

MÄRZ 2011 | **25. FRAUENKULTURTAGE**

HERTEN | 100 JAHRE INTERNATIONALER
FRAUENTAG | GLEICHSTELLUNG | GLEICHBE-
ZAHLUNG | TYPISCHE FRAUENBERUFE | LES-
BISCHE FRAUEN | FRAUENBILDNIS | FRAUEN-
FESTE | FRAUENKÜNSTE | FRAUENPARLAMENT
| HEXEN UND FRAUENMYTHEN | FRAUEN IN
DER LEBENSMITTE | NEIN ZU GEWALT | MIGRA-
TION UND INTEGRATION - KARTOFFEL TRIFFT
KNOBLAUCH | FRAUEN FÜR UNSERE STADT |
FRAUEN IN DER KIRCHE | WELTGEBETSTAG |
FRAUENHAUS | FRAUENNETZWERKE | AKTIVE
FRAUEN | FREIE ZEIT - MEINE ZEIT | MISSBRAUCH
| STALKING | VERLIEBT VERLOBT VERHEIRATET |
GESUNDHEIT | WECHSELJAHRE | KINDER |
FRÜHSTÜCK MIT KULTUR | CHÖRE | SCHREIB-
WERKSTATT | KUNST | MUSIK | KABARETT |
BILDUNG | POLITIK | ARMUT | FRAU UND BERUF
| FRAUEN UND MACHT | FRAUENTHEMEN |

Veranstalterinnen

• Aktive Frauen Herten • Arbeiterwohlfahrt - Familienunterstützender Dienst • Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen - Stadtverband Herten – (ASF) • Artrium-Schmuckatelier Christiane Steffler-Bunge • Bündnis 90/Die Grünen Kreisverband und Stadtverband • BUND für Umwelt und • Club 100 Plus • Diakoni-sche Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e.V. • Die Grünen • D.I.T.I.B. Türkisch Islamische Gemeinde Herten-Süd • Ev. Kirchengemeinde Langenbochum/Scherlebeck • Familienbildungsstätte • Fiedler Ursula – Körpersymbolik, Therapiearbeit • Filmzeche Hollywood – Kino Herten • FrauenFeierabendForum (FFF) der ev. Kirchengemeinde Westerholt-Bertlich, • Frauenhaus Herten • Frauen-Informationsnetzwerk für Herten • Frauentreff am Vormittag, St. Martinus, Westerholt • Frühschoppengruppe der Frauen St. Maria-Heimsuchung, Langenbochum • GIB – Gesundheitscoaching, Gabriele Iking-Büse • Gruska, Christiane Trainerin für Lebensfreude • Haus der Kulturen • Homeyer Anja, Heilpraktikerin und Lehrerin für Therapeutic Touch • Katholische Frauen Deutschland - Dekanat Herten (kfd) • Kunsthof Westerholt • Keller, Gabriela Antonia Ernährungsberatung • Kuhn Anne – Entspannungs- und Gedächtnistrainerin • La mobile - Carmela Quattroventi, Physiotherapeutin • Mavelshagen Maren, Heilpraktikerin • Medienkompetenzzentrum • Quartierbüro Herten-Süd - Interkulturelle Kochgruppe • Rechtsanwältinnen Sonja Rediger, Evelyn Steindor-Schmidt, • Rosy von Westerholt • Siebenbürger Herten • Süd Kap • Steffler-Bunge Christiane • Stuckel-Lotz Elke Marita • Schlampampen • Sparkasse Vest Recklinghausen • Sigrun Zobel, Körpertherapeutin/ Umweltpädagogin • Stadt Herten: Bibliothek im Glashaus, Bürgerhaus Herten-Süd, Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt, Vital 50plus - Büro für Demografie, Gleichstellungsbeauftragte, Kulturbüro, Volkshochschule

Wir danken den Hertener Stadtwerken für die freundliche Unterstützung der Frauenkulturtag.

Wir danken allen, die dazu beitragen, dass die im Programm aufgeführten Veranstaltungen stattfinden können und freuen uns über die große Beteiligung der Organisationen.





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in diesem Jahr finden die Frauenkulturtage rund um den Internationalen Frauentag zum 25. Mal statt.

Die Hertener Frauen können mit Recht stolz darauf sein, dass sie gemeinsam seit 25 Jahren ein attraktives Programm auf die Beine stellen, das über die Stadtgrenzen Hertens hinaus bekannt ist.

Zum Programm gehören zum einen „Klassiker“ wie der Weltgebetstag und das Frauenfrühstück mit Kultur. Auch das Frauenfest, das in diesem Jahr unter dem Motto „Hotel Utopia“ steht, ist seit Jahren ein Höhepunkt. Zum anderen gibt es eine Fülle von Informationen zu aktuellen Fragen wie z.B. Recht und Gesundheit. Auch das Hertener Frauenparlament findet schon zum zehnten Mal statt. In diesem Jahr nimmt es die Klimadiskussion auf.

Durch die vielen lebendigen Veranstaltungen zeigen die Hertener Frauen ihre Sicht auf Hertens und machen auf ihre Belange aufmerksam. Dies ist ein wichtiger Beitrag für die Zukunft unserer Stadt.

Als Bürgermeister freue ich mich sehr, dass die vielen Gruppen und Institutionen schon so lange zu einem Streifzug durch die hiesigen Frauenaktivitäten einladen.

Allen Veranstalterinnen wünsche ich für dieses Jahr und hoffentlich noch für viele weitere Jahre viel Erfolg!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Uli Paetzel'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Dr. Uli Paetzel
Bürgermeister

Dienstag, 8.2.2011

Vortrag und Frühstück

Lebensqualität im Alter

Altern wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Das Seh- und Hörvermögen nimmt ab, Knochen werden brüchiger und das Immunsystem ist schwächer, als noch einige Jahre zuvor. Deshalb ist es besonders wichtig, Veränderungen wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Beim „Frauentreff am Vormittag“ referiert Anneliese Samberg darüber, wie Frauen die Warnsignale ihres Körpers richtig deuten. Das ist mit einer geschulten Anleitung leicht erlernbar.

Für den richtigen Start in den Tag sorgt ein gemeinsames Frühstück mit Erfahrungsaustausch. Dazu sind Frauen aller Konfessionen und Nationalitäten herzlich eingeladen.

Ort: Pfarrzentrum von St. Martinus,
Marktplatz, 45701 Herten

Uhrzeit: 9.15 bis 11 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Frauentreff am Vormittag
in Zusammenarbeit mit der
Familienbildungsstätte Herten und
der Kath. Frauengemeinschaft in
Westerholt

Referentin: Anneliese Samberg

Kosten: 1 Euro

Weiberkram mit den Schlampampen im Glashaus

Ein Programm, selbstironisch und spitzzüngig: In „Weiberkram“ nehmen die acht Kabarettistinnen kein Blatt vor den Mund. Übergewicht? Kein Problem. Neben den „kleinen dicken Rollen“ am Bauch nehmen die Damen alles aufs Korn, was nicht niet- und nagelfest ist. Selbst wenn der Minirock kneift und die Stiletto drücken: Die Schlampampen stehen ihre Frau und werfen sich am singend und tanzend in ihre Schlauchkleider.

Beliebt wie immer sind die Schlampampen in Herten schon ausverkauft! Wer kein Glück hatte, kann versuchen für einen der nächsten Termine in der Umgebung (19.3.2011 Lüdinghausen, 20.3.2011 Waltrop, 7.5.2011 Oberhausen-Sterkrade, 8.5.2011 Haltern am See) Tickets zu ergattern.



Mit: Klaudia Baumann, Jutta Beckmann,
Sabine Burks, Cäcilia Leenders-van
Eickels, Maria Menze, Monika Otto,
Ulrike Schlaab, Renate Sonnabend

Ort: Glashaus, Hermannstr. 16,
45699 Herten

Uhrzeit: 19 Uhr

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: Bürgerhaus Herten-Süd, Brigitte
Surmann, Tel.: 02366 / 307 800

Regie und Leitung: Elisabeth Wickinghoff

Weitere Infos und Termine: www.die-schlampampen.de

Ausverkauft

Montag, 21.2.2011

Kino

„Eine unmoralische Ehefrau“ - Easy Virtue

Wie langweilig Tugendhaftigkeit, wie amüsant aber die Kollision mit dem Regelbruch sein kann, zeigt Stephan Elliotts Verfilmung einer Noel-Coward-Komödie.

England in den zwanziger Jahren: Nachdem John Whittaker im Urlaub in Frankreich die lebenslustige Larita kennengelernt und geheiratet hat, stellt er seine große Liebe seiner Familie vor. Doch seine konservative, neurotische und frustrierte Mutter ist entsetzt über das vermeintliche Flittchen aus Amerika, macht Larita von Beginn an den Aufenthalt auf dem noblen Landsitz zur Hölle. Nur in ihrem Schwiegervater, der in der eigenen Familie ein Außenseiter ist, und anfangs auch in ihrem Ehemann, findet Larita Verbündete.



Ort: Filmzeche Hollywood,
Kaiserstr. 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion Kino Herten
und Aktive-Frauen-Herten (AFH)

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz,
Tel.: 0171 / 938 66 31,

E-Mail: stuckel-lotz@web.de

Eintritt: 4,50 Euro
plus 1,80 Euro Mindestverzehr

Anmeldung und Kartenvorverkauf in 2011

Beim Kinoteam: 02366 / 8 89 11, zu den Kassenzeiten oder rund
um die Uhr über die Hotline:

01805 / 3 45 69 32 43

Männer sind herzlich willkommen!

Sekt and the city: Vier Frauen mit Mumm

Schluss mit dem Jammern! Trotz Wirtschaftskrise und schweren Zeiten halten vier Frauen zusammen. Vom Schicksal gebeutelt wollen sie ihr Glück fortan selbst in die Hand nehmen. Am Donnerstag, 24. Februar, beweisen „Vier Frauen mit Mumm“, dass sie alles tun wollen, um sich zu verändern. Das 7nach8-Publikum ist im Glashaus mit dabei, wenn die Darstellerinnen von „Sekt and the City“ Frauenkabarett vom Feinsten präsentieren.

Vanessa Maurischat, Helena Marion Scholz, Meike Gottschalk und Betty LaMinga fahren ab 20.07 Uhr die Ellbogen aus! Sie wollen ihre Gürtel enger schnallen und aus jedem halbleeren Glas ein volles machen. Erfolg muss her. Aber wie?

Auf die Gäste warten turbulente Frauengespräche, absurde Liebeslieder, verrückte Leidenslieder, erfolglose Versuche, berühmt zu werden, und eine hemmungslose Suche nach dem persönlichen Glück. Die - nach eigener Aussage - wahnsinnig attraktiven Frauen durchleben auf der Bühne alle Klischees. Mit voller Frauenpower, Stutenbissigkeit und dem Wunsch nach Weltfrieden haben sie sich zusammengefunden, um das Publikum zu begeistern.

Ort: Glashaus, Hermannstr. 16,
45699 Herten

Uhrzeit: 20.07 Uhr

Veranstalter/

Ansprechpartner: Kulturbüro, Oswald Petermann,
Tel.: 02366 / 303 266

Kosten: VK 15 Euro, AK 17 Euro,
Ermäßigt 8,50 Euro

Kartenvorverkauf: Glashaus, Hermannstr. 16,
Tel.: 02366 / 303 651,
Buchladen Attatroll Recklinghausen,
Tel.: 02361 / 1 70 02
und in allen ProTicket-VVK-Stellen

KULTURbüro

Dienstag, 1.3.2011

Lesung

Die GangART durch das Leben

Erkennt der Bauer seine Schweine wirklich am Gang? Wenn ja, dann ist es kein Wunder, dass sich auch Menschen gegenseitig am Gang erkennen können. Ob beschwingt oder schwer, leichtfüßig oder tollpatschig: Der Gang kann nach außen zeigen, wie eine Person sich innerlich fühlt.

In der Lesung „GangART“ der Schreibwerkstatt erfahren Teilnehmerinnen auch was mit Menschen ist, die nicht (mehr) gehen können. Ebenfalls Thema soll der berühmte „Gang nach Canossa“ sein. Eines ist aber schon im Vorfeld klar: Wer seine persönliche GangART durch das Leben findet, ist gut dran.

Antworten auf die Fragen, ob die Birkenstocks Ende der 60er-Jahre oder die Highheels von heute die Frauen voran gebracht haben, gibt Referentin Dagmar Hojtzky.



Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher-Str. 29,
45699 Herten

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: Familienbildungsstätte, Marianne Vaut

Referentin: Dagmar Hojtzky,
Redakteurin Medienhaus Bauer

Kosten: 3 Euro

Anmeldung: Familienbildungsstätte,
Tel.: 02366 / 3 52 11

Schnupperabend Gedächtnistraining

„Wer rastet, der rostet.“ - Dieser altbekannte Spruch gilt sowohl für den menschlichen Körper, als auch für den Geist. Im Schnupperabend „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ werden durch abwechslungsreiche Übungen unterschiedliche Denkleistungen der rechten und linken Gehirnhälfte trainiert.

Im Rahmen der Frauenkulturtage 2011 sind alle interessierten Frauen dazu eingeladen, in entspannter Atmosphäre die Grundlagen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings zu erlernen. Dazu gehören auch Bewegungs- und Entspannungselemente sowie Merk- und Memotechniken.



Ort: Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt, Kuhstr. 49, 45701 Herten

Uhrzeit: 19.30 bis 21 Uhr

Veranstalterin
und Referentin: Anne Kuhn,
Entspannungs- und Gedächtnistrainerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung: Anne Kuhn, Tel.: 0209 / 61 26 20

Kugelrund – Auf den Anfang kommt es an

Hier dreht sich alles um das Thema Geburt: Beim Schnupperabend des Hauses der Kulturen und des Internationalen Beratungszentrums informieren die Referentinnen alle Interessierten über die wichtigsten Themen, die Schwangere vor der Geburt beachten müssen. Von Behördengängen und Arbeitsrecht über die eigene Körperwahrnehmung bis hin zu Einzelheiten über die Geburt und das Leben mit dem Baby – werdende Mütter müssen viele Details beachten. Auch Fragen in Sachen Finanzhilfe und Partnerschaft sollen beantwortet werden. Eingeladen sind Frauen mit und ohne Migrationshintergrund.

Diakonie 

Ort:	Haus der Kulturen, Vitusstr. 20, 45699 Herten
Uhrzeit:	18 bis 19.30 Uhr
Veranstalterin/ Ansprechpartnerin:	Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e.V., Beratungsstelle für Schwangere, Schwangerschaftskonflikt und Sexualität, Ewaldstr. 72, 45699 Herten
Leitung/Referentin:	Sonja Henniges (Hebamme) und Mechthild Kessler (Mitarbeiterin der Beratungsstelle)
Kosten:	Eintritt frei
Anmeldung:	Mechthild Kessler, Tel.: 02366 / 10 67 35

Frauenkünste Irmgard Garbas – Gesichter

Besser spät als nie – So könnte das Motto von Künstlerin Irmgard Garbas heißen. Erst im Ruhestand hat die gebürtige Oberschlesierin sich ihrem Talent gewidmet und mit der Malerei begonnen. In der Reihe „Frauenkünste“ veröffentlicht sie nun ihre Ausstellung „Gesichter“ im Bürgerhaus Herten-Süd. Gesichter und Menschen zählen zu den Lieblingsmotiven der Malerin. Diese hat sie – mal konkret, mal versteckt, mal abstrakt – mit Acryl und Öl auf die Leinwand gebracht.

Die Serie „Frauenkünste“ gibt es seit 1997 und ist eine Ausstellungsmöglichkeit für Frauen, die künstlerisch arbeiten, aber nie oder nur selten ihre Werke öffentlich präsentieren.

KULTURbüro

- Ort: Bürgerhaus Herten- Süd,
Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten
- Uhrzeit: 18 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Kulturbüro, Bettina Hahn,
Tel.: 02366 / 303 179
- Öffnungszeiten: 4.3. bis 28.4.2011
Montag bis Freitag von 11 bis 19 Uhr
- Kosten: Eintritt frei

„Wendo“ für Mütter und Töchter

Sich im Alltag zu behaupten fällt grade jungen Mädchen oft alles andere als leicht. Deshalb bietet das Diakonische Werk Recklinghausen in Kooperation mit dem Haus der Kulturen einen Selbstverteidigungskurs „Wendo“ an. Hier werden praktische Übungen zu den Themen Selbstbehauptung und Selbstsicherheit vermittelt.

Wendo ist eine Selbstverteidigungsart und wurde speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt. Mit Reaktions- und Bewegungsspielen werden Wahrnehmung, Kommunikation und Verteidigungstechniken trainiert.

Teilnehmen können Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren mit einer erwachsenen, weiblichen Vertrauensperson. Für den Kurs bitte Getränke, kleinen Imbiss, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Diakonie 

Ort:	Süd-Kap, Ewaldstr. 177, 45699 Herten
Uhrzeit:	16 bis 20 Uhr
Veranstalterin/ Ansprechpartnerin:	Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e.V., Frauenberatung, Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt, Ewaldstr. 72, 45699 Herten
Leitung/Referentin:	Susanne Rohn
Kosten:	30 Euro pro Paar
Anmeldung:	Susanne Rohn, Tel.: 02366 / 10 67 37

Der Internationale Weltfrauentag und seine Bedeutung

Mit einem ganz besonderen Informationsstand will die Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen auf die Bedeutung des Internationalen Weltfrauentags aufmerksam machen. Neben vielen interessanten Hinweisen und Infos stehen die Damen auch Rede und Antwort. Kaffee und Gebäck sind im Angebot und bieten die Gelegenheit, sich kurz vom hektischen Alltag zu entspannen.



**A RBEITSGEMEINSCHAFT
S OZIALDEMOKRATISCHER
F RAUEN**

- AsF Stadtverband Herten -

Ort: Otto-Wels-Platz (gegenüber Rathaus),
45699 Herten

Uhrzeit: 11 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Arbeitsgemeinschaft
sozialdemokratischer Frauen
Heike Dignaß, Tel.: 0209 / 3593584

Kosten: Eintritt frei

Freitag, 4.3.2011

Weltgebetstag

„Wie viele Brote habt ihr?“

Im Rahmen des „Weltgebetstags“ laden die Kirchengemeinden alle Hertener zu ökumenischen Gottesdiensten ein. Unter dem Titel „Wie viele Brote habt ihr“ werden Menschen in über 170 Ländern weltweit gemeinsam beten.

Das diesjährige Weltgebetstagsland Chile ist ein Land der extremen Gegensätze.

Wo es auf der einen Seite eine einmalige Natur und viele Bodenschätze gibt, sind auf der anderen Seite soziale Unterschiede und Armut an der Tagesordnung.

Wie wichtig solidarisches Teilen ist, hat das schwere Erdbeben in Chile Anfang 2010 gezeigt. Das haben die chilenischen Frauen thematisiert und zum Teil ihrer Gottesdienstordnung gemacht.

Der Weltgebetstag ist die größte ökumenische, weiblichen Basisbewegung. Dafür erarbeiten Frauen eines bestimmten Landes jährlich eine Gottesdienstordnung.



Ökumenische Gottesdienste zum Weltgebetstag:

Thomaskirche: 15 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken im Pfarrzentrum. ***(Ökumenisch mit den Gemeinden: St. Martinus, Christus, Johannes und Thomaskirche)***

St. Maria Heimsuchung: 16.30 Uhr Gottesdienst, vorher um 15 Uhr Kaffeetrinken. ***(Ökumenisch mit den Gemeinden: St. Maria Heimsuchung und Gemeindezentrum Ackerstr.)***

Hoffnungskirche: 15 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken im Gemeindehaus. ***(Ökumenisch mit den Gemeinden: Erlöser, Johannes, EV. Freikirche, St. Joseph-Süd und St. Antonius)***

St. Josef: 15 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken. ***(Ökumenisch mit den Gemeinden: Friedenskirche und St. Josef)***

St. Ludgerus: 15 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken im Ludgerushaus. ***(Ökumenisch mit den Gemeinden: Gustav-Adolf und St. Ludgerus)***

Barbarakirche: 15 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken im Cafe am Berg. ***(Ökumenisch mit den Gemeinden: Lutherkirche und St. Barbara)***

Ansprechpartnerin: Mechthild Warczok,
Tel.: 02366 / 5 27 80

Sonntag, 6.3.2011

Frauenfrühstück

Kultur zwischen Brötchen und Ei

Frauen in allen Alterklassen, viel Spaß, Theater und Musik, leckere Brötchen und heißer Kaffee – all dies zusammen gibt's nur einmal im Jahr: Beim Hertener Frauenfrühstück mit Kultur. Dann treffen sich die Frauen in der Rotrunde im Glashaus – und das schon seit Jahren. Aber es wird nicht nur geplauscht. Überraschungsgäste sorgen für reichlich Unterhaltung. Wer das ist, wird nicht verraten.



Ort: Glashaus,
Hermannstr. 16, 45699 Herten

Uhrzeit: Einlass 10 Uhr, Beginn 10.30 Uhr

Veranstalterin: Kulturbüro Stadt Herten

Ansprechpartnerin/

Tischreservierung: Sabine Weißenberg,
Tel.: 02366 / 303 541

Kosten: VK 14 Euro, Tageskasse 16 Euro

Kartenvorverkauf: Glashaus, Hermannstr. 16,

Tel.: 02366 / 303 651,

KULTURbüro Buchladen Attatroll Recklinghausen,
Tel.: 02361 / 1 70 02

Die Geschichte der „Amelie Earhart“

Dies ist die wahre Geschichte einer Flugpionierin und Frauenrechtlerin: Amelie Earhart wurde bekannt, weil sie 1937 als erste Frau die Welt allein umrunden wollte. Ihr Selbstbewusstsein, ihr Mut und der Drang nach Freiheit haben den Lebensweg dieser Pionierin gezeichnet. Zuschauer erwartet großes Hollywoodkino mit den Zutaten Abenteuer, Liebe, Tod.



Info: Am folgenden Tag, Dienstag, 8. März, ist der Internationale Frauentag. Deshalb werden im Kino Flyer zu verschiedenen Frauenthemen verteilt.

Ort: Filmzeche Hollywood,
Kaiserstr. 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion Kino Herten und Aktive-Frauen-Herten (AFH)

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz,
Tel.: 0171 / 9 38 66 31,
E-Mail: stuckel-lotz@web.de

Kosten: 4,50 Euro
plus 1,80 Euro Mindestverzehr

Anmeldung und Kartenvorverkauf in 2011:

Beim Kinoteam: 02366 / 8 89 11, zu den Kassenzeiten
oder rund um die Uhr über die Hotline: 01805 / 3 45 69 32 43

Männer sind herzlich willkommen!

Dienstag, 8.3.2011

Frühschoppen

Rote Rosen zum Frühstück

Abschalten, ausspannen, fröhlich sein: Das „Frühschoppen-Team“ der kfd-Frauen lädt alle Hertenerinnen herzlich zum gemeinsamen Frühstück in Langenbochum ein. Zum Start in den Rosen-Dienstag wird neben Kaffee und Brötchen auch musikalische Unterhaltung geboten. Ganz unter dem Motto „Für mich soll's rote Rosen regnen“ bietet dieser Vormittag viel Zeit zum Genießen und Lachen.

Der Gemeinde-Kindergarten bietet morgens Kinderbetreuung an.

kfd

Ort:	Mariensaal in der Pfarrkirche St.Maria Heimsuchung, Feldstr. 252, 45701 Herten
Uhrzeit:	9 bis 11.15 Uhr inklusive Frühstück
Veranstalterin/ Ansprechpartnerin:	kfd – „FrühschoppenTeam“, St. Maria Heimsuchung, Gabriele Ikinger-Büse
Kosten:	4 Euro für das Frühstück
Anmeldung:	Nicht erforderlich

Häusliche Gewalt und ihre Auswirkungen

In Deutschland ist jede dritte bis sechste Frau in einer Beziehung von Gewalt betroffen. In den 400 Frauenhäusern in Deutschland suchen jedes Jahr über 45.000 Frauen mit ihren Kindern Schutz.

Mit einer Ausstellung über „häusliche Gewalt“ möchte das Frauenhaus Herten auf die Problematik aufmerksam machen. Betroffene Frauen und Angehörige können sich direkt vor Ort über Hilfsangebote informieren. Die Ausstellung beginnt anlässlich der Frauenkulturtage am Weltfrauentag, 8. März, und kann bis zum 25. März besichtigt werden.

Die Ausstellung ist eine Kooperation mit der Sparkasse Vest Recklinghausen.

Diakonie 

Ort: Sparkasse Vest Recklinghausen,
Ewaldstr. 8-10, 45699 Herten

Ausstellungseröffnung: Dienstag, 8. März 2011, 11 Uhr
Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Recklinghausen e.V.,
Frauenhaus Herten, Postfach 1222,
45690 Herten
Sparkasse Vest Recklinghausen,
Ewaldstraße 8-10, 45699 Herten,
Herr Dietrich

Leitung/Referentin: Andrea Becker

Kosten: Eintritt frei

Dienstag, 8.3. – 22.3.2011

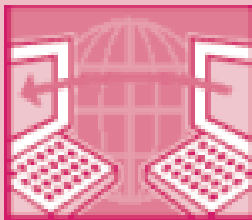
(jeweils Dienstags, 3 Treffen)

Internetkurs

Dieser Kurs hilft Frauen, sich in der Internetwelt zurechtzufinden. Folgende Inhalte sollen dort vermittelt werden:

- Wie und wo finde ich Informationen?
- Wie rufe ich Web-Seiten auf und arbeite mit Favoriten?
- Wie drucke ich Bilder aus?
- Wie sende, empfangen und beantworte ich E-Mails?
- Wie richte ich eine E-Mail-Adresse ein?

Es schließt sich ein Fortsetzungskurs an.



Ort:	Computerraum der Willy-Brandt-Schule, Ernst-Reuter-Platz 10-20, 45699 Herten
Uhrzeit:	17.45 bis 20 Uhr
Veranstalter:	Medienkompetenzzentrum, Ernst-Reuter-Platz 10-20, 45699 Herten
Ansprechpartnerin:	Dorte van Kampen
Kosten:	27 Euro
Anmeldung:	Dienstag und Donnerstag von 9 bis 11.30 Uhr unter Tel.: 02366 / 303 770. An den anderen Tagen ist der Anrufbeantworter eingeschaltet

25 Jahre Frauenkulturtag in Herten

Ein ganz besonderes Jubiläum für alle Hertenerinnen:
Seit 25 Jahren gibt es die Frauenkulturtag. Aus diesem Anlass hat die städtische Gleichstellungsbeauftragte alle, die zu dieser Erfolgsgeschichte beigetragen haben, in den Barocksaal des Hertener Schlosses eingeladen. Beteiligte aus Parteien, Verbänden, Gemeinden und Kultureinrichtungen sollen an diesem Tag gebührend gefeiert werden. Dank ihres großen Engagements sind die Frauenkulturtag zu einem Markenzeichen für die ganze Stadt geworden. Die Geschichte der lokalen Frauenkulturtag resümiert an diesem Abend ein Film von Jürgen Stadtkowitz.

Bürgermeister Dr. Uli Paetzel ist als Laudator eingeladen. Für die Festrede wurde die ehemalige Frauenministerin des Landes Nordrhein-Westfalen, Ilse Ridder-Melchers, angefragt.



- Ort: Barocksaal im Schloss Herten,
Im Schlosspark, 45699 Herten
- Uhrzeit: 18 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Herten,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de
- Kosten: Einlass nur mit Einladung
- Anmeldung: Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487

100 Jahre Frauenbewegung und Gleichberechtigung

Gleichberechtigung im Job, in der Gesellschaft und bei politischen Entscheidungen – seit genau 100 Jahren kämpfen Frauen für ihre Emanzipation. Zum diesjährigen Jubiläum lautet das Motto „Gleicher Zugang zu Bildung, Ausbildung, Wissenschaft und Technik: Weg zu menschenwürdiger Arbeit“. Grundsätze, für die Frauen schon damals gekämpft haben.

Denn die Wurzeln des Weltfrauentags liegen bei der Arbeiterinnenbewegung Anfang des 20. Jahrhunderts. In Zeiten des Kapitalismus wurden arbeitende Frauen ausgebeutet, malochten unter menschenunwürdigen Bedingungen.

1912 herrschte ein Massenstreik, der in die Geschichte eingegangen ist: In den USA protestierten knapp 14.000 Textilarbeiterinnen gegen Hungerlöhne. Hier hat auch das bekannte „Brot und Rosen“-Lied seinen Ursprung, das zur Hymne der Frauenbewegung wurde. „...drum kämpfen wir ums Brot, und um die Rosen dazu“ sangen die Arbeiterinnen, die mehr forderten, als das Recht auf Brot und Arbeit. Jeder sollte sein Leben auch durch schöne Dinge bereichern dürfen. Zahlreiche Kämpfe für kürzere Arbeitszeiten, mehr Lohn und bessere Bedingungen fanden statt.

Auf Initiative der Sozialistin Clara Zetkin wurde bereits 1911 in Deutschland der erste Frauentag gefeiert, als Zeichen gegen die Ausbeutung der Frau. Doch während des Ersten und Zweiten Weltkriegs stoppten die Nationalsozialisten die Frauenbewegung. Der Frauentag wurde zum Muttertag, das Bild der Frau bis in die 60er-Jahre hinein von dem der Hausfrau geprägt. Erst mit den neuen Frauenbewegungen ab den 70er-Jahren rückte der Feiertag wieder mehr ins Bewusstsein. Der 8. März wurde 1977 schließlich offiziell durch die UN-Generalversammlung als Internationaler Frauentag anerkannt.

Nun der Blick zurück auf 100 Jahre Frauentag in Deutschland, 25 Jahre Frauenkultur in Herten. Seitdem ist viel geschehen. Unlängst behaupten viele Stimmen, die Gleichberechtigung sei längst erreicht. Dennoch kämpfen viele Gruppen und Netzwerke für die gleichberechtigte Teilhabe an politischen, wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Entscheidungen. Fakt ist: Noch immer sind Frauen in vielen Bereichen des Lebens unterrepräsentiert. Ihr Anteil in Führungspositionen beträgt nur 4,2 Prozent. Sie verdienen im Schnitt 23 Prozent weniger als Männer und besitzen nur 1 Prozent des weltweiten Eigentums.

Auch in Herten arbeitet man weiter an der Gleichstellung der Frau. Institutionen wie der Frauenstammtisch oder Aktionen wie der „Equal pay day“, setzen sich regelmäßig für die Rechte der Frauen vor Ort und auf der ganzen Welt ein.

Alle Hertenerinnen sind herzlich eingeladen, ein abwechslungsreiches Doppeljubiläum mit den Organisatorinnen und Organisatoren zu feiern.



Heimlich, still und leise: Der Weg in die Sucht

Dieser Vortrag thematisiert die Suchterkrankung aus der Sicht einer Frau. Mit dem Schwerpunkt Alkohol werden verschiedene, anonymisierte Fallbeispiele aus der Praxis der Suchtberatung vorgestellt, um exemplarisch zu zeigen, wie der Weg über den Missbrauch eines Suchtmittels in die Abhängigkeit führt. Aus einer frauenspezifischen Perspektive sollen die Anzeichen einer Suchterkrankung, die Wege in eine Beratung und Therapiemöglichkeiten erläutert werden.

Fragen zum Thema beantwortet die Referentin während und nach dem Vortrag. Darüber hinaus gibt es verschiedene Informationsmaterialien zum Einsehen und Mitnehmen.

Eine Einzelberatung kann an dem Abend nicht erfolgen. Bei Bedarf vergibt die Suchtberatungsstelle aber einen Termin.

Ort: Ev. Gemeindezentrum,
Ackerstr. 1, 45701 Herten

Uhrzeit: 18 bis 20 Uhr

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Diakonie 

Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Recklinghausen e.V.,
Wohnen & Beratung, Fachstelle Sucht,
Ewaldstraße 72, 45699 Herten,
Tel.: 02366 / 10 67 30,
www.diakonie-kreis-re.de

Referentin:

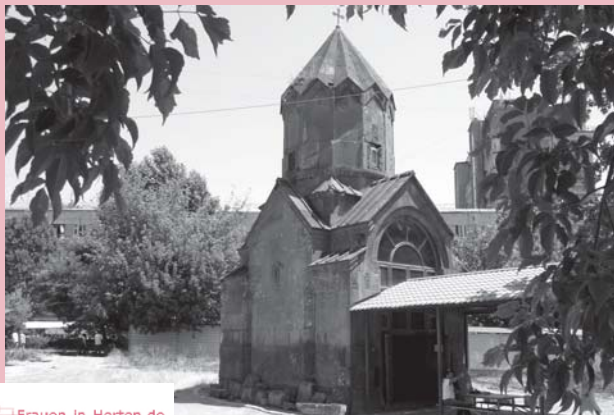
Psychologin
Angela Buschmann-Rorowski,
Leitung der Fachstelle Sucht Herten;
Diakonisches Werk im Kirchenkreis
Recklinghausen e.V.

Kosten:

Eintritt frei

Armenien – Ein Binnenland im Kaukasus

Rosy von Westerholt berichtet von ihrer Reise in das Land zwischen Orient und Okzident: Armenien. Mit einer Diashow und zahlreichen Anekdoten bietet die Referentin eine unterhaltsame Gelegenheit, mehr über dieses Land, die Menschen, Kultur und Landschaft zu erfahren.



Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten

Uhrzeit: 19 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Frauen-Informationsnetzwerk,
Renate Nöbe, Tel.: 0209 / 35 93 74,
E-Mail: renete.noebe@gmx.de

Referentin: Rosy von Westerholt

Eintritt: 1 Euro

Anmeldung: Nicht erforderlich

Donnerstag, 10.3.2011

Workshop

Ruhe und Gelassenheit spüren

Mit einfachen Übungen die Hektik und den Stress des Alltags hinter sich lassen – Das macht der Kurs von Referentin Ursula Fiedler möglich. Nach einer kleinen Einführung in das energetische Körperbild will sie mit Hilfe von einfachen (Energie-) Körperübungen einen Zustand der Stille und Meditation erreichen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

BUND

Ort: Seminarhaus
im BUND-Naturerlebnispark,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten

Uhrzeit: 19 bis 21 Uhr

Veranstalterin und
Referentin: Ursula Fiedler,
Körpersymbolik – Polarity-Therapie –
Lichtarbeit

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: Ursula Fiedler, Tel.: 02366 / 8 56 70,
E-Mail: fiedlermails@web.de

Wechseljahre – Kein Grund zum Jammern

Bei diesem „Grünen Frühstück“ gehen die Damen den positiven Aspekten der Wechseljahre auf den Grund. Mit auf dem Programm stehen Sketche und gute Unterhaltung.



BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN

Ort: AWO-Treff Schürmannswiese,
Kaiserstr. 89, 45699 Herten

Uhrzeit: 11 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Grüne Frauen Herten,
Martina Herrmann,
Tel.: 02366 / 3 67 94

Anmeldung: Erforderlich bis zum 7. März 2011

Sonntag, 13.3.2011

Musik

Trommeln und Percussion für Anfänger

Dieser Kurs bringt Rhythmus in den Tag: Wer Spaß am gemeinsamen Musizieren hat, ist im Trommel- und Percussion-Kurs von Christiane Gruska richtig. Vorkenntnisse und musikalisches Talent sind keine Voraussetzung. Instrumente werden gestellt.



BUND

Ort: Seminarhaus
im Naturerlebnispark des BUND,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten

Uhrzeit: 15 bis 20 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Christiane Gruska,
Kosten: 35 Euro

Anmeldung: Christiane Gruska,
Tel.: 02366 / 58 46 03,
E-Mail: christiane@glueck-l-ich.com

„Coco geht aus“

Für die Ausstellung von Monika Ortman wird die Maschinenhalle Scherlebeck verspannt und vernetzt. Die Künstlerin arbeitet mit Strumpfhosen und stellt die Nylons dreidimensional in Szene. Neben ihren ästhetischen Reizen sollen die Werke Analogien gesellschaftlicher Vernetzungen unterschiedlicher Art andeuten. Dabei entsteht ein fortlaufender Kunstprozess, bei dem jede Präsentation ihren individuellen Charme entfaltet. Der Titel „Coco geht aus“ unterstreicht die Verwendung des Materials.



Ort: Zeche Scherlebeck,
Scherlebecker Str. 260, 45699 Herten

Ausstellungseröffnung: Sonntag, 13. 3.2011, 11.30 Uhr

Öffnungszeiten: Freitag und Samstag
von 15 bis 18 Uhr,
Sonntag von 11 bis 18 Uhr

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: Kulturbüro, Sylvia Seelert,
Tel.: 02366 / 303 543

Kosten: Eintritt frei

Sonntag, 13.3.2011

Workshop

Positiv Fühlen – Grundkurs

Schlechte Laune fehl am Platze: In diesem nur dreistündigen Workshop lernen Teilnehmerinnen, positiv zu fühlen. Die Arbeit der Trainerin beruht auf den neusten Erkenntnissen der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung. Das Ziel ist es, Glücksgefühle zu empfinden und wahrzunehmen. Das steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und die Gesundheit, verbessert die Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen und führt nicht zuletzt auch zu einer entsprechend positiveren Realitätsgestaltung. Die Techniken sind direkt nach dem Kurs in den meisten alltäglichen Situationen anwendbar.

Nähere Informationen unter www.glueck-l-ich.com.

BUND

- Ort: Seminarhaus
im Naturerlebnispark des BUND,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
- Uhrzeit: 11 bis 14 Uhr
- Veranstalterin/
Referentin: Christiane Gruska,
Glückstrainerin nach Ella Kensington
- Kosten: 30 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtage)
- Anmeldung: Christiane Gruska,
Tel.: 02366 / 58 46 03,
E-Mail: christiane@glueck-l-ich.com

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf Personen begrenzt.

„Süßes oder Saures“:
ESSKULTUR im Kunsthof Westerholt

Leckere Knusper-Pralinen, köstliche Tiramisu-Kugeln und Marzipan-Eier selbst herstellen? Die ESSKULTUR im Kunsthof Westerholt macht es möglich. Ob als kleines Mitbringsel oder zum „Vernaschen“ – Referentin Antonia Keller sucht mindestens acht Damen, die gemeinsam mit ihr die eigenen Süßwaren produzieren wollen.

- Ort: Kunsthof Westerholt,
Am Bungert 19, 45701 Herten
- Uhrzeit: 19.30 bis 21.30 Uhr
- Veranstalterin/
Referentin: Gabriele Antonia Keller,
Ernährungsberatung
im Kunsthof Westerholt
- Kosten: 18 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtag)
- Anmeldung: Gabriele Antonia Keller,
Tel.: 02366 / 63 89,
Handy: 0179 / 2 77 05 69,
E-Mail: mg.keller@versanet.de

„Kassandra“ nach Christa Wolf

Dieses Theaterstück nach Christa Wolf ist ein zeitlos-aktuelles Stück über die Entdeckung der eigenen Kraft, der Freiheit im Widerstand gegen Blendung und Betrug.

Kassandra, die behütete Königstochter, glaubt glücklich zu sein, bis allmählich feine Risse das Bild des Königshauses fragwürdig erscheinen lassen. Was geht hinter den Fassaden der Macht vor sich? Wer ist der geliebte Vater, der König wirklich? Kassandra wird hellhörig. Sie wird zur Seherin. Sie entdeckt die heimlichen Zurüstungen für einen Krieg. Sie fragt, gerät in Opposition und Widerstand.

Und sie erkennt sich selbst, erfährt ihre eigene Kraft und ihre eigene Stimme!

Die Bühne wird zum fernen und doch so aktuellen Ort von Irrtum, Schuld und Auflehnung.

Mit Schauspielerin Cornelia Gutermann-Bauer, Turmalin-Theater

Ort: Glashaus,
Hermannstr. 16, 45699 Herten

Uhrzeit: 20 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Stadtbibliothek, Cornelia Berg,
Tel.: 02366 / 303 686

Regie: Günter Bauer

Kosten: VK 10 Euro, AK 12 Euro,
Ermäßigt für Schüler/innen,
Student/innen,
Hertenpassinhaber/innen 6 Euro

Vorverkauf: Glashaus, Hermannstr. 16,
45699 Herten,
Buchhandlung Droste in Herten,
Buchhandlung Attatroll
in Recklinghausen


stadtbibliothek kulturtreff

Wechseljahre: Mit allen Sinnen den Körper wahrnehmen

Frauen in den Wechseljahren spüren, dass ihr Körper einige Veränderungen durchmacht. Dieser Kurs soll Teilnehmerinnen helfen, ihren Körper mit allen Sinnen (neu) zu erleben. Denn sicher ist: Statt einer „Klima-Katastrophe“ kann der Wandel auch ein Einstieg in eine neue, aktive Lebensphase ein. Gezielte Körperwahrnehmungsübungen und die Arbeit mit inneren Bildern stehen im Zentrum dieses Workshops. Das Angebot wendet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund und ist eine Kooperation mit dem Haus der Kulturen.

Diakonie 

- Ort: Haus der Kulturen,
Vitusstr. 20, 45699 Herten
- Uhrzeit: 19 bis 21 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Recklinghausen e.V.,
Beratungsstelle für Schwangere,
Schwangerschaftskonflikt
und Sexualität,
Ewaldstraße 72, 45699 Herten
- Leitung/Referentin: Irmhild Grootens
(Psychodynamische Körpertherapeutin)
und Mechthild Kessler
(Mitarbeiterin der Beratungsstelle)
- Kosten: Eintritt frei
- Anmeldung: Mechthild Kessler,
Tel.: 02366 / 10 67 35

Im Fall der Fälle: Vorsorgevollmacht und Patiententestament

In diesem Vortrag erfahren Interessierte alle Details, die nötig sind, um ein Patiententestament sowie eine Vorsorgevollmacht zu verfassen. Zwei Referentinnen stehen an diesem Abend mit Rat und Tat zur Seite.



- Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher Str. 29, 45699 Herten
- Uhrzeit: 18 bis 20 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Herten
Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de
- Leitung/
Referentinnen: Sonja Rediger,
Rechtsanwältin und Mediatorin,
Lehrbeauftragte für Mediation an der
Uni Bochum und Evi Steindor-Schmidt,
Rechtsanwältin, Fachanwältin für
Familienrecht, Mediatorin
- Kosten: 5 Euro
- Anmeldung: Nicht erforderlich

„Frauen-Wege“

Der Lebensweg vieler Frauen ist gekennzeichnet von Gewalt, von Angriffen nicht nur auf Leib und Leben, sondern auch von Angriffen auf ihre Seele.

Gewalt gegen Frauen - ein Thema, das auf vielfältige Art und Weise betrachtet, untersucht und analysiert wurde.

Wir möchten an diesem Tag versuchen, eine anschauliche Darstellung eines möglichen Frauenweges zu präsentieren. Wir haben Symbole für diesen Frauenweg gefunden, für einen Weg, der sich durch den Raum schlängelt.

Diakonie 

Ort:	Glashaus, Rotunde
Uhrzeit:	Do. 10 – 20.30 Uhr, Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 13 Uhr, Mo. 10 – 18 Uhr
Veranstalterin/ Ansprechpartnerin:	Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e.V., Frauenhaus Herten, Postfach 122, 45670 Herten
Leitung/Referentin:	Andrea Becker, Sabine Beerwerth, Dagmar Jekubczik-Gyrnich, Marina Kempa
Kosten:	Eintritt frei
Anmeldung:	Nicht erforderlich

Donnerstag, 17.3.2011

Workshop

Tanzmeditation „Die Welle“ durch die Kulturen

Dieser Workshop ist für alle Interessierte offen. Unabhängig davon, ob sie Tanzerfahrung haben, oder nicht. Hier soll durch das Tanzen der Frühling begrüßt und die Lust am Leben ausgedrückt werden. Getanzt wird zu Musik aus verschiedenen Kulturkreisen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Wer möchte, kann auch im weiten Rock tanzen.

BUND

Ort: Seminarhaus
im BUND-Naturerlebnisgarten,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten

Uhrzeit: 19 bis 22 Uhr

Veranstalterin/
Referentin: Sigrun Zobel,
Körpertherapeutin/Umweltpädagogin

Kosten: 10 Euro pro Treffen

Anmeldung: Sigrun Zobel,
Tel.: 02366 / 8 22 49,
E-Mail: sigrun.zobel@t-online.de

Goldschmiede-Schnupperworkshop

Das eigene Schmuckstück aus Silber, Kupfer oder Messing herstellen können Teilnehmerinnen im Schnupper-Workshop des Artrium-Schmuckateliers. Unter fachkundiger Anleitung bekommen Interessierte einen ersten Einblick in die Goldschmiedekunst. Dabei kann nach eigenen Entwürfen oder nach Vorgaben gearbeitet werden.

Ort: Artrium-Schmuckatelier -
Kunsthof Westerholt,
Am Bungert 19, 45701 Herten

Uhrzeit: 15 bis 18 Uhr

Veranstalterin/

Referentin: Christiane Steffler-Bunge,
Diplom-Designerin/ Goldschmiedin,
E-Mail: artrium.steffler-bunge@web.de

Kosten: 15 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtage)

Anmeldung: Christiane Steffler-Bunge,
Tel.: 0209 / 5 98 03 07

Samstag, 19.3.2011

Frauenparlament

Energie sparen im Alltag

Für die Teilnahme am Wettbewerb InnovationCity hatten sich viele Bürgerinnen und Bürger für energiesparendes Verhalten stark gemacht. Der Wettbewerb ist vorbei, aber die Vorsätze bleiben - Frauen treffen tagtäglich Entscheidungen im Haus, beim Einkaufen und unterwegs mit Folgen für den Energieverbrauch.

Darüber reden die Teilnehmerinnen des 10. Hertener Frauenparlaments. Nach einer fachlichen Einführung wird in kleinen Gruppen diskutiert. Ziel ist herauszufinden, welchen Beitrag Frauen zum Gelingen des Hertener Klimakonzeptes leisten können. Dazu sind alle Frauen aus Herten herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind für die Diskussion nicht erforderlich.



Ort: Martinischule,
Zur Baut 8, 45701 Herten
Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr
Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Herten,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de
Kosten: Eintritt frei

100 Jahre Internationaler Weltfrauentag

Einen humorvollen Rückblick auf „100 Jahre Internationaler Frauentag“ gibt es mit und von der Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen. Was hat sich in hundert Jahren geändert? Was ist besser oder schlechter geworden. Was hat sich gar nicht verändert? Und was halten Männer überhaupt vom internationalen Weltfrauentag?

Mit Bildern, kurzen Texten, Liedern und kleinen Sketchen soll an das „Damals“ und das „Heute“ erinnert werden. Bürgerinnen und Bürger sind herzlich dazu eingeladen, teils lächelnd und teils ernst, auf frühere Zeiten zurückzublicken.



ARBETSGEMEINSCHAFT
SOZIALDEMOKRATISCHER
FRAUEN

- AsF Stadtverband Herten -

- Ort: Siebenbürgerhaus
in Herten-Langenbochum
- Uhrzeit: 17.30 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Arbeitsgemeinschaft
sozialdemokratischer Frauen,
Heike Dignaß, Tel.: 0209 / 3 59 35 84
- Kosten: 4 Euro
(gilt gleichzeitig als Verzehrgutschrift)
Vorverkauf im Fraktionsbüro
und Bürgerbüro der SPD,
Tel.: 02366 / 303 546

Samstag, 19.3.2011

Tanzen

Orientalische Nacht in der FBW

Nadiyah und ihre Hobbytänzerinnen bieten einen Einblick in die Welt des orientalischen Tanzes. Die einzelnen Gruppen der FBW präsentieren mit einstudierten Choreografien, was sie bereits gelernt haben.

Außerdem lädt ein kleiner Bazar mit orientalischen Stoffen, Tanzkleidern und weiteren Utensilien zum Stöbern ein. Im Eintritt ist auch ein mit orientalischen Häppchen bestücktes Buffet inbegriffen.



- Ort: Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt,
Kuhstr. 49, 45701 Herten
- Uhrzeit: 20 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Brigitte Onstein,
Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt
- Leitung/Referentin: Claudia Springstubbe
- Kosten: 6 Euro
- Anmeldung: Brigitte Onstein, Tel.: 0209 / 6 25 84

Drei Frauenfilme - Ein Abend

Film 1 um 16.30 Uhr:

„Die Friseurin“

Eine ausgesprochen warmherzige, optimistisch gestimmte Tragikomödie voller witziger, aber auch tief berührender Momente von Regisseurin Doris Dörrie.

Ehemann, Einfamilienhaus und Job sind Geschichte. Jetzt will Kathi noch einmal ganz von vorne anfangen. Zusammen mit ihrer Tochter zieht die arbeitslose Vollblutfriseurin nach Berlin-Marzahn, wo sie beherzt versucht, wieder Fuß zu fassen. Dabei steht sie allerdings vor einem „dicken“ Problem: Ihre beträchtliche Leibesfülle macht sie zur Zielscheibe für Anfeindungen, Spott und Hohn.

Film 2 um 19.00 Uhr:

„Eat, pray, Love“

Adaption der gleichnamigen Bestseller-Memoiren mit einer starken Julia Roberts in der Hauptrolle

Liz Gilbert führt ein wohlgeordnetes Leben, hat einen Mann, ein schönes Haus und beruflichen Erfolg. Dennoch fühlt sie sich nicht glücklich. Als ihre Ehe schließlich zerbricht, entschließt sie sich zu einem Neuanfang und beginnt eine Weltreise – die letztendlich zu einer Reise zu sich selbst wird. In Italien erfährt sie kulinarischen Hochgenuss, in Indien lässt sie sich auf bewusstseinsweiternde Meditationserfahrungen ein und in Bali erfährt sie schließlich die Bedeutung wahrer Liebe. Basierend auf einer wahren Geschichte – die einfache wie wahre Erkenntnis, dass es mehr als nur einen Weg gibt, sein Leben zu gestalten.

Montag, 21.3.2011

Filmgala

Drei Frauenfilme - Ein Abend

Film 3 um 21.45 Uhr:

„Gainsbourg – Der Mann, der die Frauen liebte“

Die fantasievolle Annäherung an ein französisches Popidol.

Der erfolgreiche Comiczeichner Joann Sfar rekapituliert die Vita von Serge Gainsbourg (1928 bis 1991) nicht in einem runden dramatischen Erzählbogen. Er beleuchtet vielmehr spotartig einzelne Lebensabschnitte des wohl produktivsten und vielseitigsten aller französischen Chansonniers. Nach einem virtuos gezeichneten Vorspann, der die wichtigsten Ereignisse antizipiert, setzt der Film mit Gainsbourgs Jugend an.

Gegen 23.30 Uhr endet die Filmnacht für Frauen im Rahmen der 25. Frauenkulturtage Herten.

Aktive-Frauen-Herten

Aktive-Frauen-Herten
AFH



Ort: Filmzeche Hollywood,
Kaiserstr. 73, 45699 Herten
Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion
der Filmzeche Hollywood
und der AFH-Aktive Frauen Herten
Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz ,
Tel.: 0171 / 9 38 66 31
Kartenpreis: 4,50 Euro (pro Film)
plus 1,80 Euro Mindestverzehr

Anmeldung und Kartenvorverkauf in 2011:

Beim Kinoteam: 02366 / 8 89 11, zu den Kassenzeiten oder rund
um die Uhr über die Hotline: 01805 / 3 45 69 32 43

Männer sind herzlich willkommen!

Mediation statt Rosenkrieg

Eine Ehescheidung muss nicht immer in einen Rosenkrieg ausarten. In diesem Vortrag lernen Interessierte, wie sie mit Hilfe der Mediatoren außergerichtlich zu einer tragfähigen Lösung Ihrer Familienkonflikte kommen. Mit dieser Methode werden die eigenen Bedürfnissen und Interessen in jedem Fall berücksichtigt.

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten jeder Art, welches besonders bei innerfamiliären Streitigkeiten sehr erfolgreich ist. Wie es funktioniert und welche Vorzüge es im Vergleich zu einer gerichtlichen Auseinandersetzung bietet, erklären zwei renommierte Referentinnen.



- Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher Str. 29, 45699 Herten
- Uhrzeit: 18 bis 20 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Herten
Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de
- Referentinnen: Sonja Rediger, Rechtsanwältin und
Mediatorin, Lehrbeauftragte für
Mediation an der Uni Bochum
und Evi Steindor-Schmidt,
Rechtsanwältin, Fachanwältin für
Familienrecht, Mediatorin
- Anmeldung: Nicht erforderlich

Kräuterstempelmassage/ Hot-Stone Massage

Das Bedürfnis nach Körperkontakt endet nie. Jeder Mensch braucht Berührung um sich geliebt, sicher und geborgen fühlen zu können. Die Grundlage jeder Massage ist die Berührung. Fast jeder hat schon mal unter Verspannungen gelitten. Das Seminar „Entspannung zu zweit“, von Körpertherapeutin Sigrun Zobel, zeigt, wie durch die Kraft der Massage und der Heilwirkung von Kräutern, Muskelverspannungen gelöst werden können. Heiße Steine werden bei der Massage unterstützend eingesetzt. Nach einer kurzen Einführung in die Massage mit Kräuterstempeln stellen die Teilnehmer gemeinsam einen Kräuterstempel her, der dann bei der Massage in Verbindung mit warmem Öl auf Rücken, Armen und Händen eingesetzt wird. Bitte bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein großes Handtuch und evtl. Badehose/Bikini mitbringen.

BUND

- Ort: Seminarhaus im
Naturerlebnispark des BUND,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
- Uhrzeit: 19 bis 22 Uhr
- Veranstalterin/
Referentin: Sigrun Zobel,
Körpertherapeutin/Umweltpädagogin
- Kosten: 15 Euro
inkl. Material für Kräuterstempel
- Anmeldung: Sigrun Zobel, Tel.: 02366 / 8 22 49,
E-Mail: sigrun.zobel@t-online.de

Anka Zink: Comedy-Königin mit Gurke

„Deutsche geben für den ‚zweiten Gesundheitsmarkt‘ mehr Geld aus als für ihr Auto!“ (HR1 Info)

Egal, wo man hinguckt: Überall Wellness! Da wird nordisch gewalkt und thailändisch massiert, ayurvedisch gekurt, nach Felke im Schlamm gesuhlt und beim Sandbaden in der Spa-Oase dem künstlichen Sonnenaufgang ein „Omm“ entgegengesummt. Keiner entkommt dem allumfassenden Wellness-Zwang. Anka Zink gibt uns ihren ganz persönlichen Frontbericht zur Lage der Fitness-Nation Deutschland. Schon morgens in ihrer Küche sieht sich die Kabarett-Lady mit den neuen, leichten Werten konfrontiert: Frei laufendes Ökovollkornbrot, fairer Kaffee, selbst geerntetes Müsli, probiotische Intelligenz-Joghurte, zuckerfreie Säfte, glutenfreier Aufstrich und entfettete Fette.

KULTURbüro

- Ort: Glashaus,
Hermannstr. 16, 45699 Herten
- Uhrzeit: 20.07 Uhr
- Veranstalter/
Ansprechpartner: Kulturbüro, Oswald Petermann,
Tel.: 02366 / 303 266
- Kosten: VK 15 Euro, AK 17 Euro,
Ermäßigt 8,50 Euro
- Kartenvorverkauf: Glashaus, Hermannstr. 16,
Tel.: 02366 / 303 651,
Buchladen Attatroll Recklinghausen,
Tel.: 02361 / 1 70 02
und in allen ProTicket-VVK-Stellen

Freitag 25.3.2011

Equal Pay Day

Rote Taschen am „Gleichbezahltag“

Der Equal Pay Day ist eine bundesweite Kampagne, die gegen die ungleiche Bezahlung von Frauen und Männern kämpft. In diesem Jahr ruft der Business and Professional Women Germany e.V. (BPW) zum vierten Mal den Equal Pay Day in Deutschland aus, um damit gegen die bestehenden Entgeltunterschiede zwischen Männern und Frauen zu protestieren. Am 25. März sind 23 Prozent des Jahres vorbei. Im Vergleich zu Männern haben Frauen rechnerisch bis zu diesem Tag noch nichts verdient.

Mitstreiterinnen treffen sich mit roten Taschen zur Mittagszeit vor dem Glashaus. Wenn die Ausbildung gleichwertig ist, muss es auch die Bezahlung sein. „Bisher werden Berufe, in denen Frauen arbeiten, weniger ge'wert'schätzt“, weiß Gleichstellungsbeauftragte Christiane Rohde.

Lohnunterschiede entstehen auch durch die „Gläserne Decke“, an die Frauen trotz guter Ausbildung in Betrieben stoßen, weil sie in der Führungsetage nicht gewollt sind. Oder im Handwerk, wo gerne an dem Märchen der fehlenden Toilette für Frauen festgehalten wird, obwohl diese gesetzlich nicht vorgeschrieben ist.

Unterstützt wird die Kampagne vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, ebenso wie von der Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauenbüros und dem Deutschen Frauenrat mit seinen Mitgliedsverbänden, der mehr als zehn Millionen Frauen in Deutschland repräsentiert.

Ort: Vor dem Glashaus,
Hermannstr. 16, 45699 Herten

Uhrzeit: 12 bis 13 Uhr

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Herten, Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de

Anmeldung: Nicht erforderlich



Hotel Utopia – In die Zukunft tanzen



Auf Ewald eröffnet das 1. Frauenhotel im Revier für eine Nacht, wahlweise auch nur für einen Abend. Abend- und Übernachtungsgäste feiern hier im Ambiente der Vergangenheit in die Zukunft. 25 Jahre Frauenkultur, mit fast eben so vielen Frauenfesten, ist Anlass genug, mit neuen Visionen in die Zukunft zu tanzen. Nach dem Einchecken werden die Damen zum Begrüßungscocktail in die Pianobar geladen. In der Lounge legt DJane Doro Schackmann spacige, moderne und altbewährte Musik für eine zauberhafte Nacht auf.

Zwischendurch entspannen die Gäste des Hotels Utopia im Spabereich. In den Konferenzräumen bleibt Zeit, über die Zukunft zu plaudern und sie zu planen. Die Küche des Utopia hält köstliche Kleinigkeiten für die Hotelgäste bereit.

Und wer am Ende dieses interessanten Abends noch bleiben möchte, kann ab sofort ein Bett buchen (Extrakosten inkl. Frühstück 5 Euro).



Ein, der ganz persönlichen Utopie, entsprechendes Outfit, samt Koffern, Hüten und Accessoires ist ausdrücklich erwünscht!

Für Übernachtungen melden Sie sich bitte unter der folgenden Nummer an: Tel.: 02366 / 303 179.

Ort: Zukunftsstandort Ewald / Lohn und Lichthalle / Schwarzkaue,
Werner-Heisenberg-Str. 14,
45699 Herten, Eingang Tourismusbüro
Einchecken ab 19 Uhr

Uhrzeit:
Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Kulturbüro und Vorbereitungsgruppe,
Bettina Hahn, Tel.: 02366 / 303 179

KULTURbüro

Infos: Parkplatz Doncasterplatz /
Busverbindung SB 27
Ausstieg Bergwerk Ewald 1/2

Kosten: VK 10 Euro, AK 12 Euro

Kartenvorverkauf: Glashaus,
Hermannstr. 16, 45699 Herten,
Tel.: 02366 / 303 651,
Buchladen Attatroll Recklinghausen,
Tel.: 02361 / 1 70 02 und
in allen Proticket-VK-Stellen

Reise in das Land der Konflikte

Angst vor Konflikten? In diesem Workshop packen die Teilnehmer einen Methodenkoffer, mit dem sich getrost in das Land der Konflikte reisen lässt. Bereinigung der Konflikte wird hier zum Abenteuer und die Reisen lassen sich darauf ein. In vier Schritten erfahren die Teilnehmer, was gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist und erhalten in vielen praktischen Übungen hilfreiche Informationen. Die Zeit wird wie im Flug vergehen!



- Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher Str. 29, 45699 Herten
- Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Herten
Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de
- Leitung/Referentin: Evi Steindor-Schmidt, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Familienrecht,
Mediatorin
- Kosten: 10 Euro
- Anmeldung: Erforderlich, Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487

Sonntag 27.3.2011

Workshop

Positiv Fühlen – Grundkurs

Schlechte Laune fehl am Platze: In diesem nur dreistündigen Workshop lernen Teilnehmerinnen, positiv zu fühlen. Die Arbeit der Trainerin beruht auf den neusten Erkenntnissen der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung. Das Ziel ist es, Glücksgefühle zu empfinden und wahrzunehmen. Das steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und die Gesundheit, verbessert die Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen und führt nicht zuletzt auch zu einer entsprechend positiveren Realitätsgestaltung. Die Techniken sind direkt nach dem Kurs in den meisten alltäglichen Situationen anwendbar.

Nähere Informationen unter www.glueck-l-ich.com.

BUND

- Ort: Seminarhaus
im Naturerlebnisgarten des BUND,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
- Uhrzeit: 15 bis 18 Uhr
- Veranstalterin/
Referentin: Christiane Gruska,
Glückstrainerin nach Ella Kensington
- Kosten: 30 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtage)
- Anmeldung: Christiane Gruska,
Tel.: 02366 / 58 46 03,
E-Mail: christiane@glueck-l-ich.com

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf Personen begrenzt.

Sonntag, 27.3.2011

Workshop

Positiv Fühlen – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs „Positiv Fühlen“ wird die Technik so vertieft und ausgeweitet, dass sie auch im Umgang mit persönlich schwierigen Situationen angewendet werden kann. So bieten sich viele neue Möglichkeiten. Die Teilnahme am Grundkurs ist Voraussetzung.

BUND

- Ort: Seminarhaus
im Naturerlebnispark des BUND,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
- Uhrzeit: 19 bis 22 Uhr
- Veranstalterin/
Referentin: Christiane Gruska,
Glückstrainerin nach Ella Kensington
- Kosten: 30 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtag)
- Anmeldung: Christiane Gruska,
Tel.: 02366 / 58 46 03,
E-Mail: christiane@glueck-1-ich.com

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf Personen begrenzt.

Montag, 28.3.2011

Referat

Der Kreis, das unbekannte Wesen

635.000 Menschen leben in den zehn Städten des Kreises Recklinghausen. Doch wer kennt schon die Fakten und geschichtlichen Daten, die den Kreis zum bevölkerungsreichsten Kreis in ganz Deutschland machen?

Elke Marita Stuckel-Lotz, stellvertretende Landrätin im Kreis Recklinghausen, referiert über Kreis, Kreistag und viele Details, die man wissen sollte, wenn man im Vest lebt.

Es werden kalte Getränke, Kaffee und Tee gereicht. Nach dem Referat gibt es zur Stärkung kleine Schnitten. Zusätzlich werden Materialien über den Kreis und das Vest Recklinghausen verteilt. Die Veranstaltung ist für Frauen und Männer.



Ort: Kreishaus Recklinghausen –
in der Kreisverwaltung –
Kurt-Schumacher-Alle 1, Raum 1501A,
1. Etage.

Uhrzeit: 17 bis maximal 19.30 Uhr

Veranstalterin/

Referentin: Elke Marita Stuckel-Lotz,
Stellv. Landrätin Kreis Recklinghausen
seit 2004,

Tel.: 0171 / 9 38 66 31

Anmeldung: Elke Marita Stuckel-Lotz,

Tel.: 0171 / 9 38 66 31

Anmeldeschluss: 20. März 2011

Die heilsame Kraft des Lachens

Hasya-Yoga, besser bekannt als Lach-Yoga, fördert die psychische und physische Gesundheit im Alltag und in Krisen. Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass positiv gestimmte Menschen eine um rund fünf Jahre höhere Lebenserwartung haben als ihre schlecht gestimmten Zeitgenossen. Jede weiß: Lachen ist gesund, aber was tun, wenn frau nichts zu lachen hat? Lach-Yoga bietet eine einfache und doch unglaublich effektive Methode, wie man das Lachen wieder erlernen oder es sich erhalten kann. Der Kurs bietet Entspannung mit Sofortwirkung in heiterer und humorvoller Atmosphäre. Teilnehmerinnen erleben Hasya-Yoga in Theorie und Praxis und mobilisieren ihre Energien nachhaltig. Nebenwirkung möglich: Lachen macht glücklich. Das Ziel: fröhlicher nach Hause gehen als man gekommen sind.

Ort: Anwaltskanzlei Gudrun Bauer,
Ewaldstr. 12 (über Brillen Fielmann),
45699 Herten

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 20 Uhr

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: Gabriele Ikinge-Büse

Kosten: Eintritt frei

Anmeldung: Erforderlich bis zum 25. März 2011
unter Tel.: 02366 / 93 94 40 oder
per E-Mail an GIB.ikinge@t-online.

Dienstag, 29.3.2011

Kulturkreise

Lesen und singen in der Muttersprache

Frauen aus unterschiedlichen Ländern, Kulturen und Religionen gestalten einen bunten Nachmittag mit Geschichten, Gedichten und Liedern. Die Teilnehmerinnen erleben in dieser Veranstaltung was sie empfinden, wenn Gefühle in einer fremden Sprache ausgedrückt werden. Das ist eine Chance, die Vielfalt der Stadt zu erleben und aktiv mitzugestalten.



- Ort: Haus der Kulturen,
Vitusstr. 20, 45699 Herten
- Uhrzeit: 16 bis 18 Uhr
- Veranstalterinnen: Haus der Kulturen, Frauen-Café,
in Kooperation mit dem
Frauen-Informationsnetzwerk
- Leitung: Anneli Rutecki und Renate Nöbe,
Tel.: 0209 / 3 59 37 41,
E-Mail: renete.noebe@gmx.de
- Kosten: Kleine Spende für die Getränke
- Anmeldung: Nicht erforderlich

Trennung und Scheidung – Ein kleiner Wegweiser

Hier erfahren Teilnehmerinnen, welche Anwalts- und Gerichtskosten bei Trennung und Scheidung auf sie zukommen können. Mit Hilfe einer Checkliste wird deutlich, was man in jedem Fall möglichst einvernehmlich regeln sollte, um Geldbeutel und Nerven zu schonen. Die Rechtsanwältinnen Sonja Rediger und Evi Steindor-Schmidt, geben einen guten Überblick über alles, was man fürs Erste wissen sollte und wie die Weichen gestellt werden müssen, damit aus Trennung und Scheidung kein Rosenkrieg wird. Außerdem erarbeiten die Teilnehmer den Aufbau eines „Helfersystem“.

Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher Str. 29, 45699 Herten

Uhrzeit: 18 bis 20 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Herten
Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de

Leitung/
Referentinnen: Sonja Rediger,
Rechtsanwältin und Mediatorin,
Lehrbeauftragte für Mediation
an der Uni Bochum und
Evi Steindor-Schmidt, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Familienrecht,
Mediatorin



Kosten: 5 Euro
Anmeldung: Nicht erforderlich

Erbmediation: Zufrieden vererben

Es geschieht leider viel zu häufig, dass Familien sich über das Erbe zerstreiten und nichts mehr miteinander zu tun haben wollen. Das muss nicht sein. Im Erbfall, aber auch schon bei beim Verfassen eines Testamentes, kann man in diesem Kurs mit Hilfe von Mediatoren eine Regelung finden. Hier sollen die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt und rechtlich geregelt werden. Anhand eines kleinen praktischen Beispiels erleben die Teilnehmer hautnah, wie sich Mediation anfühlt und wo die Vorzüge besonders im Erbrecht liegen.



- Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher Str. 29, 45699 Herten
- Uhrzeit: 18 bis 20 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Herten
Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de
- Leitung/
Referentinnen: Sonja Rediger,
Rechtsanwältin und Mediatorin,
Lehrbeauftragte für Mediation
an der Uni Bochum und
Evi Steindor-Schmidt, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Familienrecht,
Mediatorin
- Kosten: Eintritt frei
- Anmeldung: Nicht erforderlich

CLUB 100 PLUS: Wir sind nicht alt, wir sind erwachsen!

Mittlerweile treffen sich fast 40 Frauen einmal im Jahr am 1. April. Jahresbeitrag: „Eine“ – aber keine „müde Mark“. Garantiert haben die Veranstalter kleine Überraschungen parat, die für einen unterhaltsamen, gemütlichen Abend sorgen. Jede Frau ist eingeladen, selbst etwas vorzulesen oder vorzutragen. Neue Frauen sind jederzeit herzlich willkommen. Auch körperliche Bewegung steht – für alle die Lust haben - auf dem Programm. Die Veranstaltung ist nur für Frauen!

Die Idee entstand schon 2002 und am 1. April 2003 wurde der „Club 100 Plus“ in der Makabar Herten gegründet. Eintrittswillige: Frauen aus dem ganzen Kreisgebiet Recklinghausen.



Mindestalter: 44 Jahre und Höchstalter: 88 Jahre. Ziel: gemeinsam „alt werden“ und „jung bleiben“. Jedes Jahr ein anderer Ort, in einer anderen Lokalität.

- Ort: Bauer Südfeld in der Ried,
Backumer Str. 416, 45701 Herten
- Uhrzeit: Immer zur gleichen Zeit, ab 18 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Die Gründerinnen Laura Grau,
Elke Marita Stuckel-Lotz,
Doris Wenglorz
- Kosten: Eintritt frei,
Essen und Trinken auf eigene Kosten
- Anmeldung: Bis zum 15. März 2011 bei
Elke Marita Stuckel-Lotz,
Tel.: 0171 / 9 38 66 31
oder bei Doris Wenglorz,
Tel.: 0175 / 2 04 89 41

Mobbing - nicht mit mir!

Wenn ein Kind nicht mehr zur Schule gehen will, das Team einer Kollegin, aus dem Weg geht, Gespräche verstummen, wenn eine bestimmte Person den Raum betritt – dann spricht man von Mobbing! Menschen, denen solche Situationen bekannt vorkommen, sie diese schon erlebt oder beobachtet haben, kann der Workshop weiterhelfen.




Der Kurs soll eine Sensibilisierung bewirken, Möglichkeiten zur Stärkung der Mobbing-Opfer vorstellen und Handlungsmöglichkeiten zum Durchbrechen von Mobbingsituationen an die Hand geben.

Durch Aktivitäten und Rollenspiele, mit theoretischen Inputs und Gruppengesprächen sollen diese Ziele erreicht werden.

Ein Angebot für Menschen, die mit Mobbingopfern arbeiten bzw. ihnen helfen möchten, die Situation zu verändern.

Für Menschen, die selbst von Mobbing betroffen sind, kann bei Bedarf ein eigenes Angebot gemacht werden.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10, maximal 20 bis 25 Personen.

Ort:	Haus der Kulturen, Vitusstr. 20, 45699 Herfen		
Uhrzeit:	15.30 bis 19 Uhr		Haus der Kulturen
Veranstalter/ Ansprechpartnerin:	Haus der Kulturen, Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen, Annelie Rutecki, Tel.: 02366 / 18 07 13		
Referentinnen:	Annelie Rutecki und Gudrun Bahr		
Kosten:	5 Euro		
Anmeldung:	Annelie Rutecki, Tel.: 02366 / 18 07 13		

Wohlfühlwochenende für Frauen

Sich einfach mal eine Auszeit gönnen und ein Wochenende mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden erleben: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Pilates und vielem mehr. Hier tanken Teilnehmerinnen Energie und finden zu neuer Ausgeglichenheit. Bewegung und kreative Elemente gehören ebenso zum Programm wie gesellige Stunden. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern.

Ort: Exerzitienhaus Verbum Dei
(in der Venne bei Senden)

Uhrzeit: Freitag 16 Uhr bis Sonntag 16 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Anne Kuhn,
Entspannungs- und Gedächtnistrainerin

Kosten: 100 Euro
Anmeldung: Erforderlich bis 19. März 2011
bei Anne Kuhn, Tel.: 0209 / 61 26 20

Freitag, 1.4. 2011

Selbstverteidigung-Schnuppernachmittag

Wen Do – Weg der Frauen

Sich im Alltag zu behaupten fällt Frauen oft alles andere als leicht. Deshalb bietet das Diakonische Werk Recklinghausen in Kooperation mit dem Haus der Kulturen einen Selbstverteidigungskurs „Wendo“ an. Hier werden praktische Übungen zu den Themen Selbstbehauptung und Selbstsicherheit vermittelt.

Wendo ist eine Selbstverteidigungsart und wurde speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt. Mit Reaktions- und Bewegungsspielen werden Wahrnehmung, Kommunikation und Verteidigungstechniken trainiert.

Für den Kurs bitte Getränke, kleinen Imbiss, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Diakonie 

Ort:	Haus der Kulturen, Vitusstr. 20, 45699 Herten
Uhrzeit:	16 bis 20 Uhr
Veranstalterin/ Ansprechpartnerin:	Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e.V., Frauenberatung, Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt, Ewaldstraße 72, 45699 Herten
Leitung/Referentin:	Susanne Rohn
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Susanne Rohn, Tel.: 02366 / 10 67 37

Trommeln und Percussion für Anfänger

Dieser Kurs bringt Rhythmus in den Tag: Wer Spaß am gemeinsamen Musizieren hat, ist im Trommel- und Percussion-Kurs von Christiane Gruska richtig. Vorkenntnisse und musikalisches Talent sind keine Voraussetzung. Instrumente werden gestellt.



Ort: Siebenbürger Haus,
Hermannstädter Platz 2-4,
45701 Herten

Uhrzeit: 11 bis 16 Uhr

Veranstalterin: Siebenbürger Haus der Jugend

Leiterin: Christiane Gruska

Kosten: 30 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtage)

Anmeldung: Karin Roth, Tel.: 02366 / 5 30 06,
E-Mail: karin.roth@gmx.net

Sonntag, 3.4.2011

Frauenstammtisch

Immer wieder sonntags

Zum Frauenstammtisch lädt die Gleichstellungsbeauftragte seit vielen Jahren am ersten Sonntag im Monat ein. Ab April 2011 kann dieser hoffentlich wieder im Schlosscafé stattfinden. In der Zwischenzeit weichen die Frauen auf andere Standorte aus (siehe unten).

Zur Einführung in die verschiedenen Themen sind Fachfrauen eingeladen, die über ihre Kenntnisse und Erfahrungen berichten. Der Themenbogen wird in jedem Jahr neu gespannt von Philosophie und Literatur über Migration, Arbeit und Armut und, und, und...

Ein Schwerpunkt liegt auf der Diskussion zu politischen Entscheidungen, insbesondere zu deren Auswirkungen auf die Lebenssituation von Frauen. Das gilt auch für bundes- und landesweite Vorhaben. Frauen erörtern ihre Sicht der Dinge und die Möglichkeiten, aktiv zu werden.

Die Themen werden kurzfristig gemeinsam ausgewählt und in der Tagespresse und im Internet veröffentlicht. Das gilt auch für den Fall, dass das Treffen an anderen Orten stattfinden sollte. Die Teilnahme am Stammtisch steht allen Frauen offen.

Ort: 6. März, Frauenfrühstück mit Kultur
im Glashaus (Kulturbüro)

Uhrzeit: 11 bis 13 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de

Kosten: Eintritt frei

Anmeldung: Nicht erforderlich

Weitere Termine des Frauenstammtischs im Jahr 2011:
3. April, 5. Juni, 3. Juli, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember.

Ab April 2011 voraussichtlich wieder im Café
im Schloss Herten, Am Schloss 19, 45699 Herten,



„We want Sex“

Drama nach einer wahren Begebenheit über sexuelle Diskriminierung.

Dagenhem, eine englische Autostadt Ende der 60er-Jahre: Rita O'Grady arbeitet gemeinsam mit 186 Frauen in einer britischen Autofabrik als Näherin. Die Arbeitsbedingungen sind katastrophal. Doch die Frauen wehren sich, begehren auf – trotz ihres knochenharten Jobs.



- Ort: Filmzeche Hollywood,
Kaiserstr. 73, 45699 Herten
- Uhrzeit: 19 Uhr
- Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion Kino Herten
und Aktive-Frauen-Herten (AFH)
- Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz,
Tel.: 0171 / 9 38 66 31 oder
E-Mail: stuckel-lotz@web.de
- Kosten: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

Anmeldung und Kartenvorverkauf in 2011:
Beim Kinoteam: 02366 / 8 89 11, zu den Kassenzeiten oder rund
um die Uhr über die Hotline: 01805 / 3 45 69 32 43

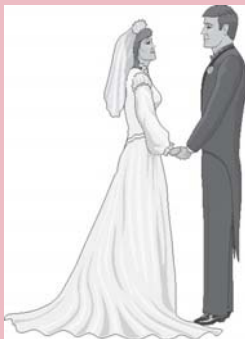
Männer sind herzlich willkommen!

Der Eheführerschein und EheTÜV

Wer heute noch heiratet, ohne einen Ehevertrag geschlossen zu haben oder zumindest ohne bestimmte rechtliche Dinge zu wissen, handelt wie ein Mensch, der ein Flugzeug lenkt, aber noch nie geflogen ist. Dasselbe gilt auch für nichteheliche Lebensgemeinschaften. Dieser Vortrag klärt auf.

Es gibt einige grundlegende, rechtliche Dinge, die man wissen sollte, wenn man sich an einen anderen Menschen bindet und mit ihm nicht nur das Leben sondern auch das Geld teilt. Die Probleme fangen oft schon damit an, auf wen Versicherungen abgeschlossen werden sowie Kreditverträge, Kaufverträge, und so weiter.

Hier kann man ganz schön viele Komplikationen produzieren, die sich gravierend auswirken, wenn es dann doch mal zu Trennung und Scheidung kommt. Auch die Frage des Unterhaltsrechts sollte man schon vor der Eheschließung kennen, vor allem wenn die Frau vorhat, zumindest vorübergehend ihren Beruf aufzugeben, um bei den Kindern zu bleiben. In der Veranstaltung bekommen Interessierte hilfreiche Tipps, wie sie die finanziellen Belange rechtlich korrekt und dennoch unkompliziert regeln können.



Teilnehmerinnen erfahren, ob und wann ein Ehevertrag Sinn macht und welche Regelungen sonst noch getroffen werden sollten.



- Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt- Schumacher Str. 29,
45699 Herten
- Uhrzeit: 18 bis 20.15 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Herten
Christiane Rohde,
Tel.: 02366 / 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de
- Leitung/
Referentinnen: Sonja Rediger,
Rechtsanwältin und Mediatorin,
Lehrbeauftragte für Mediation
an der Uni Bochum und
Evi Steindor-Schmidt, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Familienrecht,
Mediatorin
- Kosten: Eintritt frei
- Anmeldung: Nicht erforderlich

Dienstag, 5.4.2011

Workshop

Die Kunst der heilsamen Berührung

Therapeutic Touch (TT) ist eine komplementäre Behandlungsmethode und ganzheitliche Pflegeintervention. Ziel dieser Behandlungsmethode ist es, das Energiefeld des Menschen mittels der Hände zu harmonisieren und dadurch indirekt die Selbstheilungskräfte des Menschen anzuregen. Inhalte: Kurze Einführung in die TT-Methode, energetische Übungen und Erlernen von kleinen Behandlungs-Sequenzen zum Schnuppern.



Ort: Naturheilpraxis im Kunsthof,
Am Bungert 19, 45701 Herten

Uhrzeit: 19 bis 21 Uhr

Veranstalterin/

Referentin: Anja Homeyer,
Heilpraktikerin und Lehrerin für
Therapeutic Touch

Kosten: 5 Euro

Anmeldung: Anja Homeyer,
Tel.: 0209 / 8 50 67 77,
E-Mail: anja.homeyer@gmx.net

Positiv Fühlen – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs des Positiven Fühlens wird die Technik so vertieft und ausgeweitet, dass sie auch im Umgang mit persönlich schwierigen Situationen angewendet werden kann. So bieten sich viele neue Möglichkeiten. Die Teilnahme am Grundkurs ist Voraussetzung.

BUND

- Ort: Seminarhaus
im Naturerlebnispark des BUND,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
- Uhrzeit: 18.30 bis 21.30 Uhr
- Veranstalterin/
Referentin: Christiane Gruska,
Glückstrainerin nach Ella Kensington
- Kosten: 30 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtag)
- Anmeldung: Christiane Gruska,
Tel.: 02366 / 58 46 03,
E-Mail: christiane@glueck-1-ich.com

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal fünf Personen begrenzt.

Frauenarbeit auf der Hütte: Fahrt zur Henrichshütte in Hattingen

Frauen schreiben, rechnen, telefonieren, organisieren. Frauen messen, analysieren, dokumentieren, Frauen heilen Wunden, hüten Kinder, kochen in der Kantine und sorgen für Ordnung. Frauen schleppen Erze, stehen an der Drehbank, sitzen auf dem Kran, kontrollieren die Produktion. Und es ist immer eine Frau, die den neuen Hochofen anzündet. Frauen und Hütte – passt das zusammen?

Tatsächlich war die Henrichshütte nie eine reine Männerwelt. So arbeiteten hier schon in den 1950er Jahren mehr weibliche als männliche Angestellte. Und es gab auch in der Schwerindustrie Arbeiterinnen in der Produktion, nicht nur zu Kriegszeiten. Ein weiterer Aspekt ist die Frau in der Familie; was bedeutete es, wenn „Frau“ und/oder „Mann“ auf der Hütte arbeiteten? Welche Auswirkungen hatte Schichtarbeit? Und natürlich erfährt man während der Führung auch, wie tatsächlich aus Erz Eisen gewonnen wurde und lernt die Geschichte der Henrichshütte kennen. Nach der Führung bleibt Zeit für eigene Erkundungen und zum Besuch des Cafés „Henrichs“.



Ort/Treffpunkt:	Abfahrt ab Familienbildungsstätte, Kurt-Schumacher Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	14 Uhr, Rückkehr in Herten ist gegen 18.30 Uhr geplant
Veranstalter:	Familienbildungsstätte
Leitung:	Mathilde Böwing
Kosten:	27 Euro
Anmeldung:	Familienbildungsstätte, Tel.: 02366 / 3 52 11

„Ekmek und Brot“

Das „FFF“ – FrauenFeierabendForum der evangelischen Gemeinde Westerholt-Bertlich trifft sich monatlich im Gemeindezentrum der Thomaskirche. Hier informieren sich Frauen und tauschen sich zu Themen aus, die sie interessieren. An diesem Abend sollen Kontakte, die zu den Frauen der Westerholter Moschee geknüpft wurden, vertieft werden.

Das Ziel: mehr von Frauen erfahren, die aus einer anderen Tradition kommen. Viele Fragen zu Themen wie Religion, Lebensweise, Erziehung und natürlich Kochen sollen gestellt und beantwortet werden. An diesem Abend werden die Frauen gemeinsam zu Tische sitzen, vielleicht etwas Schnelles zubereiten, vielleicht Mitgebrachtes verspeisen und - was Frauen so gerne tun - „quatschen“.

Interessierte Frauen sind herzlich dazu eingeladen.

Ort: Gemeindezentrum Thomaskirche,
Langenbochumer Str. 435,
45701 Herten

Uhrzeit: 19 Uhr

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: FFF der ev. Kirchengemeinde
Westerholt-Bertlich,
Regina Weyer

Kosten: 3 Euro

Anmeldung: Unter Tel.: 0209 / 62 07 04 oder per
E-Mail: regina.weyer@web.de

Freitag, 8.4.2011

Musik

„Schuld war nur der Bossa Nova“

Die Frauen der kfd - katholische Frauen Deutschlands - laden herzlich ein zu einem fröhlichen Abend mit alten Schlagern zum Mitsingen und lustigen und besinnlichen Texten zum Zuhören. Frauen jeden Alters verbringen hier einen schönen Abend. Für Getränke und kleine Knabbereien wird gesorgt.

kfd

Ort: Saal der Erlöserkirche,
Ewaldstr. 81, 45699 Herten

Uhrzeit: 19 Uhr

Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: kfd Dekanat Herten, Anne Bugzel

Leitung/Referentin: Monika Liefeland-Tarrach

Kosten: Eintritt frei

Anmeldung: Nicht erforderlich

Auf den Spuren der Wolfsfrau

„Nicht nur die wilden Tiere, auch die wilden Frauen dieser Erde sind vom Aussterben bedroht ...“, so beginnt das Buch „Die Wolfsfrau“ von Clarissa Pinkola Estes.

An diesem Abend nehmen die Teilnehmerinnen die Fährte nach der Wolfsfrau auf. Das Erzählen von Geschichten hat heilende Wirkung. Es hilft den Menschen sich selbst besser kennen zu lernen, versteckte Ängste, aber auch verborgene Fähigkeiten aufzuspüren. Atem- und Meditationsübungen sowie ebenso wie Tanz und Berührung sollen dabei helfen. Über seine Sinne nähert man sich der inneren Wolfsfrau und wird dabei empfindsamer im Umgang mit anderen Frauen.

BUND

Ort:	Seminarhaus im Naturerlebnisgarten, Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Veranstalterin/ Referentin:	Sigrun Zobel, Körpertherapeutin/Umweltpädagogin
Kosten:	12 Euro
Anmeldung:	Sigrun Zobel, Tel.: 02366 / 8 22 49

Dienstag, 12.4.2011

Seminar

„Nomen est omen „ oder
„Dein Name ist Programm!“

In diesem kreativtherapeutischen Schnupperseminar geht es um unsere Namen: Vor- und Nachnamen, Spitznamen oder Geburtsnamen.

Welche Erfahrungen haben wir mit unserem Namen gemacht und wie haben diese uns geprägt? Das Seminar bietet die Möglichkeit, einen neuen Zugang zum eigenen Namen und damit auch einen neuen Blick auf sich selbst zu wagen. Bitte eine Gymnastikmatte oder ein Decke mitbringen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal sechs Frauen begrenzt.

Ort: Kunsthof Knoop, Raum 12,
Am Bungert 19, 45701 Herten

Uhrzeit: 19.30 bis 21.30 Uhr

Veranstalterin/
Referentin: Maren Mavelshagen,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Kosten: 14 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtage)

Anmeldung: Maren Mavelshagen,
Tel.: 0209 / 51 30 25 81,
E-Mail: post@wegefinden-info.de

Kartoffel trifft Knoblauch: Spezialitäten aus der Türkei und Deutschland

Zum dritten Mal begegnen sich Frauen aus verschiedenen Kulturkreisen beim gemeinsamen Kochen. Hier erfahren die Hobbyköche vieles voneinander: was verbindet, was anders oder neu ist. Wie immer ist Spaß garantiert und der soll an diesem Tage mit interessierten Frauen aus möglichst vielen Ländern geteilt werden.



- Ort:** Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher Str. 29, 45699 Herten
- Uhrzeit:** 18 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin:** Interkulturelle Kochgruppe
Quartierbüro Herten-Süd
in Kooperation mit
Frauen-Informationsnetzwerk
- Leitung:** Münever Cesur, Ümran Yavas,
Renate Nöbe
- Kosten:** 5 Euro
- Anmeldung:** Verbindliche Anmeldung per Telefon
oder E-Mail bei Carmen Treppte,
Quartierbüro Herten-Süd,
Elisabethstraße 11/13, 45699 Herten,
Tel.: 02366 / 93 62 48,
E-Mail: c.treppte@herten.de
oder bei Renate Nöbe,
Heinrich-Obenhaus-Str. 31,
45701 Herten,
Tel.: 0209 / 3 59 37 41,
E-Mail: reate.noebe@gmx.de



Montag, 18.4.2011

Kino

„Jud Süß“ Film ohne Gewissen: Die Entstehungsgeschichte des berüchtigten NS- Propaganda-Films

Deutschland 2010 – Regie: Oskar Roehler
FSK – ab 12 Jahren

Oskar Roehl präsentiert in seinem Kinofilm die Entstehungsgeschichte des berüchtigten NS-Propagandafilms – teils fiktiv, teils auf historischen Fakten basierend. Rückblick 1939: Mehr schlecht als recht schlägt sich der gebürtige Wiener Ferdinand Marian als Schauspieler durchs Leben. Seine Chance kommt, als ihm die Hauptrolle in einer Verfilmung von „Jud Süß“ angeboten wird, auch wenn er aufgrund der inhaltlichen Ausrichtung des Projekts zunächst zögert. Propagandaminister Joseph Goebbels lässt keine Zweifel daran, dass Marian den Part spielen muss. Der Film ist wichtig für Goebbels Pläne und Marian in seinen Augen genau der Richtige. Marian glaubt, die Situation unter Kontrolle zu haben, doch seine Frau hat jüdische Vorfahren.

Veit Harlans „Jud Süß“ aus dem Jahr 1940 gilt als Inbegriff des antisemitischen NS-Propagandafilms.





Darsteller: Tobias Moretti, Martina Gedeck,
Moritz Bleibtreu, Justus von Dohnanyi,
Armin Rhode, Martin Feifel,
Ralf Bauer u.v.a.



Ort: Filmzeche Hollywood,
Kaiserstr. 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion Kino Herten
und Aktive-Frauen-Herten (AFH)

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz,
Tel.: 0171 938 6631,
E-Mail: stuckel-lotz@web.de

Kosten: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

Anmeldung und Kartenvorverkauf in 2011:
Beim Kinoteam: 02366 / 8 89 11, zu den Kassenzeiten oder
rund um die Uhr über die Hotline: 01805 / 3 45 69 32 43

Breathwalk - Emotionale Präsenz

Woher stammt Breathwalk

Die neue Walking Methode um Energie zu tanken und gleichzeitig zur Ruhe kommen wurde von Yogi Bhajan und dem amerikanischen Psychotherapeuten Dr. Gurucharan Singh Khals entwickelt. Hanka S. W. Kaur, Schülerin von Yogi Bhajan und Ausbilderin von Carmela Quattroventi, brachte die Methode nach Deutschland.



Was bewirkt Breathwalk

Insgesamt gibt es 16 Programme mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dieses Programm „Emotionale Präsenz“ verhilft Vergangenes loszulassen, im „Hier und Jetzt“ zu verweilen ohne die Gedanken in die Zukunft zu richten. Es unterstützt das Öffnen des Herzens und das Auflösen unnötiger Abwehrhaltungen.

Was ist das Besondere an Breathwalk

Breathwalk kombiniert Yoga mit Walking. Es vereint die positiven Elemente aus Yoga, Meditation, Walking und bewusstem Atmen. Es wird ein Zusammenspiel von Körper und Geist bewirkt, die Sinne werden geschärft, Energiereserven mobilisiert und der Stoffwechsel



angeregt. Stress und negative Stimmungen werden abgebaut. Eine BreathWalk©-Kurseinheit dauert etwa 90 Minuten und besteht aus fünf Teilen:

- 1 Aufweckübungen
(leichte Yoga- und Atemübungen)
- 2 Ausrichten (passende Gehgeschwindigkeit)
- 3 Vitalisieren
(rhythmische Atmung-Schritt-Kombination)
- 4 Dehnungsübungen
- 5 Integrieren (Meditationsübung)

Bequeme (wetterfeste) Sportkleidung und Sportschuhe, sowie rutschfeste Socken sind mitzubringen.

Ort: la mobile, Kunsthof Westerholt,
Am Bungert 19, 45701 Herten

Uhrzeit: 17 bis 19 Uhr

Veranstalterin/

Referentin: Carmela Quattroventi,
Physiotherapeutin, Yoga,
Fünf »Tibeter« - ® BreathWalk Trainerin,
www.lamobile.de,
E-Mail: cq@lamobile.de

Kosten: 15 Euro (Sonderpreis im Rahmen der
Frauenkulturtag)

Anmeldung: Erforderlich, Tel.: 0209 / 3 86 24 61

Montag, 2.5.2011

Kino

Vorschau

„Hochzeitpolka“

Komödie über eine deutsch-polnische Hochzeit und Missverständnisse zwischen den beiden Völkern. In dieser deutsch-polnischen Co-Produktion treffen Deutsche und Polen in einer polnischen Provinz aufeinander. Zumindest für die Zuschauer hat dies amüsante Folgen. Die Begegnung verläuft turbulenter, als sich das der heiratswillige Frieder im Vorfeld vorgestellt hatte.

Montag, 16.5.2011

Kino

Vorschau

„Goethe“

Der Film erfüllt keinen drögen Bildungsauftrag, sondern setzt auf eine mal altmodische, mal lockere Sprache, pointierte Dialoge, poppige Musik und heiße Gefühlswallungen. „Lächerliches Geschreibsel und Gereime“ schreibt ihm der Verlag aus Leipzig, als Johan Wolfgang von Goethe mit dem „Götz von Berlichingen“ seinen ersten Roman anbietet. Ganz wie bei „Skakespeare in Love“ oder „Amadeus“ wird die Liebesgeschichte eines Künstlertalents erzählt, dem seine grandiose Genialität erst noch bevorsteht.

„Marcello, Marcello“

Eine herzhafte Wohlfühlkomödie über eine junge Liebe und verschrobene Traditionen in einem azurblauen, nostalgischen Bella Italia der 60er Jahre.

Männer sind herzlich willkommen!



- Ort: Filmzeche Hollywood,
Kaiserstr. 73, 45699 Herten
- Uhrzeit: 19 Uhr
- Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion Kino Herten
und Aktive-Frauen-Herten (AFH)
- Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz,
Tel.: 0171 / 9 38 66 31,
E-Mail: stuckel-lotz@web.de
- Kosten: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

Anmeldung und Kartenvorverkauf in 2011:
Beim Kinoteam: 02366 / 8 89 11, zu den Kassenzeiten oder
rund um die Uhr über die Hotline: 01805 / 3 45 69 32 43

Einführung in die Wildkräuter-Kunde und Wildkräuter-Küche

Im Reich der Wildkräuter und Blüten lassen sich die Teilnehmerinnen zu „Kräuterhexen“ ausbilden. Geleitet von ihren Nasen „erriechen“ und sammeln sie bei einer kleinen Wanderung durch den Naturerlebnispark Kräuter und Blüten. Unter der Anleitung von Umweltpädagogin Sigrun Zobel köchelt schon bald über dem offenen Feuer eine Wildkräutersuppe im großen Hexenkessel. Das ist lecker und wärmt von innen.

Als Dessert gibt es indianische Bannoks aus der großen Feuerpfanne oder Elfenwaffeln aus dem Waffeleisen der Ururgroßmutter aus der Biedermeierzeit. Das Essen war einmal ein Stück Natur! Wenn man zurückgeht auf die Ursprünge der Kulturpflanzen, endet man in der Wildnis bei dem, was wir heute Unkraut nennen. Teilnehmerinnen können sich auf einen Abend am Feuer und auf ein wildes Kocherlebnis freuen!

BUND

- Ort: BUND-Naturerlebnispark-Herten,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
- Uhrzeit: 19 bis 22 Uhr (pünktlicher Beginn)
- Veranstalterin/
Referentin: Sigrun Zobel,
Körpertherapeutin / Umweltpädagogin
- Kosten: 13 Euro (inkl. Imbiss und Getränke)
- Anmeldung: Sigrun Zobel,
Tel.: 02366 / 8 22 49,
E-Mail: sigrun.zobel@t-online.de

Vollmondwanderung für Frauen

Zum neunten Mal in Folge wandern die „Aktiven-Frauen-Herten“ „Unterm Vollmond“. Mitzubringen: ein Becher, eine Taschenlampe oder Laterne, wetterfeste Kleidung und Schuhe, Regenschirm sowie Mut, Zeit und Lust. Treffpunkt ist das Naherholungsgebiet Ried in Herten-Scherlebeck. Allen bekannt und trotzdem noch voller kleiner Überraschungen. Es geht vorbei an den Feldern, an den bekannten Bauerhöfen und teilweise auch durch den Wald.

Diese Veranstaltung ist nur für Frauen. Hunde sind als Begleitung gerne gesehen. Wichtig: Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr bei Bauer Südfeld, wo eine leckere vorbestellte Spargelsuppe wartet.



Ort/Treffpunkt: Vor der Gaststätte Bauer Südfeld,
Backumer Str. 416, 45701 Herten
Uhrzeit: 20.45 Uhr bis 23 Uhr

Beginn der
Wanderung: 21 Uhr

Veranstalterinnen/
Ansprechpartnerinnen:

Die Gruppe AFH –
Aktive-Frauen-Herten,
Elke Marita Stuckel-Lotz,
Tel.: 0171 / 9 38 66 31
sowie Brigitte Knappczyk,
Doris Wenglorz und
Ilse-Maria Möller.



VHS-Weiterbildungsforum 2011: „Frauen, Teilhabe und Qualifizierung“

Dieses Jahr ist das Jahr der Frauen: 10 Jahre Hertener Frauenparlament, 25 Jahre Frauenkulturtage und die Fußball-WM der Damen in Deutschland. Klar, dass das diesjährige Weiterbildungsforum der Volkshochschule auch die Damenwelt in den Mittelpunkt stellt.

Es gibt einen historisch-musikalischen und historisch-literarischen Rahmen zu wichtigen Frauen in der Kulturgeschichte. Außerdem werden einer offenen Gesprächsrunde aktuelle Entwicklungen, vielleicht auch Visionen, zum Zusammenleben von Männern und Frauen diskutiert.

Das Weiterbildungsforum bietet Bürgerinnen und Bürgern, Kursteilnehmenden und den Dozentinnen und Dozenten einmal jährlich die Möglichkeit, zu einem bestimmten Thema über Vorträge und Workshops ins Gespräch zu kommen.



Ort: Glashaus,
Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit: 19 Uhr
Veranstalterin/
Ansprechpartnerin: Volkshochschule, Monika Engel,
Tel. 02366 / 303 516,
E-Mail: m.engel@herten.de
Kosten: Keine
Anmeldung: Nicht erforderlich

Frauenwanderwochenende:

„...oh, wie ist es am Rhein so schön!“

Rhöndorf – Bad Honnef wird der Ausgangspunkt für die unterschiedlichsten Unternehmungen sein. Der Rheinsteig, das Siebengebirge, der Drachenfels, das Adenauerhaus und andere Sehenswürdigkeiten laden ein, je nach den jeweiligen Interessen, ein erlebnisreiches Wochenende zu verbringen.

Acht Einzelzimmer und sieben Doppelzimmer stehen in einem kleinen Hotel zur Verfügung.

Ort: Rhöndorf – Bad Honnef

Uhrzeit: Abfahrt Freitagvormittag,
Rückfahrt Sonntagnachmittag

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: Frauen-Informationsnetzwerk,
Renate Nöbe,
Tel.: 0209 / 35 93 74,
E-Mail: renete.noebe@gmx.de

Leitung: Rosy von Westerholt

Kosten: Für Übernachtung und Frühstück im Einzelzimmer 90 Euro,
im Doppelzimmer 80 Euro pro Person für zwei Übernachtungen. Anteilige Benzinkosten bei Fahrgemeinschaften und Eintrittsgelder sind nicht in den Kosten enthalten und kommen noch dazu

Anmeldung: Per Telefon oder E-Mail an o.a. Adresse verbindlich bis zum 15. Mai 2011, anschließend wird es ein Vortreffen geben.





Yin & Yang

Neue Energie für Ihren Körper

Genießen Sie ein anregendes Entspannungsbad mit wärmenden Düften und eine entspannende Rückenmassage mit wohltuenden Ölen.

33 EUR



copa oase

Über den Knöchel/Teichstr. • 45699 Herten
Tel.: 02366/307-325 • www.copaoase.de