

vierte

hertener männertage

www.herten.de

Freitag 02. November
bis
Sonntag 25. November

2012



Impressum

vierte hertener männertage

V.i.S.d.P.: Bernd Uppena
Kulturbüro Stadt Herten
Resser Weg 1, 45699 Herten

Redaktionsgruppe: Manfred Nousch, Matthias Müller, Michael Oetterer, Gerhard Fließ,
Gerd Luthe, Bernhard Stahl, Walter Hoppe, Bernd Neumann,
Andreas Hebestreit, Gerhard Albers, Otto A. Volmer, Karl Dahm

Fotos: Titelfotos:
1. Reihe v.l.n.r.: 75833-Wenn der Vater mit dem Sohn....-pixelio,
FBS-Herten, 535092-father and son-pixelio;
2. Reihe v.l.n.r.: 137756-Papa und Sohn beim fliegen....-pixelio;
194992-Geborgenheit-pixelio, Jan Hindrichs;
3. Reihe v.l.n.r.: Bernhard Stahl - Fotolia,
288571-Müml Krieger-pixelio.de, 424437-2-Generationen-pixelio.
S.5 S.Hofschlaeger_pixelio.de, S.6 Tina Schliefl, Dülmen_pixelio.de,
S.7 Redaktion Herten erleben, S.8 Fotolia, S.9 Jan Hindrichs,
S.10 Fotoarchiv Stadt Herten, S.11 CFalk_pixelio.de,
S.12 Rolf Handke_pixelio.de,
S.13 www.haushaltstipps.net_tipps_pixelio.de,
S.15 Agentur Kaminer, S.16 www.JenaFoto24.de_pixelio.de,
S.17 berwis_pixelio.de, S. 18 Caritas Herten,
S.19 Gerd Altmann_shapes_photoshopgraphics.com_pixelio.de,
S.20 Agentur The House Jacks, S.21 Fotoarchiv Stadt Herten,
S.22 Rita Thielen_pixelio.de, S.23 Benjamin Thorn_pixelio.de,
S.24 Eva-Maria Roßmann_pixelio.de, S.25 CFalk_pixelio.de,
S.26 Petra Bork_pixelio.de, S.26 Benjamin Thorn_pixelio.de,
S.27 Moni Sertel_pixelio.de, S.28 CreativWerkstatt Herten,
S.29 Gerd Luthe,
S.30 Gerd Altmann_Shapes_photoshopgraphics.com_pixelio.de,
S.31 Rainer Sturm_pixelio.de, S.33 Manfred Nousch,
S.34 Künstleragenturen

Satz/Druck: Druckerei Stadt Herten

Auflage: 1500

Veröffentlichung: Oktober 2012



Liebe Männer,
liebe Väter und Söhne,

wir sprechen in der vierten Auflage der Hertener Männertage ausdrücklich Väter und Söhne an, weil wir glauben, dass die Beziehung von Vater und Sohn für viele Männer und Heranwachsende eine besondere Bedeutung hat.

Leider ist es eine gesellschaftliche Realität, dass immer weniger Väter für ihre Söhne da sind, eine innige Beziehung zu ihnen leben, positives Vorbild für sie sind oder mit ihnen wiederkehrende gemeinsame „Rituale“ pflegen. Gleichzeitig fehlen den Jungen in den Kindergärten und Grundschulen männliche Bezugspersonen, denn die „Männerquote“ in diesen Einrichtungen ist sehr gering. Diese Problematik wollen wir in einem Fachgespräch thematisieren und nach Ursachen und Lösungswegen fragen.

Sehr am Herzen liegt uns natürlich auch die „Männergesundheit“, zu der wir mit verschiedenen Entspannungs- und Bewegungsangeboten beitragen wollen. Zu den beiden

typischen Männerkrankheiten „Prostatakrebs“ und „Burnout“ bietet der Verein Lotus-Care zwei fachlich bestens begleitete Forumsveranstaltungen an.

Zum Abschluss der diesjährigen Männertage wird es im Rahmen der Veranstaltung „Men on stage“ unter dem Motto Men InStyle eine sicher hochinteressante Stil- und Typberatungsaktion geben. Männer in Bewegung bringen sowie Impulse und Anregungen geben, das sind Ziele der Männertage. Wir hoffen, dass diese Angebote auf großes Interesse stoßen und wünschen euch viel Spaß, Entspannung und Erkenntnisse, die euch weiterbringen.

Bei den besonders gekennzeichneten Veranstaltungen sind auch Frauen gern gesehen.



Das Planungsteam
hertener männertage



GESUCHT !

Wir suchen für eine öffentliche Stil-Beratung
im Rahmen der Veranstaltung am 25.11.12
„Men on stage – Men InStyle“

MÄNNER

mit Bereitschaft zur Veränderung

BELOHNUNG:

- + ein kostenloser Haarschnitt
- + ein kostenloses Brillengestell
- + zwei Bruno Banani Armbanduhren gratis
- + professionelle Beratung durch eine Stilberaterin,
einen Friseur und einen Optiker
- + kostenlose Fotos „vorher – nachher“

Info/Kontakt: Matthias Müller (Caritas) Tel.: (0 23 66) 304 430, E-Mail: m.mueller@caritas-herthen.de
Bernd Uppena (Kulturbüro Stadt Herten), Tel.: (0 23 66) 303 310, E-Mail: b.uppena@herthen.de

Sonntag, 14. + 21. Oktober
14.30 - 17.30 Uhr

Fotografieren und Bildbearbeitung für Väter und Kinder

Einführung in die digitale Fotografie (VHS-Kurs 3902)



Sie haben eine Digitalkamera und wollen diese besser bedienen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bedienelemente und Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera kennen. Bestandteil des Kurses ist die praxisnahe Anwendung der digitalen Kamera an verschiedenen Objekten. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku mit!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Kamera Sie benutzen.

Ort:
Rathaus-Nebengebäude (UG)

Kursleitung:
Joachim Bachmann
Manfred Nousch

Kostenbeitrag:
24 € (erm. 18 €/HP 14 €),
Kinder (ab 10 Jahren) 10 €,
2 Termine (8 UStd.)



Dienstag, 23. Oktober
19 Uhr (Vortreffen und Anmeldung)

Exerzitionen für Männer im Alltag

(FBS-Kurs 21-004)



Männer sind eingeladen, sich eine kleine Auszeit in ihrem Alltag zu nehmen, die sie mit Tagesimpulsen selber gestalten können.

Sinn der Sache ist, im Alltag ein wenig Kraft zu tanken und sich selber, seinen Mitmenschen und Gott näher zu kommen. Ein Angebot für Männer jeden Alters!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte planen Sie für das Abschlusstreffen mit gemütlichem Ausklang etwas mehr Zeit ein!

Ort:

FBS Herten, Raum 2
Jeweils dienstags
19 - 20 Uhr, am 23.10.12,
30.10.12, 06.11.12 und
13.11.12 bis 21.30 Uhr

Leitung:

Evelyn Steindor-Schmidt,
Rechtsanwältin und
Mediatorin,
Tel.: (02 09) 61 33 27

Kostenlos (8 UStd.)



Besinnungstag
Samstag, 24. November
10 - 18.15 Uhr „Jona“

Dienstag, 23. Oktober
17 Uhr

Redaktionsgespräch Männer in pädagogischen Berufen



Der Anteil männlicher Erzieher in Kindergärten liegt bundesweit bei gerade einmal 3 %. Auch in den Grundschulen ist der Anteil der männlichen Pädagogen sehr gering. Selbst bei den Lehramtsanwärtern verringert sich der Anteil männlicher Studenten stetig. Gerade den Jungen fehlen männliche Bezugspersonen. Deshalb kann man das Fehlen männlicher Pädagogen in den Kitas und Grundschulen als gewichtiges gesellschaftliches Problem bezeichnen. Die Fragen, warum die Situation so ist, und welche Möglichkeiten es gibt, sie zu ändern, sollen in einem Redaktionsgespräch in den Räumen von „Herten erleben“ erörtert werden.

An dem Fachgespräch nehmen teil: Peter Brautmeier (Fachbereichsleiter Wirtschaft und Arbeit der Stadt Herten), Wolfgang Unger (Rektor der Comeniusschule Herten), Katharina Klein (AWO, Modellprojekt „Mehr Männer in Kitas“) und Gregor Rüter (Schulleiter des Alexandrine-Hegemann-Berufskollegs Recklinghausen).

Ort:
Redaktionsräume Herten
erleben, Hertener Mark 7,
45699 Herten

Kontakt:
Oliver Mau,
Redaktion Herten erleben,
Tel.: (0 23 66) 80 81 22,
E-Mail: o.mau@vest-netz.de



Freitag, 2. November
18.30 Uhr

Männergottesdienst Väter & Söhne



Eine der bekanntesten biblischen Geschichten von Vater und Sohn ist sicher das Gleichnis vom barmherzigen Vater bzw. vom verlorenen Sohn. Während hier die Beziehung des Menschen zum göttlichen Vater angesprochen wird, geht es in anderen Erzählungen um menschliche Väter und ihren Sohn/ihre Söhne, z. B. Abraham – Isaak/Ismael, Tobias – Tobit. In dem Gottesdienst wollen wir anhand der Bibel auf unser Leben als Väter und Söhne schauen, das wie auf dem obenstehenden Foto ein gemeinsames Unterwegssein ist, und es vor Gott zum Ausdruck bringen. Er, dessen Sohn unser Leben angenommen und geteilt hat,

will ja auch für uns Vater sein, wenn wir längst erwachsene Männer geworden sind. Den Gottesdienst feiern wir, wie in den Vorjahren in ökumenischer Verbundenheit, musikalisch u. a. durch Blues-Improvisationen gestaltet und gefolgt von der Vernissage „Väter & Söhne“, die heutige Väter und Söhne ins Bild setzt.

Ort:
Glashaus Herten, Rotunde

Kontakt:
Bernhard Stahl,
Tel.: (0 23 66) 55 62 7
Gerhard Fliß,
Tel.: (0 23 66) 30 86 70

Eintritt frei



Freitag, 2. November
19.30 Uhr

Vernissage Fotoausstellung Väter & Söhne



Leider haben in der heutigen schnelllebigen Zeit Väter oft zu wenig Zeit für die Begegnung und gemeinsame Erlebnisse. Für die Identitätsentwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit von Jungen ist die Auseinandersetzung, Begleitung und Begegnung mit Männern jedoch sehr wichtig.

Die Ausstellung will Väter anregen, ihre Rolle als Vater zu reflektieren und zu schauen, wo ihre Beziehung zu ihren Söhnen möglicherweise intensiver gestaltet werden kann bzw. worin die starken Seiten dieser Beziehung bestehen.

Geschichten über besondere Beziehungen, intensive Kontakte, gemeinsame Themen oder gemeinsame Aktivitäten werden von den professionellen Fotografen, Andreas Mnich, Wolfgang Quickels und Oliver Mau fotografisch übersetzt bzw. erzählt.

Vielleicht können die Fotos und kurzen Ausgangsgeschichten ja Impulse geben für neue positive Begegnungen zwischen Vätern und Söhnen.

Für den musikalischen Rahmen sorgen die Katzenbusch Blues-Männer, eine Formation der Hertener „Blues-Jam“ (siehe auch Seite 21).

Ort:
Glashaus Herten, Foyer

Die Ausstellung kann bis zum 25.11.2012 während der Öffnungszeiten des Glashauses besichtigt werden.

Eintritt frei



Samstag, 3. November
10 Uhr ab Rathaus

Stadtrundfahrt mit Bürgermeister Dr. Uli Paetzel

Männerstraßen(namen) in Herten



Mit großer Kompetenz, Detailwissen und Unterhaltungswert führt Bürgermeister Dr. Uli Paetzel regelmäßig bei seinen Stadtrundfahrten interessierte Bürgerinnen und Bürger durch Herten.

Im Rahmen der diesjährigen Männertage bietet er ausschließlich Männern eine besondere thematische Stadtrundfahrt an. Dabei gibt er Informationen und Hintergrundinfos zu den Straßen, die nach Männern aus Stadt und Gesellschaft benannt wurden. Auf dem Weg wird eine Kaffee-

pause (mit Kuchen) auf dem Hof Wessels eingelegt. Da die Rundfahrten mit dem Bürgermeister oft sehr schnell ausgebucht sind, sollten sich interessierte Männer möglichst umgehend anmelden.

Anmeldung erforderlich:

Tourismusbüro Herten,

Tel.: (0 23 66) 18 11 60,

E-Mail:

info@tourismusbuero-herten.de

Abfahrt: ab Rathaus Herten

Kostenbeitrag: 9 € (inkl. Kaffee und Kuchen)



Samstag, 3. November
15 - 17 Uhr

Yoga-Männer leben länger

Yoga zum Kennenlernen (FBS-Kurs 32-042)



Sie möchten sowohl Ihre Geschmeidigkeit verbessern als auch Ihre Gelassenheit erhöhen? Da ist Yoga das Goldrichtige. Dieses speziell für Männer konzipierte Seminar dient einer ersten Einführung in die gesundheitserhaltende Welt des Yogas. Anerkannte wissenschaftliche Studien belegen, dass Yoga systematische Vorsorge gewährleistet. Moderat und für jeden durchführbar, ermöglicht Ihnen dieses Männerseminar, die vorteilhaften Wirkungsweisen des Yogas kennenzulernen. Weder

Verknotungen noch Faulenzen stehen auf dem Programm, sondern fachgerecht angeleitete, wirkungsvolle Techniken, die sanft zur Erneuerung der körperlichen und geistigen Kräfte verhelfen. Mit dem Yoga-Weg entspannt, gestärkt und zufrieden durchs Leben gehen. Kommen Sie mit?! Bitte bequeme Kleidung und eine Decke oder großes Handtuch mitbringen.

Der Seminarleiter Johannes Wittstamm ist qualifizierter Yogalehrer mit zehnjähriger Berufserfahrung.

Für Interessierte und Begeisterte ist ein wöchentlich regelmäßiger Fortsetzungskurs für Männer in der Familien-Bildungsstätte Herten eingerichtet.

Ort:
FBS Herten, Raum 6

Leitung:
Johannes Wittstamm

Kursgebühr:
9 € (3 UStd.)

Sonntag, 4. + 18. November
14.30 - 17.30 Uhr

Bildbearbeitung am PC mit Picasa für Väter und Kinder

(VHS-Kurs 3944)



Sie haben Spaß an der Bearbeitung von Fotos, Grafiken und Bildern und möchten diese optimal bearbeiten mit Farbkorrekturen, Ausschnittbearbeitung, Veränderungen und Verfremdungen? Egal ob alte Fotos eingescannt oder digital erstellt werden, Sie werden es ausprobieren und kennenlernen. Auch die Kombination verschiedener Fotos zu einem völlig neuen Bild wird in diesem Kurs erlernt.

Computergrundkenntnisse sind erforderlich.

Ort:
Rathaus-Nebengebäude (UG)

Kursleitung:
Manfred Nusch

Kostenbeitrag:
24 € (erm. 18 €/ HP 14 €),
Kinder (ab 10 Jahren) 10 €,
2 Termine (8 UStd.)



Montag, 5. November
19 - 20 Uhr

Mit Hammer und Nadel Näh- und Notdienst für Männer



Hin und wieder kämpfen Männer mit einem verloren gegangenen Knopf am Hemd oder liebäugeln mit einem selbst genähten Geschenk für die Kinder oder Enkelkinder (z. B. Lätzchen, kleine Schürze usw.). Im mobilen Nähkästchen, Süder Markt 3, 45699 Herten, haben Männer die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung kleinere Reparaturen an Hemd und Hose vorzunehmen und möglicherweise einen ersten Kontakt mit einer Nähmaschine zu knüpfen. Jeder Teilnehmer erhält ein „Erste-Hilfe-Nähset“.

Ort:

Mobiles Nähkästchen
(Nicole Leisner),
Süder Markt 3,
45699 Herten

Kontakt / Infos:

Mobiles Nähkästchen,
Nicole Leisner,
Süder Markt 3,
45699 Herten,
Tel.: (0 23 66) 57 75 13

E-Mail:

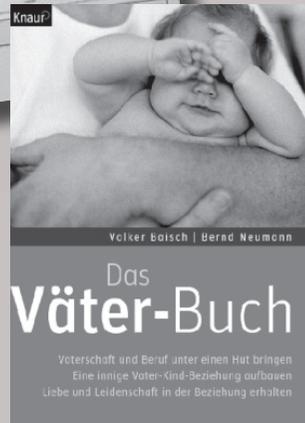
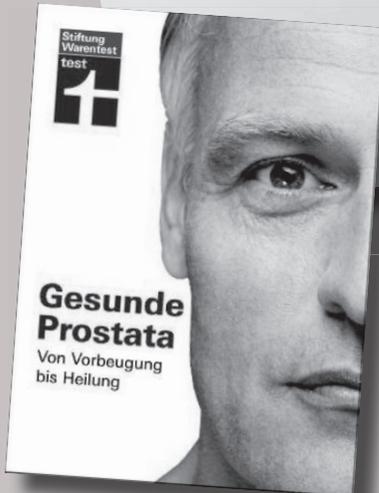
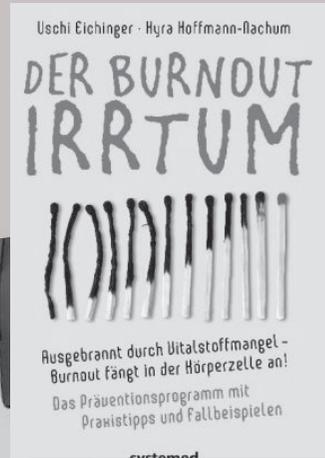
info@mobiles-naehkaestchen.de

Teilnehmergebühr: 11 €



Männer-Bücher in der Stadtbibliothek Herten

Eine Auswahl



Montag, 5. November
20 Uhr

Lesung mit Wladimir Kaminer „Onkel Wanja kommt“



Kurzum, schicke mir bitte eine Einladung“. Gesagt, getan. Als Onkel Wanja in Berlin eintrifft, machen sich die beiden zu Fuß auf den Weg zu Wladimir nach Hause. Es ist ein Spaziergang durch die nächtliche Stadt voller eigentümlicher Begegnungen und unvergesslicher Betrachtungen über das Leben. Was ist gut, was böse? Was bleibt irgendwann von uns? Warum leuchtet die Hose des Onkels im Dunkeln? Und wo gibt es eigentlich die besten Matjes?

Wladimir Kaminer ist mit seinem neuesten Buch „Onkel Wanja kommt“ zu Gast im Glashaus.

Der Inhalt: Onkel Wanja sieht sein letztes Stündlein herannahen und er wünscht sich von seinem Neffen Wladimir nur noch eines: „Bevor ich sterbe, möchte ich noch einmal die Welt bereisen. Vielleicht nicht die ganze Welt, vielleicht nur Europa oder gar nur Deutschland. Und auch dort nur Berlin.“

Ort:
Glashaus Herten

Veranstalter:
Stadtbibliothek im Glashaus und Förderverein,
Cornelia Berg, Tel.: (0 23 66) 303 686,
E-Mail: c.berg@herten.de

Eintritt:
VVK 15 €/AK 18€
(erm. Schüler/Student/
-innen und HP-Inhaber 9 €)



Mittwoch, 7. November
10 – 14 Uhr

Männerkrankheit – Prostata-Krebs Kostenlose PSA Tests



durch das Hygieneinstitut Gelsenkirchen auf das Prostata-spezifische Antigen untersucht.

Die Ergebnisse liegen um 18.30 Uhr in verschlossenen Umschlägen beim Prostata-Forum im Elisabethhospital vor.

Prostatakrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Mit zehn Prozent der Todesfälle ist er die dritthäufigste tödliche Krebserkrankung nach Lungen- und Darmkrebs.

Eine Methode zur Früherkennung ist der sogenannte PSA-Test, der allerdings nicht von der Krankenkasse bezahlt wird, sondern von den Männern selbst getragen werden muss.

In Vorbereitung auf das Prostata - Forum am Abend werden an verschiedenen Standorten in Herten in der Zeit von 11 bis 14 Uhr bei Männern ab 45 Jahren kostenlos (normal kostet die Untersuchung ca. 20 €) durch Fachkräfte Blutentnahmen durchgeführt und direkt

Ort:

St. Elisabeth-Hospital,
in der Hauptstelle
Sparkasse Vest,
bei den Stadtwerken,
bei Hebestreit Karosseriebau
Lennestr./Westerholter Str.,
und im Rathaus (für Mitarbeiter des Konzern Stadt Herten).

Kontakt:

Gerhard Albers
(Lotus-Care e.V.)
Tel.: (0 23 66) 50 36 10,
E-Mail: lotus-care@gmx.de
und Karl Dahm (Prostata SHG
Gelsenkirchen-Buer e.V.)
Tel.: (02 09) 64 69 6,
E-Mail: karl.dahm@arcor.de

**Kostenlose Blutentnahme
und PSA-Test**

Mittwoch, 7. November
19 Uhr

Da war doch noch was?! – Prostatakrebs und Sex

Vorsorge ist besser als Nachsorge!



Forum – Infoveranstaltung Prostata-Krebs

Kurzvorträge zu den Themen:

- „Vorsorge ist besser als Nachsorge!“ Dr. Forner (Bergmannsheil, Buer)
- „Prostatakrebs und Sport“ Dr. Miller (Bergmannsheil, Buer)
- „Da war doch noch was?“ – Prostatakrebs und Sex Dr. Wieland (Urologische Praxis, Herten)
- „Wie der Vater so der Sohn?“ – steigt das Erkrankungsrisiko des Sohnes bei Vorerkrankung des Vaters? (Dr. Kusche, Prosper-Hospital, RE)

Ab 18.30 Uhr werden Mitarbeiter des Hygieneinstituts Gelsenkirchen die Ergebnisse

der PSA-Tests in verschlossenen Umschlägen den Testpersonen übergeben. Fragen können direkt den anwesenden Urologen gestellt werden.

Ort:

Seminarraum St. Elisabeth-Hospital, Herten, Hebestreit Karosseriebau

Kontakt:

Gerhard Albers
(Lotus-Care e.V.)
Tel.: (0 23 66) 50 36 10,
E-Mail: lotus-care@gmy.de
und Karl Dahm (Prostata SHG
Gelsenkirchen-Buer e.V.)
Tel.: (02 09) 64 69 6,
E-Mail: karl.dahm@arcor.de

Eintritt frei



Echte Männer reden.



Beratung für gewalttätige Männer

0151 - 25 34 34 44

„**Echte Männer reden**“ ist ein Projekt der Caritas Herten.

Es richtet sich an Männer, die in ihren Beziehungen immer wieder zur Gewalt greifen, um Konflikte zu lösen. Gewalthandlungen wie ‚Drohen‘ oder ‚Schlagen‘, führen jedoch nie zu einer Lösung.

Wir bieten Männern, die an diesem Verhaltensmuster etwas ändern wollen, anonyme Beratung an.

Caritasverband Herten e.V.

Hospitalstraße 11-13
45699 Herten

Telefon: 0 23 66 / 3 04 - 0
info@caritas-herten.de



*Keiner lebt
für sich allein*

www.caritas-herten.de

www.gewaltberatung-muenster.de

Mittwoch, 7. November
14 Uhr

Fachtagung Irrweg oder Ausweg – 10 Jahre Gewaltschutzgesetz NRW



Unter diesem Titel werden im Schloss Herten Fachleute aus dem Kreis Recklinghausen die bisherigen Erfahrungen mit dem Gewaltschutzgesetz NRW thematisieren.

Nach der Begrüßung durch Dr. Uli Paetzel führt Marlies Bedehorst, Staatssekretärin im Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter NRW in das Thema ein.

Nach zwei Fachvorträgen gibt es Theaterszenen zum Thema, eine Podiumsdiskussion und einen Gang durch die Ausstellung „Warnsignale häuslicher Gewalt“.

Moderation:
Hella Sinnhuber, WDR

Ort:
Schloss Herten

Veranstalterinnen sind die Gleichstellungsstellen als Verantwortliche für die Runden Tische gegen häusliche Gewalt in Recklinghausen, Herten, Marl, Bottrop und Gladbeck sowie Mitarbeiterinnen der Frauenberatungstellen und Frauenhäuser aus dem Kreis Recklinghausen.

Ansprechpartnerin:
Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte
Stadt Herten,
Tel.: (0 23 66) 303 487,
E-Mail: c.rohde@herten.de



Donnerstag, 8. November
20.07 Uhr

Kleinkunstreihe 7nach8 The House Jacks (USA)

100 % a cappella



In Amerika gehören sie längst zu den A-cappella Top-Acts und auch in Deutschland waren die meisten der über 300 Konzerte ausverkauft. Satte Grooves, funkige Gitarrenriffs (beides 100 % a cappella), exzellenter Gesang und eine perfekte Bühnenshow ließen das zahlreiche Publikum regelmäßig in Begeisterungstürme ausbrechen.

Alle Stücke grooven, was das Zeug hält, und die Mouth Percussion klingt so echt, dass mancher Drummer vor Neid erblasst. Bei ihrer einzigartigen Mischung aus a cappella, Rhythm & Blues und Funk ist es kein Wunder, dass The House Jacks bereits mit James

Brown, Ray Charles, RUN-DMC oder den Temptations auf der Bühne standen. Und wenn das Publikum gut drauf ist...darf es sich Songs von den Jungs wünschen!!! www.housejacks.com

Ort:
Glashaus Herten

Veranstalter:
Kulturbüro Stadt Herten,
Bernd Uppena
Tel.: (0 23 66) 303 310,
E-Mail: b.uppena@herten.de

Eintritt:
VVK 17 €/AK 19 €
(erm. Schüler/Student/-innen,
HP-Inhaber 9,50 €)



Freitag, 9. November
 20 Uhr (Einlass 19 Uhr)

Blues-Men laden zur „Blues Jam“ Offene Bühne im Katzenbusch



Die Veranstaltung wird eröffnet durch die Bluesband TUM-BLING GUYS. Ab 21 Uhr ist die Bühne offen für die „Blues Jam“. Im halbstündigen Wechsel bilden dann Musiker aus dem Ruhrgebiet und weit darüber hinaus spontane „Bands“: Wie die bunte Früchtemischung einer Marmelade werden die Musiker auch in Herten auf der Bühne zusammengewürfelt, um spontan den Blues immer wieder neu zu erfinden. „Blues Jams“ haben eine lange Tradition und stammen aus der Anfangszeit des Blues, in der sich die Sklaven in den

Südstaaten Amerikas auf den Plantagen spontan zu Musikdarbietung zusammenfanden.

Ort:
 Parkrestaurant Katzenbusch,
 Herner Str. 47, 45699 Herten

Kontakt:
 Mike Kossak,
 Tel.: (01 77) 74 44 82 5,
 E-Mail:
mike.kossak@unitybox.de

Alle Infos unter
www.blues-in-herten.de

Eintritt frei



Freitag, 9. November
16 - 17 Uhr

Zumba - only for men

Schnupperveranstaltung zum Kennenlernen
(FBS-Kurs 33-023)

Zumba-Fitness ist eine neue Trend- und Funsportart aus den USA, die Lateinamerikanische Tänze wie Samba, Salsa, Cumbia, Reggaeton und Merengue mit Hip-Hop und Fitness-Moves kombiniert.

Kultur, Kunst, Rhythmus, Bewegungen, Kondition, traditionelle Musik und Tanz aus Lateinamerika geben den Teilnehmern ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein. Zumba macht Spaß! Zumba ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder

kann sofort mitmachen. Zumba ist ein Cardio-Dance-Workout gepaart mit heißer Latino- und internationaler Musik wie z.B. Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hip-hop. Man(n) hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Zumba ist effektiv! Schon nach einigen Zumba-Stunden merken Sie, dass Zumba Ihre Ausdauer verbessert. Einer der großen Trümpfe von Zumba ist, dass der ganze Körper arbeitet. Los geht's! Zumba only for men = PARTY TIME!!!



Ort:
FBS Herten,
Raum 13 - Gymnastikhalle

Leitung:
Nina Berger,
Zumba-Übungsleiterin

Kursgebühr:
4 € (60 Min.)

Freitag, 9. November
19 - 21 Uhr

Mentaltraining und erfolgreich Ziele erreichen

Vortrag und Übungsveranstaltung (FBS-Kurs 31-111)



Sicherlich kennen Sie das:

- Ab morgen werde ich weniger essen!
- Morgen rede ich mit meinem Chef wegen meiner Beförderung!
- Ich lerne jetzt kochen!
- Ich fang jetzt an, Sport zu machen!
- Mit dem Rauchen ist jetzt Schluss!

Und es gibt noch viele Beispiele für tolle Vorhaben, aus denen jedoch meist nichts wird. Ist es der „innere Schweinehund“?

Mit Mentaltraining erreichen Sie Kompetenzen, die genau das abschalten! Mentaltraining führt zum erfolgreichen Handeln und Sie erreichen Ihre Ziele.

Ort:
FBS Herten, Raum 6

Leitung:
Michael Keller

Kursgebühr:
7,50 € (3 UStd.)



Samstag, 10. November
9 - 18 Uhr

Man(n) macht sich fit – Body- fitness und Wellness für Männer

(FBS-Kurs 32-204)



Stress im Beruf?

- ständig unter Strom?
- keine freie Minute?

... dann wird's Zeit, mal an dich
zu denken!

Sport, Entspannung, Spaß –
auch beim Kochen –
einen ganzen Tag lang auftan-
ken und abschalten.

Kondition, Muskeltraining,
Sport-Spiele, Entspannung –
Auftakt für dein entspanntes
Wochenende.

Ort:

FBS Herten, Raum 10

Leitung:

Bernd Sauerwein-Fox (Sport-
lehrer), Sandra Becks (Sport-
lehrerin) und Marianne Vaut.
Mitzubringen sind: Sport-
zeug, warme Socken, Hal-
lenschuhe, eine Wolldecke,
Handtuch und evtl. Dusch-
zeug.

Kursgebühr:

30 € (12 UStd.)

plus Materialkosten: 10 €

Sonntag, 11. November
14 - 18 Uhr

Capoeira für Vater & Sohn

Kooperationsveranstaltung VHS-Herten/FBS-Herten
(FBS-Kurs 33-024)

Die Capoeira, der brasilianische Kampftanz, entstand vor etwa 400 Jahren und ist allgemein als die Kampftanzkunst der Sklaven Brasiliens bekannt. Der Kampf, der als Tanz getarnt wurde, damit die Sklaven in ihrer Gefangenschaft für den Aufstand und für die Aufrechterhaltung ihres Selbstwertgefühls trainieren konnten, bietet dynamische, offensive Bewegungsformen wie auch fließende Bewegungssequenzen, die Kraft, Kondition und Motorik schulen.



Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz, Musik, Akrobatik und an erster Stelle die Freude an der Bewegung.

Im Zusammenspiel miteinander können Vater und Sohn sich in den eben genannten Bereichen ausprobieren. Am Ende des Workshops sind alle zu 99 Prozent ausgepowert und mit positiver „Capoeira-Energie“ für weitere Taten voll aufgeladen.

Ort:
FBS Herten,
Raum 13 - Gymnastikhalle

Leitung:
Iris Schmidt,
Capoeira-Trainerin

Kursgebühr:
10 € (5 UStd.)



Freitag, 16. November
18 - 21 Uhr

Küchenchefs unter sich Kochevent für Väter & Söhne

(FBS-Kurs 34-103)



Der Mann von heute ist selbstständig. Auch in der Küche. Mit ein paar Grundkenntnissen könnt auch ihr eure Damen bekochen oder einfach für euch selber sorgen ohne Dosen zu öffnen. In diesem Kurs bekommt ihr die nötigen Tipps und Tricks, die ihr dafür braucht.

Ort:
FBS Herten
R 9 - Küche/Seminarraum

Leitung:
Torsten Willuda,
Küchenmeister

Kursgebühr:
8 € (4 UStd.) plus

Lebensmittelgebühr:
4,50 € je Teilnehmer



Samstag, 17. November
10 - 18.15 Uhr

Oasentag für Männer

(FBS-Kurs 21-009)



„Das finde ich ja gut, dass so was für Männer angeboten wird! Aber leider habe ich keine Zeit für so was!“

Nun, ob es für Sie gut ist, wissen Sie aber erst, wenn Sie auch tatsächlich kommen!

- Wollen Sie mal ein wenig den Staub von Ihren religiösen Vorstellungen wischen?
- Haben Sie sich schon mal die Frage gestellt, was die Bibel mit Ihrem persönlichen Leben zu tun haben könnte?

- Brauchen Sie eine Idee, wie Sie Glauben und Alltag in Einklang bringen können?

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort:
FBS Herten, Raum 2
R 9 - Küche/Seminarraum

Leitung:
Evelyn Steindor-Schmidt,
Rechtsanwältin
u. Mediatorin

kostenlos (11 UStd.)



Samstag/Sonntag, 17./18. November
11 - 17 Uhr

Uuups, wir haben die Erwachsenen geschrumpft!

Ein Trickfilmwochenende für Vater & Sohn (Crea-Nr.: 1200)



In Kleingruppen werden Väter und Söhne unter Anleitung gemeinsam filmische Möglichkeiten ausprobieren, kleine Geschichten erfinden, filmen und am Computer nachbearbeiten.

Du wolltest immer schon mal fliegen können? Oder dein Zimmer mit einem Zauberstab aufräumen? Sie würden gerne mal mit Ihrem Kind ein spannendes Abenteuer im Hamsterkäfig erleben? Oder sich selbst in einer Streichholzschatel verstecken können? Mit Stopptricks, Green-Screen-Effekt, Extremperspektiven, Überblendungen, Zeitraffer und Zeitlupe und raffinierten Synthesizer-Soundeffekten erweitern wir an diesem Wochenende die Realität um einige spannende, witzige und skurrile Episoden.

Ort:
Bürgerhaus Herten-Süd
Leitung: Birgit Klein
(Medienpädagogin)

Information:
CreativWerkstatt,
Tel.: (0 23 66) 307 805

Alter: ab 8 Jahren
(max. 12 Teilnehmer)

Kosten:
42 € pro Familie (2 Personen)
inkl. Material und Erfrischungen
(2 Treffen)
Verpflegung für den Tag
bitte mitbringen!

Montag, 19. November
9 Uhr (ab Rathaus Herten)

Männerarbeitswelten: Der Weg des Stahl

Besichtigung der Hüttenwerke Krupp-Mannesmann



umgewandelt. Hierbei wird der im Roheisen enthaltene Kohlenstoff durch Aufblasen von reinem Sauerstoff verbrannt. Der Rohstahl, der mit einer Temperatur von ca. 1750°C anfällt, wird anschließend in modernen Stranggussanlagen zu Brammen und Röhrenrundmaterial vergossen.

In Duisburg, dem stählernen Herzen des Ruhrgebietes, liegt der Standort der Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH (HKM).

Mit rund 3.000 Mitarbeitern produziert das Unternehmen dort heute bis zu 5,6 Millionen Tonnen Stahl pro Jahr. Das entspricht in etwa zwölf Prozent des insgesamt in Deutschland erzeugten Rohstahls.

Das im Hochofen gewonnene Roheisen wird flüssig im Stahlwerk eingesetzt und dort in den Konvertern in Rohstahl

Ort:
Hüttenwerke Krupp-
Mannesmann GmbH,
Ehinger Straße 200,
47259 Duisburg

Infos/Anmeldung:
Gerd Luthé,
Tel.: (0 23 66) 3 24 68

Teilnehmerbeitrag:
20 €



Mittwoch, 21. November
19.30 Uhr

„Mädche dürfe kriesche, Indianer dürfe dat nit!“

Burn-out was ist das? Wie gehe ich damit um?



Als Überschrift über diese Veranstaltung haben die Verantwortlichen einen Titel der Bläck Föös gewählt: „Mädche dürfe kriesche, Indianer dürfe dat nit!“.

Denn es soll u. a. die Frage thematisiert werden, ob Frauen eher Gefühle zeigen dürfen als Männer und ob Männer immer die „harten Kerle“ spielen müssen und hierdurch eher „ausgebrannt/verbrannt“ sind. In Kurzreferaten werden zunächst Bernd Neumann (Psychotherapeut u. Coach, Herten) als ehemals Betroffener und Dr. Michael Meyer (Recklinghausen), als Facharzt über das Thema berichten.

Im Anschluss daran wird Hartmut Magon, Essen, Psychoonkologe, Religionspädagoge und Supervisor gemeinsam mit den Teilnehmern versuchen, erste Anzeichen der Erkrankung aufzuzeigen, Wege im Umgang mit der

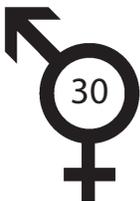
Erkrankung zu finden sowie Lösungen und Auswege aus der Erkrankung herauszuarbeiten.

Bernd Neumann wird im Anschluss an diesen Abend regelmäßige Treffen für Interessierte und Betroffene anbieten.

Ort:
„Cafe Henry (DRK)“
Kaiserstr. 185,
45699 Herten

Verantwortlich/Kontakt:
Lotus-Care e. V.,
Gerhard Albers,
Tel.: (0 23 66) 50 36 10,
E-Mail: lotus-care@gmx.de

Eintritt frei



Freitag, 23. u. 30. November
15 - 16.30 Uhr

Gymnastik für Herren 65plus

Schnupperversammlung (FBS-Kurs 33-025)



Die Auftaktveranstaltung im Rahmen der Männertage informiert Sie zusätzlich über wichtige Aspekte der Gesundheitsvorsorge und -erhaltung. Anschließend

Mit Bewegung, Musik und Spaß zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Diesen Anspruch dürfen Männer ab dem 65. Lebensjahr an diese sportliche Stunde stellen. Und dies möchte die Gymnastik Ihnen vermitteln: Beweglichkeit, Entspannung, Reaktionsfähigkeit, Kontakte, Sicherheit im Alltag. Auch Übungen in Gedächtnistraining, Kraftübungen zur Vorbeugung von Osteoporose und Wellness gehören dazu. Bringen Sie mehr Lebensfreude in Ihren Alltag!

werden bereits gymnastische Übungen durchgeführt. Im Anschluss an die Schnupperversammlung besteht die Möglichkeit der Teilnahme an einer regelmäßigen Übungsstunde (mittwochs, 11.15 - 12 Uhr)

Ort:
FBS Herten, Raum 13
- Gymnastikhalle

Leitung:
Barbara Zachewicz,
Übungsleiterin

Kursgebühr:
10 € (2 x 4 UStd.)

Mode- & Stilberatung



Juliane Gareis

Your Styling Coach

**Es gibt keine 2. Chance
für den 1. Eindruck!**

Tel.: 0231 451315
Mobil: 0178 4728274

info@stilberatung-nrw.de
www.stilberatung-nrw.de



bajrami

FRISEURE



Antonius Str 17-19
45699 Herten
Tel.: 02366/492318
www.bajrami-friseure.de

Perfekter Style,
auch für Ihre Augen!



JOOP! MYKITA

DOLCE & GABBANA PRADA



Hermannstraße 18
45699 Herten
Tel: 0 23 66 - 10 40 03

**IGA OPTIC MUES & STERNEMANN
AM GLASHAUS**

Sonntag, 25. November
19 Uhr

Men on stage & Men InStyle



Auch in diesem Jahr können wieder kreative Männer die Gelegenheit nutzen, ihr musikalisches oder theatralisches Können im Glashaus zu präsentieren.

Wer mit einem Song, einem Gedicht oder einer besonderen Darbietung auf die Bühne möchte, ist herzlich eingeladen. Die Zahl der Teilnehmer orientiert sich, wie im letzten Jahr, am Gesamtrahmen des Abends, für Technik und Moderation ist gesorgt.

„Men InStyle“ ist ein Programmpunkt bei „Men on stage“: drei Männer werden während der Veranstaltung umgestylt und bekommen ein

neues Outfit, eine neue Frisur und eine neue Brille. Wir laden Männer ein, die Lust haben, etwas Neues mit ihrem Outfit auszuprobieren.

Ort:
Glashaus, Hermannstr. 16,
45699 Herten

Kontakt /Anmeldung:
Bernd Uppena
Kulturbüro Stadt Herten,
Tel.: (0 23 66) 303 310,
E-Mail: b.uppena@herten.de
Matthias Müller Caritasverband Herten e. V.,
Tel.: (0 23 66) 30 40, E-Mail:
m.mueller@caritas-herten.de

Eintritt: 7 €



Männer auf der Glashaus-Bühne

Vorschau 1. Halbjahr **2013**



Donnerstag, 31. Januar, 20.07 Uhr
Kleinkunstreihe 7nach8 – SOLO SPEZIAL
Michael Krebs „Es gibt noch Restkarten“
Musik-Comedy
VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €



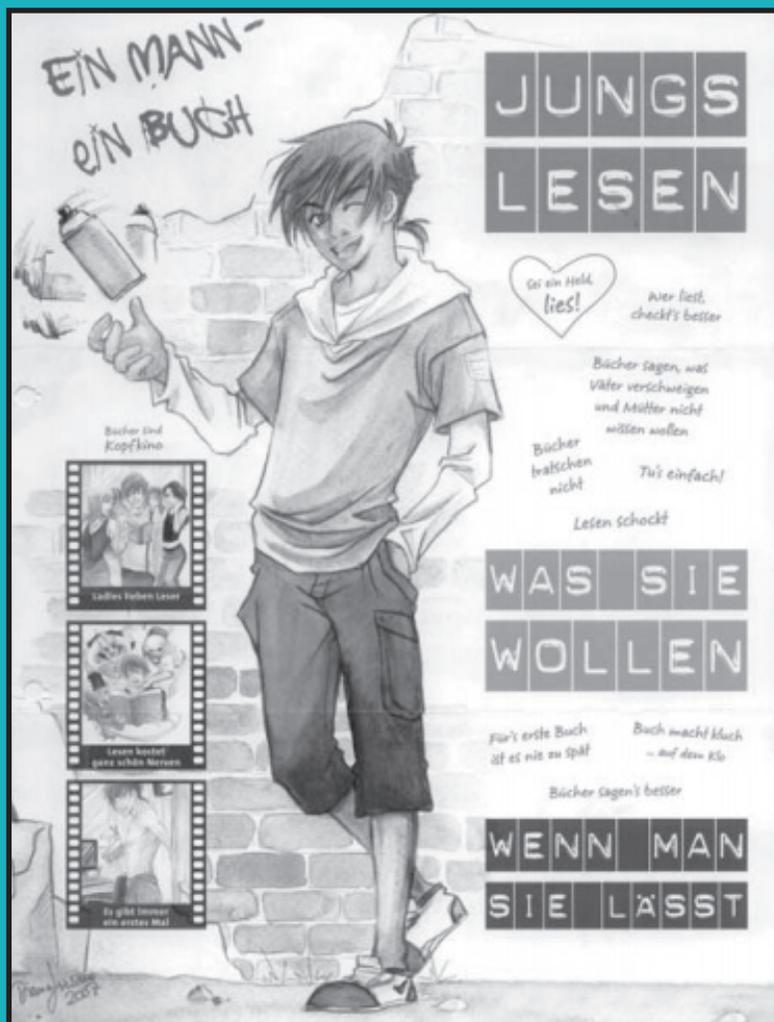
Freitag, 8. Februar um 20 Uhr
Klangraum Glashaus
– **Die Jazz-Beatles „Fools on the hill“**
Neu arrangiert Songs
von den Beatles.
VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €



Donnerstag, 14. Februar, 20.07 Uhr
Kleinkunstreihe 7nach8
– **SOLO SPEZIAL**
Stefan Waghubinger
„Langsam werd´ ich ungemütlich“
Comedy
VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €



Donnerstag, 23. Mai, 20.07 Uhr
Kleinkunstreihe 7nach8
– **SOLO SPEZIAL**
Hans Gerzlich „Mehr Bretto vom nutto“
Wirtschaftskabarett und Bürocomedy
VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €



Jungenlesecke in der Bibliothek 1. OG

**In der Jugendbibliothek gibt es einen
Bereich extra für Jungs!**

Hier findest du aktuelle

Hörbücher

CDs

PC- und

Konsolenspiele

Comics

DVDs

Mangas

**PSP- und
Nintendo-DS-Spiele**

**und natürlich
auch Bücher**

Terminübersicht: vierte hertener männertage 2012

So	14.+21.10.2012	14.30-17.30 Uhr	Einführung in die digitale Fotografie	VHS Herten
Di	23.10.2012	19 Uhr	Exerzitien für Männer im Alltag	FBS Herten
Di	23.10.2012	17 Uhr	Fachgespräch Männer in pädagogischen Berufen	Redaktion Herten erleben
Fr	02.11.2012	18.30 Uhr	Männergottesdienst – Thema: Väter & Söhne	Glashaus
Fr	02.11.2012 02.-25.11.2012	19.30 Uhr	Ausstellungseröffnung Foto-Geschichten-Projekt – Väter & Söhne Ausstellungszeitraum	Glashaus Glashaus
Sa	03.11.2012	10 Uhr	Stadtrundfahrt mit Bgm. Dr. Uli Paetzel Männer-Straßennamen	Ab Rathaus
Sa	03.11.2012	15-17 Uhr	Yoga-Männer leben länger	FBS Herten
So	4.+18.11.2012	14.30-17.30 Uhr	Bildbearbeitung mit Picasa am PC für Vater & Kind	Rathaus Nebengebäude
Mo	05.11.2012	19-20 Uhr	Mit Hammer und Nadel Näh- und Notdienst für Männer	Nähkasten Süder Markt 3
Mo	05.11.2012	20 Uhr	Lesung Wladimir Kaminer	Glashaus
Mi	07.11.2012	10-14 Uhr	PSA-Tests	Verschiedene Orte
Mi	07.11.2012	19 Uhr	Forum-Infoveranst. Da war doch noch was? – Prostatakrebs und Sex	Elisabethhospital
Mi	07.11.2012	14 Uhr	Fachtagung Irrweg oder Ausweg	Schloss Herten
Do	08.11.2012	20.07 Uhr	Kabarett - 7nach8 The House Jacks 100 % a capella	Glashaus
Fr	09.11.2012	20 Uhr	Blues-Men laden zur Blues Jam	Gaststätte Katzenbusch
Fr	09.11.2012	16-17 Uhr	Zumba - only for men Schnupperveranstaltung zum Kennenlernen	FBS Herten
Fr	09.11.2012	19-21 Uhr	Mentaltraining - Erfolgreich Ziele erreichen	FBS Herten
Sa	10.11.2012	9-18 Uhr	Mann macht sich fit Bodyfitness u. Wellness	FBS Herten
So	11.11.2012	14-18 Uhr	Capoeira - für Vater & Sohn	FBS Herten
Fr	16.11.2012	18-21 Uhr	Küchenchefs unter sich – Kochevent für Vater & Sohn	FBS Herten
Sa	17.11.2012	10-18.15 Uhr	Oasentag für Männer	FBS Herten
Sa/So	17.-18.11.2012	11-17 Uhr	Uuups, wir haben die Erwachsenen geschrumpft! Ein Trickfilmwochenende für Vater & Sohn	Bürgerhaus Herten-Süd
Mo	19.11.2012	9 Uhr	Männerarbeitswelten – Der Weg des Stahls Besichtigung Hochofen - Krupp-Mannesmann	Ab Rathaus
Mi	21.11.2012	19.30 Uhr	Mädche dürfe kriesche, Indianer dürfe dat nit! Info-Veranstaltung zum Thema Burn-out	Cafe Henry (DRK) Kaiserstr. 185
Fr	23.+30.11.2012	15-16.30 Uhr	Gymnastik für Herren 65plus	FBS Herten
So	25.11.2012	19 Uhr	Men on stage – Männer auf der Bühne Men InStyle – Männer ziehen sich an	Glashaus