Jetzt kostenlose  
**HCR App** herunterladen  
und ganz eezy losfahren



## Inhalt

### Mittwoch, 14.02.2024

|                                                                  |   |
|------------------------------------------------------------------|---|
| One Billion Rising 2024: Tanz gegen Gewalt an Frauen und Kindern | 8 |
|------------------------------------------------------------------|---|

### Dienstag, 05.03.2024

|                                                                   |   |
|-------------------------------------------------------------------|---|
| Alleinerziehend – verheiratet!? Klingt komisch, ist es aber nicht | 9 |
|-------------------------------------------------------------------|---|

### Mittwoch, 06.03.2024

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| EQUAL PAY DAY – Social Media Kampagne 2024 | 10 |
| Internationaler Frauentreff der gfi        | 11 |

### Donnerstag, 07.03.2024

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| KEINE ANGST VOR VIRGINIA!                          | 12 |
| Wanderausstellung „ALL INCLUDED – queer unterwegs“ | 13 |

### Freitag, 08.03.2024

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Bleib cool – Überlebenstraining für starke Frauen                 | 15 |
| Internationaler Frauentag                                         | 16 |
| Aktiv gegen die Klimakrise                                        | 17 |
| Internationaler Musik- und Tanzabend                              | 18 |
| Von der Pflichterfüllung zur Sinnstiftung?!                       | 19 |
| Vortrag: Ingeborg Bachmann und Max Frisch – Ein ewiges Auf und Ab | 20 |
| I was told – Ringjonglage und Spoken Word                         | 21 |

### Samstag, 09.03.2024

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Ich bin stark! – Workshop zur Stärkung des Selbstbewusstseins | 23 |
| Der Frühlingsglücksbringer „Martisor“                         | 24 |
| Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle   | 25 |
| Schlossakademie zu Caspar David Friedrich und die Frauen      | 27 |
| Das bin ICH (Erstellung eines Minialbums)                     | 28 |

### Sonntag, 10.03.2024

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Film: „Ingeborg Bachmann – Reise in die Wüste“   | 29 |
| „Auf Frauenwegen“ – Strünkeder Frauengeschichten | 30 |
| Konzert: Jessica Burri – Sopran und Dulzimer     | 31 |

## Montag, 11.03.2024

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Für ein Berufsleben nach der Familienphase                          | 32 |
| Zyklusorientiertes Training: Dein Schlüssel zum sportlichen Erfolg? | 33 |
| Lesung: „Die Sommerschwestern“ – mit Bestsellerautorin Monika Peetz | 34 |
| Film: „Ingeborg Bachmann – Reise in die Wüste“                      | 29 |

## Dienstag, 12.03.2024

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kinderglück – wo bleibe ich?!                                                 | 35 |
| Empowerment für Roma-Frauen – Workshop für Fachkräfte und Multiplikator*innen | 36 |
| Aquarell-Workshop                                                             | 37 |
| Unterstützung für Senior*innen und pflegende Angehörige                       | 38 |
| Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen                     | 39 |

## Mittwoch, 13.03.2024

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Zurück in ein neues (Berufs-)Leben, Anruf genügt!             | 40 |
| Tafel der Kulturen und Geschichten                            | 42 |
| Ich möchte wieder arbeiten – aber wie schaffe ich das?        | 43 |
| Workshop: Entspannt kommunizieren                             | 44 |
| SoVD – Sozialverband Deutschland                              | 45 |
| Klopfen hilft! – Einführung in die Energetische Psychologie   | 46 |
| Girls-TalentLabor: Klimawandel messen, verstehen und handeln! | 47 |
| Film: „Ingeborg Bachmann – Reise in die Wüste“                | 29 |

## Donnerstag, 14.03.2024

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Gründen mit Kids                                            | 48 |
| Info-Tag für multikulturelle Frauen                         | 49 |
| Leicht anwendbare Entspannungsmethoden bei Stress           | 50 |
| Internationaler Nähkurs                                     | 51 |
| Medienkompetenz                                             | 52 |
| Herne Frauen-Geschichte(n) zur Zeit des Nationalsozialismus | 53 |

## Freitag, 15.03.2024

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Zeit für mich – wie geht das?              | 54 |
| Trommeln und Percussion für Anfänger*innen | 55 |

## Samstag, 16.03.2024

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Mädchen in Herne – selbst & sicher              | 56 |
| Wollbilder – Malen mit ungesponnener Schafwolle | 57 |

## **Sonntag, 17.03.2024**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Film: „Joyland“             | 58 |
| Lesung: Die Frau am Fenster | 59 |

## **Montag, 18.03.2024**

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Schnupperkurs: Selbstempathie mit der Gewaltfreien Kommunikation | 60 |
| Vortrag: Digital Detox – Raus aus der APPhängigkeit              | 61 |
| Film: „Joyland“                                                  | 58 |

## **Dienstag, 19.03.2024**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Qigong – Die 8 Brokate                                          | 62 |
| Frauen im Fahrdienst bei der HCR                                | 63 |
| Interkulturelles Frühstück für Frauen                           | 64 |
| Tanznachmittag – tanzend eine kleine Auszeit zum Alltag erleben | 65 |
| Anonyme Spurensicherung (ASS)                                   | 66 |
| Sanfte Yogastunde zum Thema Weiblichkeit                        | 67 |

## **Mittwoch, 20.03.2024**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Interkulturelles Frühstück                                | 68 |
| Frühstück mit anschließender Vorstellung des Frauenhauses | 69 |
| Sorgen einfach wegklopfen – geht das?                     | 71 |
| Schnupperkurs Ukulele – Hawaiiurlaub in Herne             | 72 |
| Film: „Joyland“                                           | 58 |

## **Donnerstag, 21.03.2024**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen | 73 |
| Spieleabend für Frauen                                    | 74 |
| Jede ist ihres Glückes Schmied*in!?                       | 75 |
| Vortrag: Mental Load                                      | 76 |

## **Freitag, 22.03.2024**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Mama, ich möchte so gerne zur Zahnärztin!              | 77 |
| Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining          | 78 |
| Lesung: „Die karierten Mädchen“/„Zwischen den Sommern“ | 79 |

## **Samstag, 23.03.2024**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ARTbags                   | 80 |
| Malen für die Entspannung | 81 |



Tanzflashmob zu One Billion Rising auf dem Robert-Brauner-Platz. ©Beratungsstelle Schattenlicht e. V.

## **One Billion Rising 2024**

### **Tanz gegen Gewalt an Frauen und Kindern**

Am 14.2. wird es wieder bunt und laut in der Herner Innenstadt. Zusammen wollen wir ein Zeichen setzen, denn etwa jede 3. Frau weltweit erlebt in ihrem Leben Gewalt – das sind eine Milliarde, also One Billion, Frauen! Um auf diese unfassbare Zahl aufmerksam zu machen, möchten wir uns zusammen weltweit erheben: One Billion Rising!

Wir, das Frauenhaus Herne und die Beratungsstelle Schattenlicht e. V. erleben täglich in unserer Arbeit, wie sehr Gewalt erschüttert und prägt. Wir möchten zeigen: Du bist nicht allein! Deshalb laden wir herzlich zu einem leicht erlernbaren Tanzflashmob ein, der am 14.2. auf der ganzen Welt getanzt wird und so das Zeichen setzt: Stoppt Gewalt!

**Mittwoch, 14.02.2024**  
**16 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Robert-Brauner-Platz  
Herne Mitte

**Veranstalter\*innen:**  
Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V. und  
Frauenhaus Herne

**Instagram:**  
[onebillionrising\\_herne](https://www.instagram.com/onebillionrising_herne)

**facebook:**  
[www.facebook.com/  
OneBillionRising2014Herne](https://www.facebook.com/OneBillionRising2014Herne)





Alleinerziehend – verheiratet!?! ©Claudia Schwarz-Albert

## Alleinerziehend – verheiratet !? Klingt komisch, ist es aber nicht (Mütter im Pott – Vielfältig und wandelbar)

Humorvoller Impulsvortrag mit anschließender Diskussion zum Thema: „Alleinerziehend – was ist das?“

Warum gehen wir dem Klischee entsprechend eigentlich immer davon aus, dass man als Alleinerziehende grundsätzlich geschieden sei? Ein Zustand nach dem familiären „Tete-a-Tete“, rein in einen neuen Lebensabschnitt mit Nestbautrieb für die Kinder und dabei voll verantwortlich für das Wohl im Alltag? Wer dann noch Glück hat, arbeitet (Teilzeit) oder bekommt Unterhalt. Ist das so? Oder wie lebt es sich als Alleinerziehende so in 2024? Und ist alleinerziehend eigentlich typisch „weiblich“?

Lass dich überraschen – dem Ernst der Lage mit Humor begegnen.

**Dienstag, 05.03.2024**  
**12 – 14 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Zille (Gaststätte im KUZ)  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
CSmH Ruhrgebiet  
Claudia Schwarz-Albert

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
hallo@claudia-schwarz-meets-herne.de  
Tel. 01523 1349794



Es ist höchste Zeit für den Equal Pay Day. ©BPW Germany e. V.

## EQUAL PAY DAY – Social Media Kampagne 2024



Der Ausspruch „Zeit ist Geld“ ist mehr als nur eine leere Floskel. Denn der Gender Pay Gap, also die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern, wird durch Unterschiede in der (Arbeits-)Zeit mitverursacht. Deshalb müssen wir neu verhandeln, wie Frauen und Männer ihr Leben zwischen Erwerbsarbeit, unbezahlter Arbeit und Freizeit aufteilen. Unter dem Motto „Höchste Zeit für equal pay!“ beleuchtet der Equal Pay Day am 6. März 2024 diese Fragestellungen und zeigt Lösungsansätze auf, wie eine (zeit-) gerechte Zukunft, moderne Arbeitswelt und Gleichstellung der Geschlechter zusammen gedacht werden können.

Wir beteiligen uns am Equal Pay Day mit einer Kampagne in unserem facebook-Auftritt. Verpassen Sie nicht spannende Infos. Folgen Sie uns auf facebook: Facebook oder bitte den QR Code scannen!

**Mittwoch, 06.03.2024**  
**ganztägig**

**Veranstaltungsort:**  
online

**Veranstalter\*in:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

# Internationaler Frauentreff



**gfi**  
an der Universität in Herne

Titelbild vom Internationalen Frauentreff der gfi Herne e. V. ©gfi Herne e. V.

## Internationaler Frauentreff der gfi

Die Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne (gfi) lädt zum „Internationalen Frauentreff“ ein. Zu Gast hat die gfi die Leiterin des Kommunalen Integrationszentrums (KI), Claudia Heinrich. Im Rahmen eines kleinen Frühstücks wird Frau Heinrich die Arbeit des KI vorstellen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Mittwoch, 06.03.2024**  
**10 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
„das0“ – Ort der Kulturen  
Overwegstraße 32  
(Eingang über den Schulhof)  
44625 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Gesellschaft zur Förderung der  
Integrationsarbeit in Herne (gfi)

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
nicht erforderlich



Duo SprachMelodie Monika Bujinski und Andrea Knefelkamp-West. ©Michael Kamp

**Donnerstag, 07.03.2024**  
**17 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
 ParkHotel „Gute Stube“  
 Schaeferstr. 109, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
 Verband „Frau und Kultur“ e. V.  
 Herne

**Entgelt:**  
 15 Euro für Nichtmitglieder

**Anmeldung unter:**  
[brigitte.landscheid@gmx.de](mailto:brigitte.landscheid@gmx.de)

## **KEINE ANGST VOR VIRGINIA!** **Eine Hommage an die literarische Pionierin** **und Denkerin Virginia Woolf**

Das Duo SprachMelodie mit der Schauspielerin Monika Bujinski (Dortmund) und Andrea Knefelkamp-West (Herne) am Konzertakkordeon präsentiert kluge, berührende und humorige Texte der berühmten Schriftstellerin und Frauenrechtlerin Virginia Woolf (1882- 1941).

Deren künstlerische Kompromisslosigkeit spiegelt sich an diesem (nicht nur für Frauen!) inspirierenden Abend in ihrer feinsinnigen Kurzprosa, in Briefen und Tagebüchern.

Die rezierten Wortkapriolen der musikliebenden Engländerin durch die Theater- und Filmschauspielerin Bujinski werden von Knefelkamp-West flankiert mit vitalen und melancholischen Klängen des Konzertakkordeons in Werken von Bach, Haydn, Mozart, Elgar sowie Woolfs Freundin, der Komponistin und ebenso Frauenrechtlerin Ethel Smyth.

Ein Abend für Herz und Verstand!

## Wanderausstellung: „ALL INCLUDED – queer unterwegs“

Die Wanderausstellung „ALL INCLUDED – queer unterwegs“ beleuchtet entlang der Themen Diversität, Gender und Liebe unterschiedliche Lebensweisen. Sie ist an Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene gerichtet und lädt zu einem Perspektivwechsel ein – mit Blick auf eine Geschichte der Emanzipation und den Kampf um gleiche Rechte. „ALL INCLUDED – queer unterwegs“ trägt dazu bei, für vielfältige Lebensweisen zu sensibilisieren und deren Wertschätzung zu befördern.

Die Ausstellung ist entstanden im Rahmen des Bundesmodellprojekts „ALL INCLUDED: Museum und Schule gemeinsam für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt“, gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben“, dem Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg, dem Jugend Museum in Berlin und dem Evangelischen Kirchenkreis Herne.

**Donnerstag, 07.03.2024**  
**18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Foyer der VHS  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Eine Welt Zentrum Herne

**Ausstellungsdauer:**

08. bis 21.03.2024

**Öffnungszeiten:**

mo – do 8.30 – 12.00 Uhr und  
13.30 – 15.30 Uhr  
fr 8.30 – 12.00 Uhr

**Entgelt:**

entgeltfrei



Ein Bild der Ausstellung „ALL INCLUDED – queer unterwegs“. ©Bundesmodellprojekt „ALL INCLUDED“



## TEILZEITBERUFSAUSBILDUNG EINSTIEG BEGLEITEN • PERSPEKTIVEN ÖFFNEN

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

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



---

**Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft  
Herne mbH • Südstr. 19/21 • 44625 Herne**  
Tel. 02323 16-9100 • E-Mail: [postbox@gbh.herne.de](mailto:postbox@gbh.herne.de)  
[www.gbh-herne.de](http://www.gbh-herne.de)



Wir bieten

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

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



# Learn to Manage Stress

Mit einfachen Übungen Stress bewältigen. ©canva

## **Bleib cool – Überlebenstraining für starke Frauen**

Die Familie, der Job stresst und die Nerven liegen blank? Hier lernst du, wie du mit einfachen Körperübungen dein Nervensystem beruhigen kannst - damit aus Frust wieder Lust wird.

### **Freut euch auf:**

- Gemeinsames Frühstück
- Wissenswertes rund um unseren Umgang mit Stress
- Hilfreiche praktische Übungen

**Freitag, 08.03.2024**  
**9.30 – 13 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

„das0“ – Ort der Kulturen  
Overwegstraße 32  
(Eingang über den Schulhof)  
44625 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Kommunales Integrationszentrum  
Herne in Kooperation mit der gfi

### **Entgelt:**

entgeltfrei

### **Anmeldung unter:**

claudia.mai@herne.de  
Tel. 02323 16 3859





Blumen zum Internationalen Frauentag am 8. März eines jeden Jahres. ©pixabay

## Internationaler Frauentag

Der weltweite internationale Frauentag muss besonders gefeiert werden. In jedem Land wird der Tag unterschiedlich zelebriert, daher auch der Anlass der Veranstaltung, unterschiedliche Ansichten über den internationalen Frauentag gemeinsam in einer gemütlichen Atmosphäre zusammenzubringen, den Austausch zu fördern und vor allem „die Frau“ zu ehren und zu feiern.

Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle Frauen und Mädchen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Freitag, 08.03.2024**  
**15 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Hauptstr. 208, 44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Verein Impreuna – Zusammen e. V.  
Verein zur Förderung der Integration von Zugewanderten und Geflüchteten in Herne e. V.

**Anmeldung unter:**  
Ioana Martoiu-Barjaktarovic  
verein.impreuna@gmail.com  
Tel. 0159 01312549



## Aktiv gegen die Klimakrise – Wo liegen unsere Chancen für ein besseres Leben und eine gesunde Mitwelt?

Frauen sind oft besonders betroffen von den Auswirkungen der Klimakrise und mit ihrer Veränderungsbereitschaft wichtige Akteur\*innen im Kampf für eine gesunde Mitwelt.

In unserem Workshop können Frauen wie Männer positive Visionen und erste Veränderungsschritte entwickeln: Anhand kurzer Impulsvorträge von Expert\*innen aus dem Gesundheitswesen werden die gesundheitlichen Vorteile in den verschiedenen Aktionsfeldern vorgestellt. Daraus können die Teilnehmenden individuell gute Alternativen für ihren eigenen Alltag gestalten.

Gemeinsam stärken wir so unsere Selbstwirksamkeit und unsere Gesundheit.

**Freitag, 08.03.2024**  
**16 – 19 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Foyer Büro für Gleichstellung und  
Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Health for Future  
Mittleres Ruhrgebiet

### **Entgelt:**

entgeltfrei

### **Anmeldung unter:**

Health for Future  
Mittleres Ruhrgebiet  
[ruhrgebiet@healthforfuture.de](mailto:ruhrgebiet@healthforfuture.de)





Frauen tanzen zu internationaler Musik. ©AdobeStock

## Internationaler Musik- und Tanzabend

Eingeladen sind Frauen und junge Mädchen, die gerne zu internationaler Musik tanzen oder sich für Musik aus anderen Nationen und Kulturen interessieren. Gemeinsam möchten wir einen amüsanten Abend unter dem Motto „Internationaler Musik-Tanzabend, kullinarische und MitbringKöstlichkeit“ verbringen.

Über eine Vielfalt der verschiedenen Kulturen freuen wir uns!

**Freitag, 08.03.2024**  
**17 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Gemeinsam für Herne e. V.  
Mont-Cenis-Str. 5, 44623 Herne

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

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
info@gfherne.de  
Ayse Akkus  
Tel. 0178 9739714  
und  
Ayla Bakir  
Tel. 0162 6087474

## **Von der Pflichterfüllung zur Sinnstiftung?!**

### **Wie Frauen mit offenen Augen und offenem Herzen ihre Zukunft erfüllend gestalten**

Mädchen haben durchschnittlich bessere Schulnoten als Jungen, auch weil das Bildungssystem Fleißige und Angepasste belohnt. Zwar sagen die Eltern „Du kannst das genauso gut wie Jungs!“, aber: Es hat noch nicht genug gebracht.

Ute Wellmann berichtet mit Humor und Scharfsinn über zwei unterschiedliche Frauen, die unabhängig voneinander ihr Leben souverän und sinnstiftend gestalten. Sie sind nicht den geraden Lebensweg gegangen und konnten nicht immer auf die Unterstützung ihrer Familie zählen. Sie haben „ihre Meinung gesagt“ und wurden respektiert! Damit Frauen sich das trauen, brauchen sie Vorbilder. Seien Sie daher eingeladen, sich heute inspirieren zu lassen.

**Freitag, 08.03.2024**  
**18 – 19.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
vhs Herne, Kulturzentrum  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
vhs Herne

**Referent\*in:**  
Ute Wellmann

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
vhs@herne.de oder  
Tel. 02323 16 1643



Porträtbild Ute Wellmann. ©Ute Wellmann



Ein Buch erzählt viele Geschichten. ©pixabay

## **Vortrag: Ingeborg Bachmann und Max Frisch – Ein ewiges Auf und Ab (Kursnr. 6202)**

**in Kooperation mit der Stadtbibliothek Herne**

Es gibt wohl kaum ein anderes Paar der jüngeren deutschen Literaturgeschichte, das sich einerseits künstlerisch bereichert und andererseits viel zugemutet hat.

Der Vortrag über diese wechselvolle Beziehung will auf der Grundlage des gemeinsamen Briefwechsels ab dem Jahre 1958 und weiterer Zeugnisse das Verhältnis der beiden, insbesondere dessen literarische Auswirkungen, beleuchten. Die Themen um Literatur, Liebe, Nähe und Distanz geben Zeugnis über ein Spannungsverhältnis in der Beziehung, das seine Spuren hinterlassen hat.

**Freitag, 08.03.2024  
18.30 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
vhs Herne, Kulturzentrum  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
vhs Herne in Kooperation mit  
Stadtbibliothek Herne

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
vhs@herne.de oder  
Tel. 02323 161643

– bitte Kursnummer 6202 angeben –

## I was told – Ringjonglage und Spoken Word

„I was told“ ist ein 55-minütiges, interdisziplinäres Stück aus Ringjonglage und spoken Word.

Es beschäftigt sich mit dem Einfluss von Sprache -im wörtlichen und übertragenen Sinne- auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Aus persönlichen Erfahrungen mit Sexismus und Berichten anderer Performerinnen entstand das Slam-Gedicht „I was told“.

Es wird damit gespielt, hinterfragt und manipuliert, wie das Publikum die Künstlerin als Performerin und als Frau auf der Bühne wahrnimmt.

Im Anschluss an die Vorstellung wird es ein moderiertes Publikumsgespräch mit der Künstlerin geben.

**Freitag, 08.03.2024**  
**19.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Flottmann-Hallen  
Straße des Bohrhammers 5  
44625 Herne

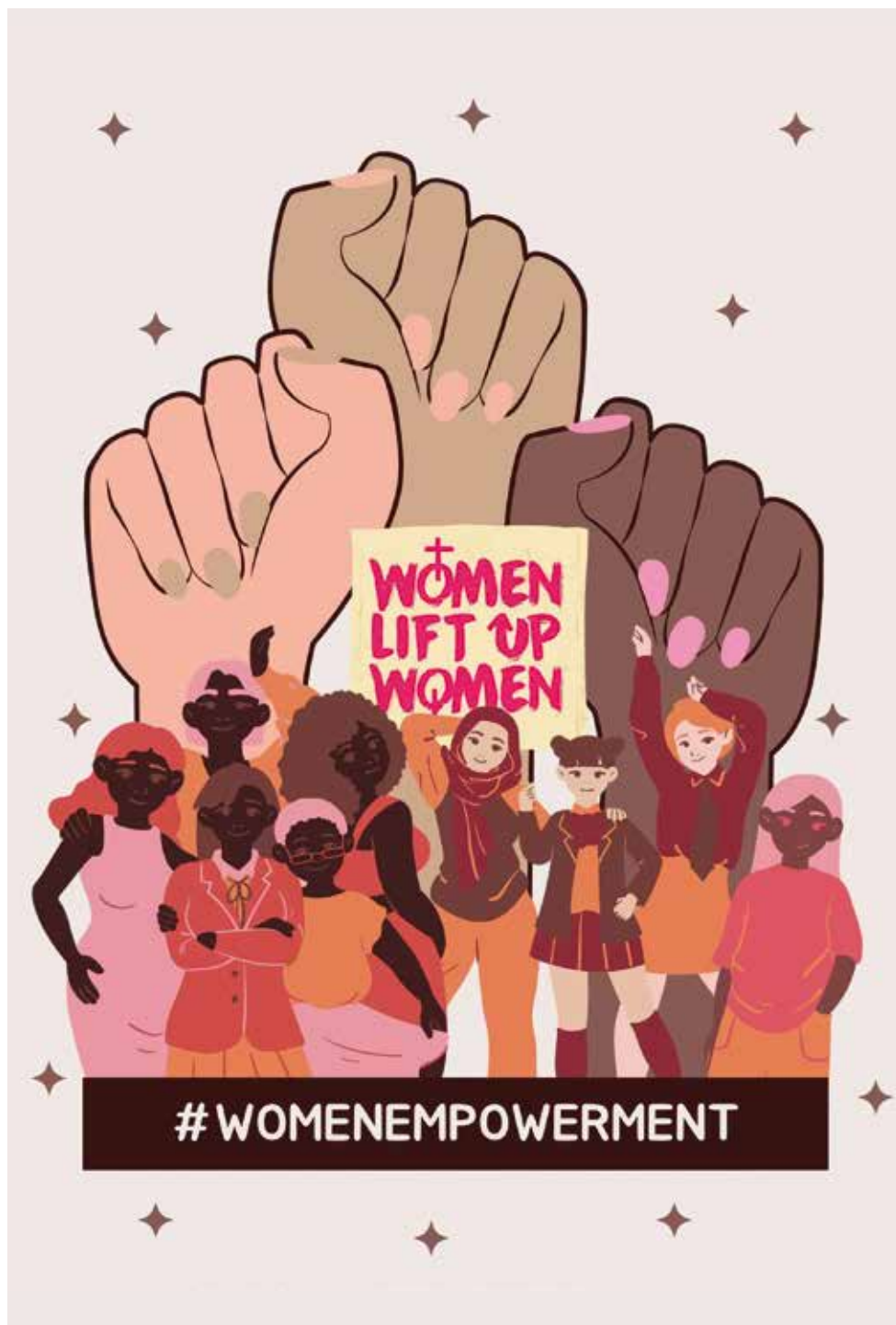
**Veranstalter\*in:**  
Flottmann-Hallen Herne

**Entgelt:**  
Vorverkauf: 19,90 Euro  
inkl. Gebühren  
ermäßigt: 14,40 Euro  
inkl. Gebühren  
Abendkasse: 22 Euro  
ermäßigt: 17 Euro

Tickets unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de)



Kathrin Wagner jongliert einen Ring auf ihrer Stirn.  
©Kathrings.CR\_performingartsphotography





# Ich trage heute Selbstbewusstsein!

Selbstbewusst ist die Frau. ©canva

## Ich bin stark!

### Workshop zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Erlebst du öfters Situationen, in denen du dir eine Extra-Portion Selbstbewusstsein wünschst? Zu gerne hättest du deinem Gegenüber genau das mitgeteilt, was du gerne wolltest. Aber irgendwie gelingt es dir nicht und im Nachhinein bereust du es, dass du dich nicht durchgesetzt hast.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die sich im beruflichen wie auch im privaten Alltag zurückhaltend erleben und ihre individuelle körpersprachliche und stimmliche Kraft verbessern wollen.

Während des Workshops wird wertschätzend und alltagsnah anhand von Übungen trainiert, wie man sich zukünftig vor „Energiefressern“ und „Zeiträubern“ behaupten kann.

**Samstag, 09.03.2024**

**10.30 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

„das0“ – Ort der Kulturen  
Overwegstraße 32  
(Eingang über den Schulhof)  
44625 Herne

**Veranstalter\*in:**

Gesellschaft zur Förderung der  
Integrationsarbeit in Herne (gfi)

**Referent\*in:**

Melanie Müller, Lehrerin und  
Buchautorin

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[gfi@herne.de](mailto:gfi@herne.de)



## Der Frühlingsglücksbringer „Martisor“

Ein Angebot für Frauen und Mädchen, in dem das Ankommen des Frühlings und das Wiederbeleben der Natur besonders gefeiert werden. Im Rahmen der Veranstaltung werden selbstgemachte Glücksbringer erstellt, nach einer alten rumänisch-bulgarischen Tradition, die besagt, dass das Tragen eines Glücksbringers mit geflochtenen Schleifen in den Farben Rot und Weiß eine Segnung über das frisch gestartete Jahr mitbringt.

Wir freuen uns auf ein spannendes Miteinander.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Samstag, 09.03.2024**  
**10.30 – 15 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Hauptstr. 208, 44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Verein Impreuna – Zusammen e. V.  
Verein zur Förderung der Integration von Zugewanderten und Geflüchteten in Herne e. V.

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
Ioana Martoiu-Barjaktarovic  
Tel. 01590 1312549  
verein.impreuna@gmail.com



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

**Ihr Spezialist in Herne  
für fair gehandelte Produkte**

Hochwertiges aus dem Kunsthandwerk  
und Köstlichkeiten aus dem Lebensmittelbereich!

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



Der Martisor ist ein Glücksbringer. ©Impreuna e. V.



Eine Elfe aus ungesponnener, pflanzengefärbte Rohwolle. ©Eveline E. Haase

## Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle

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

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

**Samstag, 09.03.2024**  
**13 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Atelier Lebensgarne  
Am Stöckmannshof 7  
44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Eveline E. Haase

**Entgelt:**  
54 Euro (incl. Material)

**Anmeldung unter:**  
[www.lebensgarne.de](http://www.lebensgarne.de)  
[kontakt@lebensgarne.de](mailto:kontakt@lebensgarne.de)  
Tel. 02325 9308775



KÄMPFEN FÜR  
FRAUENRECHTE.

Seit 1919.  
Mit uns.  
Die AWO.



[www.awo-herne.de](http://www.awo-herne.de)

# „Schlossakademie zu Caspar David Friedrich und die Frauen“

**Sehnsucht, Mystik und Poesie sind die besonderen Kennzeichen der Kunst der Romantik.**

Der berühmteste Künstler dieser Epoche ist Caspar David Friedrich (1774-1840). Nur wenig bekannt sind heute dagegen die Frauen aus seinem Umfeld. Daher beschäftigt sich diese Veranstaltung mit Friedrichs Verhältnis zu seinen weiblichen Verwandten und mit seiner Ehefrau, der Dresdnerin Caroline Bommer. Sie stand dem Landschaftsmaler in seinem Atelier an der Elbe Modell für das bekannte Bild „Die Frau am Fenster“ und wurde in seinem berühmten Werk „Kreidefelsen auf Rügen“ verewigt, das anlässlich ihrer Hochzeitsreise 1818 entstand. Anhand der Motive der Romantik nähern wir uns gemeinsam dem berühmten Landschaftsmaler.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Porträtfoto von Dr. Birgit Poppe.  
©Dr. Birgit Poppe

**Samstag, 09.03.2024**  
**14.30 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**

Emschertal-Museum der Stadt Herne

**Referent\*in:**

Dr. Birgit Poppe

**Entgelt:**

10 Euro

5 Euro Fördervereinsmitglieder

**Anmeldung unter:**

emschertal-museum@herne.de  
Tel. 02323 16 2611



Mit einfachen Mitteln kann frau ein Album erstellen. ©freepik

## Das bin ICH

**Wir erstellen ein Minialbum und das Thema bist DU.**

Du bringst Fotos, Andenken, Bilder und /oder Texte mit, die dich ausmachen, die du liebst – die einfach in deinem Album, sein sollten.

Wer bist du?

Was magst du?

Was sollte noch in dein Album (z. B. Bilder von deinen Kindern, einem tollen Urlaub ...)?

**Samstag, 09.03.2024**

**15 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Werkstatt ARTig

Kaiserstraße 101, 44629 Herne

**Veranstalter\*in:**

Werkstatt ARTig

**Referent\*in:**

Sigrid Wille

**Entgelt:**

15 Euro

**Anmeldung unter:**

[werkstattartig@gmx.de](mailto:werkstattartig@gmx.de)



Filmplakat des Films: Ingeborg Bachmann – Reise in die Wüste. ©Anna Kriepe\_MFA+\_Alamonde Filmk.

## **Film: „Ingeborg Bachmann – Reise in die Wüste“**

### **Kinobeitrag des vhs-Filmforums**

Ingeborg Bachmann und Max Frisch begegnen sich 1958 in Paris und es entflammt eine leidenschaftlich toxische Liebe. Auf Reisen von Paris über Zürich nach Rom fährt ihre Liebe Achterbahn und die Eifersucht von Max Frisch scheint die anfängliche Harmonie nun gänzlich zu zerstören. Das Paar entzweit sich. Ingeborg Bachmann unternimmt die legendäre Reise in die Wüste, begegnet dort vor allem sich selbst und gewinnt neuen Mut.

1 Std. 51 Min.

Regie: Margarethe von Trotta

Drehbuch: Margarethe von Trotta

Besetzung: Vicky Krieps,  
Ronald Zehrfeld, Tobias Resch

**Sonntag, 10.03.2024**

**12.30 Uhr**

**Montag, 11.03.2024**

**20.15 Uhr**

**Mittwoch, 13.03.2024**

**17.30 Uhr**

#### **Veranstaltungsort:**

Filmwelt Herne

Berliner Platz 7 – 9, 44623 Herne

#### **Veranstalter\*innen:**

vhs Herne und Filmwelt Herne

#### **Entgelt:**

6 Euro (zzgl. Onlinekaufgebühren  
+ Überlänge)

[info@filmwelt-herne.de](mailto:info@filmwelt-herne.de)

Tel. 02323 147770



Porträtfoto von Ulrike Most  
©Ulrike Most



Bild einer Dame aus früheren Zeiten  
©Emschertalmuseum

## „Auf Frauenwegen“ – Strünkeder Frauengeschichten

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.

**Sonntag, 10.03.2024**  
**15 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Emschertal-Museum der Stadt Herne

### **Referent\*in:**

Ulrike Most, Kunsthistorikerin

### **Anmeldung unter:**

emschertal-museum@herne.de  
Tel. 02323 16 2611

### **Entgelt:**

entgeltfrei



## Konzert: Jessica Burri, Sopran und Dulzimer

Mittelpunkt dieser Veranstaltung ist Barbara Strozzi, eine Sängerin und Komponistin, die im 17. Jahrhundert in Italien lebte und wirkte. Sie gilt als die erste Frau, die hauptberuflich als Komponistin gearbeitet hat und schuf ein erstklassiges Lebenswerk, das ebenbürtig ist mit den Werken ihrer begabtesten männlichen Kollegen.

Jessica Burri präsentiert eine Auswahl ihrer Lieder mit Continuo-Begleitung bearbeitet für Dulcimer. Das Programm wird mit einem kurzen Vortrag über Barbara Strozzi abgerundet.

**Sonntag, 10.03.2024**  
**16 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5, 44629 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Emschertal-Museum der Stadt Herne

**Entgelt:**  
5 Euro

**Anmeldung unter:**  
[emschertal-museum@herne.de](mailto:emschertal-museum@herne.de)  
Tel. 02323 16 2611



Jessica Burri mit dem Dulcimer vor Schloss Strünkede. ©Jessica Burri



Die Agentur für Arbeit gibt Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg. ©Agentur für Arbeit

## Für ein Berufsleben nach der Familienphase

Wer sein Erwerbsleben unterbricht, sich um seine Kinder oder um die Pflege seiner Angehörigen kümmert, sollte sich rechtzeitig über die Möglichkeiten einer Rückkehr ins Berufsleben informieren. Sehr zum Vorteil für einen erfolgreichen und schnellen Wiedereinstieg ist es, vorab mögliche Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Eine gute Vorbereitung – auch innerhalb der Familie – ist daher hilfreich.

Welche Chancen sich bieten und was zu berücksichtigen ist, erläutern die Beauftragten für Chancengleichheit in dieser Veranstaltung. Sie referieren, geben nützliche Tipps und Informationen zum rechtlichen Hintergrund. Auch die aktuellen Möglichkeiten und Anforderungen des Arbeitsmarktes sowie Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten werden vorgestellt.

**Montag, 11.03.2024**  
**10 – 11.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Agentur für Arbeit Herne  
Markgrafenstraße 9, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Agentur für Arbeit Herne

**Referent\*in:**  
Beauftragte für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt

**Anmeldung unter:**  
[bochum.bca@arbeitsagentur.de](mailto:bochum.bca@arbeitsagentur.de)  
Tel. 0234 305 586  
oder  
Tel. 0234 305 1774

## **Zyklusorientiertes Training: Dein Schlüssel zum sportlichen Erfolg? in Kooperation mit der Herner Gesundheitswoche**

Der Begriff „zyklusorientiertes Training“ rückt medial immer mehr in den Vordergrund. Doch was steckt genau hinter diesem Prinzip, sein individuelles Training an den Menstruationszyklus anzupassen? Erfahre in diesem Vortrag mehr über die physiologischen Grundlagen des weiblichen Körpers und wie diese gezielt in Trainingsprozessen berücksichtigt werden können. Dabei wird Klarheit geschaffen, welches Wissen wissenschaftlich gesichert ist und wo vielleicht Vorsicht geboten ist.

Der Vortrag bietet darüber hinaus Einblicke in die sportwissenschaftliche Forschung und die daraus resultierenden Empfehlungen für die Praxis im Leistungs- und Breitensport.



Porträtfoto von Jana Sippl. ©Jana Sippl

**Montag, 11.03.2024  
16.30 – 18 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

### **Entgelt:**

entgeltfrei

### **Referent\*in:**

Jana Sippl

### **Anmeldung unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629

## **„Die Sommerschwestern“**

### **Lesung mit Bestsellerautorin Monika Peetz**

Vier Schwestern, drei Generationen und eine mysteriöse Einladung an die Nordsee ...

Vier erwachsene Schwestern, die unterschiedlicher nicht sein könnten, folgen der rätselhaften Einladung ihrer kapriziösen Mutter zu einem Familientreffen am Ferienort ihrer Kindheit. Mit gemischten Gefühlen treffen sie im malerischen Örtchen Bergen an der holländischen Küste ein. Jede mit ihren eigenen Sorgen und Gedanken im Gepäck.

Monika Peetz schrieb Drehbücher für den „Polizeiruf 110“ und den „Tatort“ und hat sich mit ihrer Bestsellerreihe „Die Dienstagsfrauen“, die auch verfilmt wurde, ihre eigene Fangemeinde erschrieben.

**Montag, 11.03.2024**  
**19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Stadtbibliothek Herne  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Stadtbibliothek Herne

**Entgelt:**  
8 Euro

**Anmeldung unter:**  
Kartenvorverkauf in den Bibliotheken Herne-Mitte und Herne-Wanne  
Tel. 02323 16 2801



Porträtfoto von Monika Peetz. ©Ruud Pos

## „Kinderglück – wo bleibe ich?!“

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die schwanger sind oder bereits Kinder haben und sich in ihrer neuen Rolle, mit all den Herausforderungen als Mutter / Elternteil erleben.

Das Ziel dabei ist, sich über das Muttersein und die neuen Herausforderungen auszutauschen und lernen sich anzunehmen.



Kinder sind eine Herausforderung. ©freepik

**Dienstag, 12.03.2024**  
**10 – 12 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Diakonie Herne  
Altenhöfener Str. 19, 44623 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen sowie Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle

### **Entgelt:**

entgeltfrei

### **Anmeldung unter:**

s.werner@evberatherne.de  
k.messerle@evberatherne.de  
Tel. 02323 53048



Stärkung für die Roma-Frauen. ©canva

## **Empowerment von Roma-Frauen – Workshop für Fachkräfte und Multiplikator\*innen**

Empowerment zielt darauf ab, dass Menschen die Fähigkeit entwickeln, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und nicht von außen gestalten zu lassen. Im Workshop, der sich an Fachkräfte und Multiplikator\*innen richtet, werden ein tieferes Verständnis für die Roma-Gemeinschaft und die Rolle von Romnja in der Community sowie Ansätze für Vertrauensarbeit vermittelt. Der Workshop soll dazu beitragen, Aufklärung zu leisten und Arbeitsprozesse zu erleichtern.

Der Workshop wird im Rahmen des Programms „EhAP Plus“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

**Dienstag, 12.03.2024**  
**10 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Stadtteilzentrum PLUTO  
Wilhelmstr. 89 a, 44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Kommunales Integrationszentrum  
der Stadt Herne

**Referent\*in:**  
Elvira Ajvazi

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[ehap@herne.de](mailto:ehap@herne.de)





Mit der Malerei kann frau sich künstlerisch entfalten. ©PlanB Ruhr e. V.

## Aquarell-Workshop

Herzlich willkommen zu unserem Aquarell-Workshop! Wir laden dich herzlich ein, gemeinsam mit uns diesen besonderen Anlass zu feiern und in die kreative Welt der Acrylfarben einzutauchen. Lasst uns gemeinsam mit voller künstlerischer Entfaltung und farbenfrohen Momenten starten!

**Dienstag, 12.03.2024**  
**14 – 16 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Hauptstr. 221, 44649 Herne

**Veranstalter:\*in**  
PlanB Ruhr e. V.  
Integrationsagentur

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[b.guezel-aksevi@planb-ruhr.de](mailto:b.guezel-aksevi@planb-ruhr.de)  
Tel. 0172 9016811





Eine helfende Hand ist wichtig für pflegende Angehörige. ©canva

## Unterstützung für Senior\*innen und pflegende Angehörige

Absehbar oder unvorhergesehen – tritt Pflegebedürftigkeit ein, werden Betroffene und deren Angehörige vor eine Reihe von Herausforderungen gestellt. Viele Angelegenheiten müssen geregelt werden und man sieht sich mit Fragestellungen konfrontiert, über die man noch nie nachgedacht hat:

Wo und wie stelle ich überhaupt einen Antrag? Wie läuft eine Begutachtung ab? Worauf muss ich hierbei achten? Welche Leistungsansprüche habe ich? Welche Hilfen stehen pflegenden Angehörigen zur Verfügung?

Unser Angebot richtet sich vorrangig an Frauen, da sie häufig die zentrale Rolle in der Pflege und Versorgung übernehmen, steht natürlich aber auch allen anderen interessierten Betroffenen zur Verfügung.

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

**Dienstag, 12.03.2024**  
**14 – 16 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Städtische Seniorenberatung  
Herne-Mitte  
Schulstr. 16, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Die 5 Herner  
Seniorenberatungsstellen

**Anmeldung unter:**  
[seniorenberatung-herne@herne.de](mailto:seniorenberatung-herne@herne.de)  
Tel. 02323 16 1645



Eine Frau setzt Grenzen. ©freepik

## Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen

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:

- 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

**Dienstag, 12.03.2024**  
**17 – 19 Uhr**

### Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

### Veranstalter\*in:

Kriminalprävention / Opferschutz  
der Polizei Bochum

### Referent\*in:

Conny Heppner  
Kriminalhauptkommissarin

### Entgelt:

entgeltfrei

### Anmeldung bis 07.03.2024:

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Familie und Beruf unter einen Hut bringen. ©Agentur für Arbeit Bochum

## **Zurück in ein neues (Berufs-)Leben, Anruf genügt!**

Der Griff zum Telefonhörer kann Leben verändern. Mütter, Väter oder Pfleger\*innen von Familienangehörigen, die wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, sollten diesen Schritt wagen, sich informieren und anrufen.

Die Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit stehen für alle Fragen rund um das Thema Berufsrückkehrer\*innen, Arbeitsmarkt, Ausbildung und Qualifizierung an diesem Tag persönlich zur Verfügung. Aber auch alle anderen, die mehr über Chancengleichheit erfahren wollen, sind recht herzlich eingeladen, sich zu melden.

**Mittwoch, 13.03.2024**  
**8 – 13 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Telefonhotline

**Veranstalter\*in:**  
Agentur für Arbeit Herne

**Referent\*innen:**  
Andrea Kleinhaus  
Doris Borgmeier  
Beauftragte für Chancengleichheit  
bei der Agentur für Arbeit Bochum

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Telefonhotline:**  
Tel. 0234 305 2586  
oder  
Tel. 0234 305 1774



# Frauen zählen!!!

**Frauen Union Herne**

Bahnhofstraße 84  
44623 Herne

info@cdu-herne.de  
02323-2043737

[www.cdu-herne.de](http://www.cdu-herne.de)

Zusammen sind wir  
***stark!***

***Mach mit!***

---

*Malen, Basteln, bunt sein!*  
**kunstpark**  
*Dein Kreativ-Shop*

LINDENALLEE 23 HERNE • 02325 637790  
MO - FR: 10-18 UHR SA: 10-16 UHR



Ein buntes Frühstück ist gesund. ©freepik

## Tafel der Kulturen und Geschichten

Die „Tafel der Kulturen und Geschichten“ ist ein bedeutender Bestandteil der 31. Herner Frauenwoche 2024 und lädt Sie dazu ein, eine kulinarische Reise durch verschiedene Kulturen zu unternehmen. Jede Teilnehmer\*in bringt eine Köstlichkeit aus ihrer Heimat mit und teilt die Geschichte dahinter, während eine harmonische musikalische Begleitung die Atmosphäre bereichert.

Diese Veranstaltung fördert den interkulturellen Austausch und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl. Erleben Sie die Begegnung mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und entdecken Sie gemeinsam die Fülle von Geschmäckern und Geschichten.

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

**Mittwoch, 13.03.2024**  
**10 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
AWO Fachdienst Integration  
& Migration  
Bahnhofsplatz 12, 44629 Herne

**Veranstalter:\*in**  
AWO Migrationsdienst und Jüdische  
Gemeinde Bochum-Herne-  
Hattingen

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[a.bagci@awo-ruhr-mitte.de/](mailto:a.bagci@awo-ruhr-mitte.de)  
[t.bektas@awo-ruhr-mitte.de/](mailto:t.bektas@awo-ruhr-mitte.de/)  
[o.manosova@jg-bochum.de](mailto:o.manosova@jg-bochum.de)



Wiedereinstieg in den Beruf – wie funktioniert das? ©freepik

## Ich möchte wieder arbeiten – aber wie schaffe ich das?

Wenn Sie den beruflichen Wiedereinstieg oder Neubeginn planen, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Ein gemütliches Frühstück bietet zunächst die Gelegenheit für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch in lockerer Runde. Sie erhalten im Anschluss Informationen rund um die Themen Um- und Neuorientierung im Beruf, moderne Bewerbungsunterlagen, lokaler Arbeitsmarkt und Stellensuche.

Unsere Coach\*innen beraten bei individuellen Fragen und geben Ihnen Tipps, welche Unterstützungsmöglichkeiten beim Wiedereinstieg oder Neueinstieg in den Beruf in Anspruch genommen werden können. Bei Bedarf vereinbaren wir mit Ihnen gerne weitere, unverbindliche Einzelberatungstermine, um Sie bis zum Erreichen Ihres Ziels optimal zu begleiten und zu unterstützen.

**Mittwoch, 13.03.2024**  
**10 – 13 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
DRK Wanne-Eickel (großer Saal)  
Harkortstraße 29, 44652 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Projekt AiKo-Süd: Arbeitsintegration durch Kompetenzförderung in Wanne-Süd

**Anmeldung unter:**  
[elke.laufer-breitenstein@gbh.herne.de](mailto:elke.laufer-breitenstein@gbh.herne.de)  
Tel. 02323 169152



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen



## Entspannt kommunizieren

Wer entspannt kommuniziert vermeidet Missverständnisse, Mehrarbeit und damit stressige Situationen. Dieser Workshop befasst sich mit entspannter Kommunikation in Alltag und Beruf: Ich entspanne mich, steigere damit mein Wohlbefinden und kann somit auch entspannter kommunizieren. Gemeinsam werden körperliche Entspannungsübungen „to go“ (Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training) sowie Möglichkeiten der Kommunikation (z. B. 4 Ohren Modell, Reaktanz, achtsame Kommunikation) erarbeitet.

### Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte
- Kissen
- und Kuschelsocken



Portraitfoto Andrea Nolde ©Andrea Nolde

**Mittwoch, 13.03.2024**  
**10 – 17 Uhr**

### Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

### Veranstalter\*in:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

### Referent\*in:

Andrea Nolde

### Entgelt:

10 Euro in bar mitbringen

### Anmeldung unter:

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



## SoVD – Sozialverband Deutschland

Menschen – besonders Frauen in sozialer Unsicherheit – stehen im Zentrum unserer Arbeit. Der SoVD setzt sich u.a. für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, gerechte Entlohnung (gleicher Lohn für gleiche Arbeit), Frauen und Rente ein. Schwerbehinderung, gesetzliche Rente, Pflegegrad, Krankenversicherung sind nur einige Themen, bei denen unser juristisches Beratungszentrum die Mitglieder mit Beratung, schriftlichen und gerichtlichen Widersprüchen unterstützt.

Am 13.03.2024 möchten wir Ihnen diese Themen vorstellen.



**Ihr Partner in  
sozialrechtlichen Fragen.  
Auch in Ihrer Nähe!**

**Kreisverband Herne**  
[www.sovd-herne.de](http://www.sovd-herne.de)

**Sozialverband Deutschland**  
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.

**SOVD**

**Mittwoch, 13.03.2024**  
**15.30 – 16.30 Uhr**  
**und**  
**16.30 – 17.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Kasinogastronomie  
Unser-Fritz-Str. 176, 44653 Herne

**Veranstalter\*in:**

SoVD – Sozialverband Deutschland  
Kreisverband Herne

**Referent\*innen:**

Ruth Galla-Zobel  
Hanne Ulbrich

**Anmeldung ab 10.02.2024**  
**unter:**

Tel. 02325 4670750



Die Klopftechnik kann bei An- und Verspannungen helfen. ©canva

## **Klopfen hilft! Einführung in die Energetische Psychologie**

Energetische Psychologie ist eine schnell wirksame Hilfe bei Alltagsstress, Anspannung und auch in der Behandlung von traumatischen Belastungen. Im Workshop gibt es eine kurze theoretische Einführung zum Thema und zwei praktische Übungen, durch die Sie erste Erfahrungen mit der Methode sammeln können.

Bitte bringen Sie eine Flasche Wasser für sich mit.

**Mittwoch 13.03.2024**  
**16.30 – 18.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Begegnungsstätte im Diakonischen Werk  
Altenhöfener Str. 19, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen sowie Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle

**Anmeldung bis 11.03.2024 unter:**

info@evberaterherne.de  
Tel. 02323 53048



Digitale Tools und Satellitenmessungen verschaffen Eindrücke über das Klimasystem. ©TalentKolleg Ruhr

## Girls-TalentLabor: Klimawandel messen, verstehen und handeln!

In diesem Workshop bekommst du durch digitale Tools und Satellitenmessungen Eindrücke über das Klimasystem der Erde. Erfahre mehr über die Auswirkungen des Klimawandels und Möglichkeiten, diesem entgegenzuwirken! Melde dich gerne zu unserem Girls-TalentLabor des TalentKolleg Ruhr und der Stadt Herne Jugendförderung im TalentKolleg Ruhr (Viktor-Reuter-Straße 33, 44623 Herne) an.

Wir freuen uns auf dich!

**Mittwoch, 13.03.2024**  
**17 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
TalentKolleg Ruhr  
Viktor-Reuter-Straße 33  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Stadt Herne Jugendförderung &  
TalentKolleg Ruhr der Westfälischen  
Hochschule

**Anmeldung unter:**  
alexander.kloos@w-hs.de  
WhatsApp: 01512 6115916  
h2oe@herne.de



Nicole Henseler, Gründerin von Fairnica. ©Nicole Henseler

## Gründen mit Kids

### Wie du neben Care-Arbeit ein Unternehmen aufbaust

Eltern werden – das macht was mit uns. Unsere Werte, unsere Ausrichtung, unsere Prioritäten werden neu gesetzt. Plötzlich kommt einem der Job gar nicht mehr so sinnvoll vor. So war es zumindest bei Nicola Henseler, als sie nach ihrer Elternzeit in ihren Job zurückkehrte. Sie interessierte sich plötzlich für andere Dinge und erkannte Probleme, die gelöst werden wollten. So gründete sie kurzerhand Fairnica. Wie sie das neben Care-Arbeit geschafft hat, teilt sie nun mit anderen (werdenden) Eltern, um diese auf ihrem Weg in die Existenzgründung zu unterstützen.

Zielgruppe: gründungsinteressierte Mütter und Väter, Schwangere, Menschen in Elternzeit (Kids können gerne mitgebracht werden.)

**Donnerstag, 14.03.2024**  
**9 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
IZ Innovationszentrum  
Westring 303, 44629 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Herne.Business

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[startercenter@herne.business](mailto:startercenter@herne.business)  
Tel. 02323 925113



Veranstaltungsankündigung für den Info-Tag für multikulturelle Frauen, Regionalagentur Mittleres Ruhrgebiet,  
©Regionalagentur Mittleres Ruhrgebiet, Herne.Business

## Info-Tag für multikulturelle Frauen

Für Frauen mit internationaler Familiengeschichte, die sich über berufliche Möglichkeiten informieren möchten, bietet der Info-Tag ein vielfältiges Beratungsangebot:

- Qualifizierungs- und Weiterbildungsberatung
- berufliche Umorientierung
- Berufsorientierung, (Teilzeit-) Ausbildung, Studium
- Anerkennung von Bildungsabschlüssen
- Angebote zu Sprachkursen, kostenlose Bewerbungsfotos und vieles mehr.

Institutionen wie die Agentur für Arbeit, die Jobcenter, die Fachstellen der Kommunen, Kammern und verschiedenste Bildungsträger informieren zu ihren umfassenden Leistungsangeboten. Sprachscouts stehen den Besucherinnen während der Veranstaltung nach Verfügbarkeit zur Seite.

**Donnerstag, 14.03.2024**  
**10 – 15 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Kulturzentrum Herne  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Regionalagentur Mittleres  
Ruhrgebiet

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[regionalagentur@herne.business](mailto:regionalagentur@herne.business)  
Tel. 02323 925123  
oder  
Tel. 02323 925124



Ein Strand lädt zum Durchatmen und Entspannen ein. ©pixabay

## Leicht anwendbare Entspannungsmethoden bei Stress

Die zunehmende Komplexität und Schnelligkeit in unserem (Arbeits-)Alltag hinterlassen Spuren: durch angespannte Haltung verstärken sich Nacken- und Rückenschmerzen häufig zu chronischen Beschwerden. In diesem Seminar lernen Sie Stress rechtzeitig zu erkennen und krankmachenden Faktoren effektiv vorzubeugen, unter anderem durch Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeits- und Rückenübungen, die jederzeit anwendbar sind und Stressbelastungen spürbar reduzieren.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Donnerstag, 14.03.2024**  
**10.30 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Beratungsstelle Schattenlicht  
Straßburger Str. 39, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V.

**Entgelt:**  
8 Euro

**Anmeldung unter:**  
[info@](mailto:info@beratungsstelle-schattenlicht.de)  
[beratungsstelle-schattenlicht.de](mailto:beratungsstelle-schattenlicht.de)



Frauen zeigen ihre selbstgenähten Kleidungsstücke. ©freepik

## Modenschau

Der internationale Nähkurs, der ehrenamtlich bei uns tätig ist, stellt seine produzierten Kleider und Taschen vor. Vieles wird nachhaltig hergestellt, durch Upcycling, vorhandene Stoffe werden neu verwertet. Wir erhalten Ideen und durch diesen Ressourcenschutz schonen wir die Umwelt. Bei einer Modenschau präsentiert der Nähkurs seine neuesten Kreationen.

Für die Verpflegung rund um die Veranstaltung ist gesorgt.

**Donnerstag, 14.03.2024**  
**15 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
AWO Begegnungsstätte  
Bredestraße 14, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
AWO-Kreisverband / OV-Unser-Fritz

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[herne@awo-ruhr-mitte.de](mailto:herne@awo-ruhr-mitte.de)  
Tel. 02323 95240





Das Internet ist nützlich, birgt aber auch Gefahren. ©canva

## Medienkompetenz

### **Cybermobbing, Grooming, Sexting, Kinderpornographie, Darknet und Medien-sucht! Betrifft uns das?**

Das Internet ist für uns alle nicht mehr wegzudenken, wir bewegen uns – genau wie auch Kinder und Jugendliche – in diesem virtuellen Raum. „Es ist wichtig, Bescheid zu wissen, ob und wie sich mein Kind im Netz bewegt“. Bei Recherchen im Netz – über Smartphones und Tablets geht das ja mittlerweile besonders schnell – kommen Kinder und Jugendliche oft mit jugendgefährdenden Inhalten in Kontakt. Auch sexuelle Übergriffe (Cybergrooming, Verbreitung von Pornographie und Kinderpornographie) in den sozialen Medien haben sich deutlich erhöht. Damit wir für die Gefahren, die im Internet lauern, sensibilisiert werden können, bietet der Fachbereich „Kriminalprävention und Opferschutz“ der Polizei einen Vortrag an.

**Donnerstag, 14.03.2024**  
**16 – 17.30 Uhr**

#### **Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

#### **Veranstalter\*in:**

Polizei Bochum

#### **Referenten:**

Joachim Wiegold  
Frank Ostermann

**Anmeldung bis 08.03.2024**  
**unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Das Bild zeigt die Bahnhofstraße zu Zeiten des Nationalsozialismus. ©Stadtarchiv Herne

## **Herner Frauen-Geschichte(n) zur Zeit des Nationalsozialismus**

Die Ausstellung im Herbst 2023 bis Februar 2024 „Was hab ich damit zu tun ...“ hat viele Aspekte gezeigt und beschrieben wie es um die Erinnerung der Bürger\*innen in Herne steht. Die Erkenntnisse wollen wir in diesem Erzählcafé noch einmal vorstellen und diskutieren nach einem Rundgang durch die Sammlung des Heimatmuseums Unser Fritz, wo in der ständigen Präsentation ebenfalls Frauengeschichten aus dieser Zeit zu finden sind. Auch über Ihre Geschichten würden wir uns freuen, bei einer Tasse Kaffee besprechen und in unsere Sammlung der Herner Frauengeschichten aufnehmen. Bringen Sie gerne auch Fotos mit.

**Donnerstag, 14.03.2024**  
**16 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Heimatmuseum Unser Fritz  
Unser-Fritz-Straße 108  
44653 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Emschertal-Museum der Stadt Herne

**Entgelt:**  
5 Euro

**Anmeldung unter:**  
[emschertal-museum@herne.de](mailto:emschertal-museum@herne.de)  
Tel. 02323 16 2611



Steinturm für die innere Ruhe. ©freepik

## Zeit für mich – wie geht das?

90 Minuten, 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 eine gemeinsame Zeit mit Frauen jeden Alters, mit praktischen Übungen, Input und einer Überraschung.

Wir freuen uns auf Zeit, die gut tut!

**Freitag, 15.03.2024**  
**12 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V.

**Referent\*in:**

Annelie Gogolla

**Entgelt:**

8 Euro

**Anmeldung unter:**

info@  
beratungsstelle-schattenlicht.de

## **Trommeln und Percussion für Anfängerinnen** **„ ....dieser Rhythmus, wo jede mit muss...“**

Musikbegeistert? Talentierte oder völlig aus dem Takt? Jede passt!

Hier geht es darum, Freude am gemeinsamen Musizieren zu erleben. Und dies ist beim Trommeln auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Mit der richtigen Anschlagtechnik entlocken wir den Trommeln schöne Klänge und Melodien. Der Rhythmus gelingt sofort.

Wir trommeln auf Congas und setzen auch Kleinpercussioninstrumente wie z. B. Kalebassen ein.

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch gesund und entspannt!

Die Instrumente werden gestellt.

**Freitag, 15.03.2024**

**17 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Christiane Gruska  
Trainerin für Lebensfreude

**Entgelt:**

30 Euro

**Anmeldung unter:**

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

Tel. 0157 72172829

Tel. 02366 9372041



Trommeln bauen Stress ab. ©Christiane Gruska

# Mädchen in Herne – selbst & sicher

## Ein Mädchenaktionstag für Mädchen zwischen 6 und 14 Jahren

Ihr seid herzlich eingeladen, an einem abwechslungsreichen Programm teilzunehmen:

**SafeSpaces** – wo fühlst du dich sicher in Herne? Wo sind Orte, die dir kein gutes Gefühl geben? Lass uns drüber sprechen! Hast du schon einmal einen **Comic** gezeichnet? Heute hast du die Möglichkeit dazu!

**WenDo** – Hier lernst du Techniken, die dich und dein Sicherheitsgefühl stärken! Wohin mit all den schönen Kleinigkeiten... – gerne kannst du deine eigene **Heldin-Kiste** gestalten!

Hast du Lust, mal andere Kleidung zu tragen als sonst? Wir bringen eine **Klamottenkiste** zum Ausprobieren mit und können Fotos davon machen.

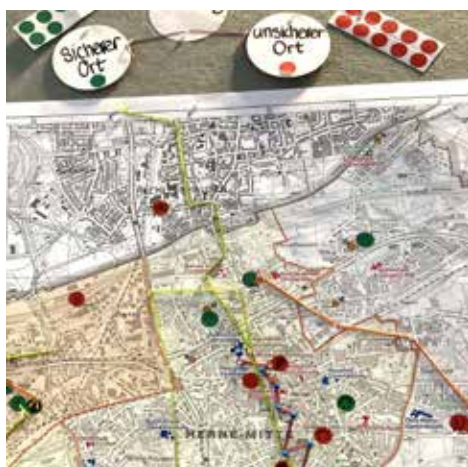
Zwischendurch haben wir bestimmt auch noch Zeit, zu quatschen, zu tanzen und Snacks und Getränke zu genießen.

**Samstag, 16.03.2024**  
**12 – 16 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Jugendzentrum „Die Wache“  
Mont-Cenis-Straße 292  
44628 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Fachbereich Kinder-Jugend-Familie  
Abteilung Jugendförderung

**Anmeldung unter:**  
[diewache@herne.de](mailto:diewache@herne.de)  
Tel. 02323 61428



Ein Kartenausschnitt von Herne zeigt sichere und unsichere Orte und Wege. ©Jugendzentrum „Die Wache“



## Wollbilder – Malen mit ungesponnener Schafwolle

Zur Gestaltung der Bilder wird gekämmte aber ungesponnene Märchenwolle verwendet. Die Wolle wird in Aquarelltechnik mehrfach dünn aufgelegt, so dass eine dreidimensionale Wirkung entsteht. Es stehen über 800 Kunstpostkarten (von gegenständlich bis abstrakt) als Inspiration zur Auswahl. Es können aber auch eigene Motivvorlagen, die gemalt wurden, mitgebracht werden. Fotos eignen sich für Anfänger\*innen als Vorlage nicht.

Die Wolle in etwa 220 verschiedenen Farbnuancen steht im Atelier zur Verfügung.

Einen Bilderrahmen (nicht rahmenlos) gibt es zum Selbstkostenpreis oder er kann mitgebracht werden. Eine Größe von 40 x 50 cm ist geeignet, aber nicht kleiner als DIN A 2.



Ein Bild wurde mit ungesponnener Schafwolle gestaltet.  
©Eveline Haase

**Samstag, 16.03.2024**  
**13 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Atelier Lebensgarne  
Am Stöckmannshof 7, 44649 Herne

**Veranstalter\*in:**

Eveline E. Haase

**Entgelt:**

54 Euro (inkl. Material; exkl.  
Bilderrahmen)

**Anmeldung unter:**

[kontakt@lebensgarne.de](mailto:kontakt@lebensgarne.de)  
Tel. 02325 9308775



Fimplakat zum Film „Joyland“. ©Filmperven

## Film: „Joyland“

Spielort ist Lahore, wo Haider mit seiner Frau und der Großfamilie auf engstem Raum lebt.

Auf der Suche nach einem Job findet er eine Stelle in einem Kabarett. Hier fällt seine Aufmerksamkeit sofort auf die transsexuelle Tänzerin Biba, für die er schnell mehr als nur Faszination empfindet. Als Haider's Frau schwanger wird, entwickelt sich die Situation noch komplizierter. Sexuelle Identität, Liebe, die Erwartungen der Gesellschaft, das eigene innere Empfinden und die Suche nach dem Platz im Leben und der islamisch geprägten Ordnung in Pakistan sind die Themen dieses vielfach positiv bewerteten Dramas.

**Sonntag, 17.03.2024**  
**12.30 Uhr**

**Montag, 18.03.2024**  
**20.15 Uhr**

**Mittwoch, 20.03.2024**  
**17.30 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Filmwelt Herne  
Berliner Platz 7 – 9, 44623 Herne

### **Veranstalter\*innen:**

vhs Herne und Filmwelt Herne

### **Entgelt:**

6 Euro  
(zuzügl. Onlinekaufgebühren +  
Überlänge)



# Lesung mit Bildprojektion: Die Frau am Fenster

## Ein Leben an der Seite von Caspar David Friedrich

Dresden 1818. Caroline Bommer ist 24 Jahre alt, als sie den 20 Jahre älteren Caspar David Friedrich heiratet. Sie kennt den Maler bereits seit ihrer Kindheit, er war ein Freund der Familie, den sie stets bewundert hat. „Line“, wie Friedrich seine junge Frau zärtlich nennt, verändert das Leben des Jungesellen sehr, was auch Auswirkungen auf seine Kunst hat. Doch nach dem glücklichen Beginn ihrer Ehe, der für sie aufregenden Hochzeitsreise mit Besuch der Kreidefelsen auf Rügen und der Geburt ihrer Kinder, durchlebt Caroline auch leidvolle Zeiten.

Davon erzählt die Autorin Dr. Birgit Poppe aus Bochum in ihrem neuen Buch.

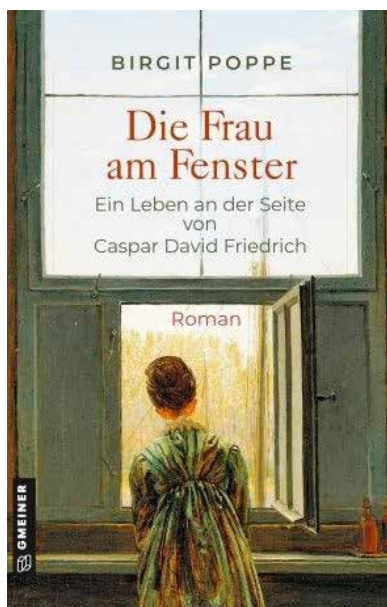
**Sonntag, 17.03.2024**  
**15 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5, 44629 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Emschertal-Museum der Stadt Herne

**Entgelt:**  
5 Euro

**Anmeldung unter:**  
[emschertal-museum@herne.de](mailto:emschertal-museum@herne.de)  
Tel. 02323 16 2611



Buchcover des Buches „Die Frau am Fenster“ von Birgit Poppe.



Giraffen in der Steppe Afrikas. ©pixabay – Mariola Grobelska

## **Schnupperkurs: Selbstempathie mit der Gewaltfreien Kommunikation „Du darfst freundlich sein, ein großes Herz haben und trotzdem nein sagen.“**

In diesem Schnupperkurs lernst Du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) kennen. Dabei geht es vor allem um die Wahrnehmung von (unseren) Gefühlen und Bedürfnissen. Wenn wir wissen, was uns wichtig ist, können wir nachhaltige Selbstfürsorge betreiben.

Als Essenz dieses Schnupperkurses weißt Du, wie Du authentisch und wertschätzend Nein sagen kannst.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde in den 1960er Jahren von dem US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt. Grundlegend ist hier eine wertschätzende Haltung.

**Weitere Informationen zur Gewaltfreien Kommunikation und zu mir:**  
[www.gfk-botschafterin.de](http://www.gfk-botschafterin.de)

**Montag, 18.03.2024**  
**9 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Nadine Bitterwolf

**Entgelt:**  
10 Euro

**Anmeldung unter:**  
[gfkbotschafterin@gmail.com](mailto:gfkbotschafterin@gmail.com)

## **Digital Detox: Raus aus der APPhängigkeit** **in Kooperation mit der Herner Gesundheitswoche**

Die Nutzung von sozialen Medien gehört zum heutigen Alltag. Instagram & Co bereiten uns Freude und bieten soziale Unterstützung. Trotz dieser Vorteile können sie auch negative Folgen für die psychische Gesundheit haben. Positive Erfahrungen können eine suchtartige Bindung an soziale Medien begünstigen. Auch Schlafstörungen, Depressions-, Angst- und Stresssymptome sind eine mögliche Folge intensiver Mediennutzung. Im Rahmen des Vortrags werden aufbauend auf dem neusten Forschungsstand negative Konsequenzen der Mediennutzung für die psychische Gesundheit und mediensuchtbegünstigende Faktoren vorgestellt. Anschließend wird darauf eingegangen, wie ein kompetenter Umgang mit sozialen Medien gelingen und die psychische Gesundheit geschützt werden kann.

**Montag, 18.03.2024**  
**16.30 – 17.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referentin:**

PD Dr. Julia Brailovskaia

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Portraitfoto PD Dr. Julia Brailovskaia.  
©PD Dr. Julia Brailovskaia



Qigong für Entspannung und Ausgleich. ©freepik

## Qigong – Die 8 Brokate

Qigong ist eine Bewegungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit sanften, langsamen und fließenden Bewegungen.

Die beliebten Übungen stehen für Gesundheit, Entspannung und Ausgleich von Körper und Geist.

Ein sehr bekannter und klassischer Übungsablauf sind die 8 Brokate.

Der wertvolle Seidenstoff „Brokat“ steht hier als Sinnbild für die Kostbarkeit der Übungen.

Die Abfolgen sind leicht erlernbar und für alle Altersklassen geeignet, sie finden größtenteils im Stehen statt.

### Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- rutschfeste Socken
- und ein großes Handtuch

**Dienstag, 19.03.2024**  
**9 – 11 Uhr**

### Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

### Veranstalter\*in:

Gabriele Otterstein

### Entgelt:

entgeltfrei

### Anmeldung unter:

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Ein Linienbus der HCR. ©HCR

## Frauen im Fahrdienst bei der HCR

Wir möchten interessierten Frauen den Beruf der Busfahrerin zeigen und einen Einblick in den Alltag bieten. Dazu gibt es eine Unternehmensführung, Erfahrungsberichte von Busfahrerinnen unseres Unternehmens sowie die Möglichkeit sich einmal selbst ans Lenkrad zu setzen.

**Dienstag, 19.03.2024**  
**10 – 13 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

HCR

An der Linde 41, 44627 Herne

**Veranstalter\*in:**

Straßenbahn Herne –  
Castrop-Rauxel GmbH

**Referent\*in:**

Marina Brinkhoff  
Dirk Rogalla

**Anmeldung unter:**

Marina.Brinkhoff@hcr-herne.de  
Tel. 02323 389335

## Interkulturelles Frühstück für Frauen

Wir laden alle Frauen herzlich zu einem gemeinsamen Frühstück ein, bei dem wir uns auch miteinander austauschen können.

Unsere Veranstaltung bietet nicht nur die Gelegenheit, köstliche Speisen zu genießen, sondern auch eine einladende Atmosphäre, in der Frauen unterschiedlicher Herkünfte zusammenkommen und sich kennenlernen können. Wir glauben an die Kraft des interkulturellen Austauschs, um Verständnis zu fördern und eine unterstützende Gemeinschaft aufzubauen.

Neben einem leckeren Frühstück erwartet euch ein vielfältiges Programm, das interessante Gespräche, kulturelle Vorstellungen und gemeinsame Aktivitäten umfasst.

Wir freuen uns darauf!

**Dienstag, 19.03.2024**  
**10.30 – 12.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Hauptstr. 221, 44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
PlanB Ruhr e. V.

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[b.guezel-aksevi@planb-ruhr.de](mailto:b.guezel-aksevi@planb-ruhr.de)  
Tel. 0172 9016811



Eine Aktivität wie z. B. Malen stärkt die Gemeinschaft. ©PlanB Ruhr e. V.





Frauen tanzen einfache Schritte. ©canva

## **Tanznachmittag – tanzend eine kleine Auszeit vom Alltag erleben**

Wir tanzen einfache Schritte und Gebärden im Kreis, zu Musik aus aller Welt und zu klassischer Musik. Mal fröhlich und ausgelassen, mal ruhig und besinnlich.

Eingeladen sind alle, die Freude haben an Musik und Bewegung in Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**Dienstag, 19.03.2024**  
**15.30 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
AWO Begegnungsstätte  
Breddestraße 14, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

**Referent\*in:**  
Angela Klein  
Tanz-Sozialtherapeutin und  
Referentin für meditativen Kreistanz

**Anmeldung unter:**  
herne@awo-ruhr-mitte.de  
Tel. 02323 952410





Das Key Visual der Anonymen Spurensicherung. ©Stadtmarketing Herne

## Anonyme Spurensicherung (ASS)

### – Informationen als Chance, um ins Handeln zu kommen –

„Was mach ich nur, wenn ich mitbekomme, dass meine Freundin oder Nachbarin zuhause geschlagen wird?! Kann ich überhaupt helfen?“ Haben Sie das auch schon mal gedacht?

Das Thema häusliche Gewalt ist in der Gesellschaft immer noch ein Tabu! Die Dunkelziffer ist hoch! Als Büro für Gleichstellung und Vielfalt wollen wir über die Anonyme Spurensicherung (ASS) informieren und Ihnen damit einen Weg aufzeigen, den Sie Betroffenen von häuslicher Gewalt vorschlagen können. Die Entscheidung, eine Anzeige bei der Polizei zu stellen, kann dann zu einem späteren Zeitpunkt getroffen werden. Zusammen mit der Traumapädagogin Regina Osladil möchten wir über die ASS informieren, um von der Ohnmacht ins Handeln zu kommen.

**Dienstag, 19.03.2024**  
**16 – 18 Uhr**

#### **Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

#### **Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

#### **Referent\*innen:**

Cordelia Neige  
Melanie Kampa  
Regina Osladil

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

## Sanfte Yogastunde zum Thema Weiblichkeit

Das Angebot richtet sich an Mädchen und Frauen: Du bist herzlich eingeladen an einer sanften Yogastunde zum Thema Weiblichkeit teilzunehmen. Dabei sind keine Vorerfahrungen oder ein sportlicher Körper notwendig. Du wirst durch einen aktiven Flow geleitet und kannst in Kontakt zu deinem Körper kommen. Die Stunde wird anfängerfreundlich, aber dennoch aktiv sein, wobei du die Intensität selbst bestimmen kannst. Die Einheit wird mit einer ruhigen Sequenz abgeschlossen, in der du nochmal nachspüren kannst, was dein Körper geleistet hat. Bitte teile bei der Anmeldung mit, falls du körperliche Einschränkungen hast, die bei der Stundenplanung berücksichtigt werden sollen. Zudem solltest du in bequemer Kleidung kommen und dir eine Matte sowie einen warmen Pulli für die Endentspannung mitbringen.

**Dienstag, 19.03.2024**  
**18 – 19.15 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Kinderwelt Herne-Mitte  
Eschstraße 15, 44629 Herne  
Treffpunkt: 17.45 Uhr vor der  
Eingangstür

**Veranstalter\*in:**

PlanB Ruhr e. V.

**Referent\*in:**

Lena Gonopolski

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[L.gonopolski@planb-ruhr.de](mailto:L.gonopolski@planb-ruhr.de)



Dies kann eine entspannte Yogahaltung sein.  
©PlanB Ruhr e. V.



Ein bunt gedeckter Frühstückstisch. ©freepik

## Interkulturelles Frühstück

Vielfältig und bunt wie wir sind, möchten wir zu einem interkulturellen Frühstück einladen. Hier haben Frauen mit oder ohne Migrationshintergrund die Möglichkeit, Kontakt zu knüpfen, ins Gespräch zu kommen und in geselliger Runde ihre deutschen Sprachkenntnisse aufzufrischen. Außerdem werden wir das Projekt „Filou – Familien informieren, lotsen, unterstützen“ vorstellen.

**Mittwoch, 20.03.2024**  
**9 – 11 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH  
Standort Westring 303, Gebäude C  
44629 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Projekt Filou – Familien informieren, lotsen, unterstützen

### **Entgelt:**

entgeltfrei

### **Anmeldung unter:**

aktif-plus@gbh.herne.de  
Tel. 02323 16 9167





Ein appetitlich gedeckter Frühstückstisch. ©freepik

## Frühstück mit anschließender Vorstellung des Frauenhauses

Das Herner Frauenhaus hat ein neues Domizil bezogen und wir sind alle gespannt, wie sich die Situation entwickelt hat.

Nach einem gemeinsamen Frühstück werden wir von Olga Kornev, Mitarbeiterin im Frauenhaus, aus ihrem Arbeitsalltag erfahren, welche Herausforderungen oder auch schöne Erlebnisse vorkommen.

Fragen und Diskussionen sind erwünscht, wir freuen uns auf eine interessante Veranstaltung.

**Mittwoch, 20.03.2024**  
**10 – 12.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
AWO Begegnungsstätte  
Breddestraße 14  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
AWO Kreisverband Herne

**Entgelt:**  
3,50 Euro

**Anmeldung unter:**  
[herne@awo-ruhr-mitte.de](mailto:herne@awo-ruhr-mitte.de)  
Tel. 02323 95240



Die Klopftechnik hilft, Verspannungen zu lösen. ©freepik, 5mressources



Ein Strand lädt zum Durchatmen und Entspannen ein. ©pixabay

## Sorgen einfach wegstreifen – geht das?

Aktuelle neurologische Forschungen zeigen, wie die Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte Veränderungen der Hirnaktivitäten auslöst: Durch Klopfen mit den Fingern auf bestimmte Körperstellen, etwa auf die Hand, werden Blockaden gelöst. So können Sie aktiv Ängste und Stress verringern.

Erlernen Sie eine Klopftechnik, die Sie später jederzeit und überall unkompliziert nutzen können.

**Mittwoch, 20.03.2024**

**12 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V.

**Entgelt:**

8 Euro

**Referent\*in:**

Annelie Gogolla

**Anmeldung unter:**

info@  
beratungsstelle-schattenlicht.de





Verschiedene Ukulelen, die Spaß machen. ©Anja Böhle

## **Schnupperkurs Ukulele Hawaii-Urlaub in Herne**

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.

**Mittwoch, 20.03.2024**

**17 – 19.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Christine Budkammer

**Entgelt:**

30 Euro

**Anmeldung unter:**

ukulele-im-revier@web.de  
Tel. 0177 1573159





Eine Frau setzt Grenzen. ©freepik

## **Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen**

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

**Donnerstag, 21.03.2024  
9 – 12 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Kriminalprävention / Opferschutz  
der Polizei Bochum

### **Referent\*in:**

Conny Heppner  
Kriminalhauptkommissarin

**Anmeldung bis 15.03.2024:**  
[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Spielespass unter Frauen. ©freepik

## Spieleabend für Frauen

Wir laden herzlich ein zu einer gemütlichen Spielrunde.

Das Spielangebot liegt bei Kniffel, Mensch ärgere Dich nicht und anderen Gesellschaftsspielen für jede Frau ...



**Donnerstag, 21.03.2024**  
**16.30 – 18.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Tagesstruktur der Lebenshilfe  
Herne / Wanne-Eickel e. V.  
Neustr. 27, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Lebenshilfe Herne /  
Wanne-Eickel e. V.

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

katrin.petrikowski@  
lebenshilfe-herne.de  
Tel. 0163 1305227



Ein lachender Smiley vorbereitet gute Laune. ©Christiane Gruska

## Jede ist ihres Glückes Schmiedin!?

Ist das so? Und wenn ja, gibt es für diese Schmiedekunst eine Gebrauchsanleitung?

Erfahren Sie, welche Macht Sie über Ihre Laune, Ihr Wohlbefinden und die Qualität Ihrer Beziehungen wirklich haben. In diesem Workshop werden wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung leicht verständlich auf den Punkt gebracht und sind sofort umsetzbar.

Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen. Gut, wenn es das so tut, wie wir es wollen!

**Donnerstag, 21.03.2024**  
**17 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 5, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Christiane Gruska

**Entgelt:**  
37 Euro

**Anmeldung unter:**  
[christiane@glueck-l-ich.com](mailto:christiane@glueck-l-ich.com)  
Tel. 02366 9372041  
oder  
0157 72172829

## Mental Load:

### Wie wir Haushalts-, Alltags- und Familienorganisation fairteilen in Kooperation mit der Herner Gesundheitswoche

Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen? Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden keine Pause, um endlich mal auszuruhen? Sie sind im beruflichen Kontext für Kolleg\*innen die gute Seele und auch sonst immer für alle da? Sie streiten als Paar über die Arbeitsaufteilung und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit betrifft?

Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle! In einem spannenden und unterhaltsamen Vortrag erklärt Laura Fröhlich das Konzept Mental Load und die Folgen für Betroffene. Im privaten wie öffentlichen Bereich stellt sie Lösungen vor und zeigt, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird.

**Donnerstag, 21.03.2024**  
**19 – 20.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
online, Zoom

**Veranstalter\*in:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**  
Laura Fröhlich

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Portraitfoto von Laura Fröhlich. ©Laura Fröhlich



Die Zahnfee freut sich auf die Kinder.

©Zahngesundheit Herne

## **MAMA, ich möchte so gerne zur Zahnärztin!**

Der zahnärztliche Dienst öffnet seine Türen und heißt Sie und ihr Kind herzlich Willkommen.

Kindgerecht, spielerisch und mit dem Ziel die Angst und Scheu vor dem Zahnarzt / der Zahnärztin zu verlieren, sogar sich auf den nächsten Praxis-Besuch zu freuen, widmet sich das zahnärztliche Team Herne Mitte gemeinsam mit den Besuchenden dem Thema Zahngesundheit.

**Freitag, 22.03.2024**  
**10 – 11.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Freiligrathstraße 12, Zi. 221  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Zahnärztlicher Dienst  
der Stadt Herne, Team Herne-Mitte

**Referent\*in:**

Birsel Habrichi-Pulat, Grazyna  
Rücker, Michaela Samulowski

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[grazyna.ruecker@herne.de](mailto:grazyna.ruecker@herne.de)  
Tel. 02323 16 2866

Wir bieten ferner an, persönliche Fragen und Anliegen zu den Zähnen Ihrer Kinder in einem vertraulichen Gespräch zu behandeln.

Ein Tag voller Spaß und Überraschungen wartet auf Sie und Ihr Kind!

Herzlich Zahn-Willkommen.

# Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining

Gewinnen Sie Spaß an Sport und Bewegung (zurück)! Die Trainingseinheit soll Lust auf mehr machen:

Unser Ziel ist es, dem Bewegungsmangel entgegen zu wirken und gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten zu vermitteln.

Unter fachkundiger Anleitung stärken Sie den Muskelaufbau, den Beckenboden und die Koordination. Sie üben dazu Bewegungsmuster ein, damit diese auch Einzug in Ihren persönlichen Alltag halten. Dabei schulen Sie nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Ihre Entspannungsfähigkeiten.

Machen Sie mit und melden sich an – Jede ist willkommen!

**Freitag, 22.03.2024**  
**15 – 16.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Haus am Grünen Ring  
Wilhelmstr. 37, 44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
vhs Herne

**Referent\*in:**  
Gabriele Otterstein

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
vhs@herne.de  
Tel. 02323 16 1643



Portraitfoto Gabriele Otterstein. ©Gabriele Otterstein





Portraitfoto Alexa Hennig von Lange.

©Alexa Hennig von Lange

**Freitag, 22.03.2024**  
**19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

vhs Herne, Raum 64  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Alexa Hennig von Lange

**Entgelt:**

10 Euro

**Kartenverkauf:**

Stadtmarketing Herne  
Kirchhofstr. 5  
44623 Herne

## **„Die karierten Mädchen“ / „Zwischen den Sommern“ Lesung von Alexa Hennig von Lange**

Nach ihrem großen Erfolg „Die karierten Mädchen“ erzählt Alexa Hennig von Lange in „Zwischen den Sommern“ Klaras Geschichte weiter. Als junge Leiterin eines Frauenbildungsheims gerät sie mit ihrem Traum von Freiheit und Emanzipation für ihre Schülerinnen in einen immer größeren inneren Konflikt.

Wie soll ihr der Spagat zwischen ihren Idealen und ihrer Pflicht in einer nationalsozialistischen Bildungsanstalt gelingen?

Klara und ihr Mann versuchen, auf ihrem Weg zu bleiben – doch, als Gustav an die Front muss, erkennen sie, wie sehr sie sich bereits ins System verstrickt haben. Ein spannendes Lebensschicksal und ein wichtiges Zeitdokument: Denn Klaras Geschichte beruht auf 130 Tonkassetten, die Alexa Hennig von Langes Großmutter mit ihren Lebenserinnerungen besprochen und zurückgelassen hat.



Diese ARTbags werden aus Bannern genäht. ©Emschertal-Museum

## ARTbags

Auf wetterfesten, leuchtenden Bannern werden die Herner Frauenwoche und viele Kulturveranstaltungen angekündigt! Hier werden die Werbeplanen zu neuem Leben erweckt!

Das Emschertal-Museum der Stadt Herne hat, unterstützt durch die gfi Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit, 2016 ein Upcycling-Projekt initiiert, das sich großer Beliebtheit erfreut. Nach einem Blick in den Strünkeder Schlosskeller mit spannenden Exponaten zum Thema Stoffverarbeitung, trauen sich die Teilnehmenden selbst an die Nähmaschinen und lassen aus den Bannern einzigartige ARTbags entstehen: Recycling-Unikate wie Shopper, Portemonnaies, Kulturbeutel ... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material und Nähmaschinen sind vorhanden.

**Samstag, 23.03.2024**  
**10.30 – 13.30 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Emschertal-Museum der Stadt Herne

### **Referent\*in:**

Chiara Cremon

### **Entgelt:**

20 Euro, ermäßigt 15 Euro

### **Anmeldung unter:**

emschertal-museum@herne.de  
Tel. 02323 16 2611



Malen entspannt und es entstehen schöne Bilder. ©canva

## Malen für die Entspannung

Ausmalen ist doch etwas für Kinder ...

Das ist die erste Reaktion, die ich bekomme, wenn ich von den entspannenden und heilenden Momenten während des (Aus-)Malens erzähle. Darum geht es in diesem Schnupperworkshop: um das Runterkommen,

### Erholen und Loslassen vom Alltag.

In der geschützten Kleingruppe kannst du ausprobieren, was passiert, wenn du loslässt und einfach malst.

Dazu musst du keine Vorkenntnisse haben, sondern einfach nur Lust auf etwas Neues.

**Samstag, 23.03.2024**  
**16 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Werkstatt ARTig  
Kaiserstraße 101  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Werkstatt ARTig

**Referent\*in:**  
Sigrid Wille

**Entgelt:**  
5 Euro

**Anmeldung unter:**  
[werkstattartig@gmx.de](mailto:werkstattartig@gmx.de)



# Spontan und unabhängig.

**Erledigen Sie Ihre Finanzgeschäfte jederzeit und überall.**

**Mit Online-Banking und den Apps der Sparkasse.**

[www.herner-sparkasse.de](http://www.herner-sparkasse.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Herner Sparkasse**

## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Folgen Sie uns auf facebook:**

