

Forum XXelle heißt die Veranstaltungsreihe, die gemeinsam von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Gummersbach und Wiehl initiiert und gestaltet wird. Im **Forum XXelle** stellen wir aktuelle gesellschaftliche Themen zur Diskussion, die einer Information im Sinne der Gleichstellung förderlich sind.

Was wäre das **Forum XXelle**, das nur den Kopf anspricht? Mit Theater, Kabarett und Musikver-

anstaltungen wollen wir alle Ihre Sinne ansprechen, und gesellschaftliche Themen von einer anderen Warte beleuchten.

Wir laden alle Bürgerinnen und Bürger herzlich zu unseren Veranstaltungen ein. Ebenso freuen wir uns über **Ihre** Themenvorschläge, damit sich eine Veranstaltungsreihe entwickelt, die ganz in Ihrem Sinne ist.

Wir freuen uns auf spannende und abwechslungsreiche Veranstaltungen und natürlich auf Sie. Und wir sind gespannt auf Ihre Resonanz.

Bettina Loidl
Bettina Schneider

Gleichstellungsstelle der Stadt Gummersbach und Wiehl

Frauen
Männer
Partnerschaft
Familie
Beruf
Kommunikation
Kompetenz
Kabarett
Theater
Musik
Lesungen



www.bkz-oberberg.de
t-online.de
E-mail: renate.reccius@
Tel.: 022 61 / 675 63
„Selbsthilfe“
Renate Reccius

gummersbach.de
E-mail: weishap@kkh-
Tel.: 022 61 / 170
Gynäkologin,
Dr. Anja Weishap

Ansprechpartnerinnen:

51643 Gummersbach
Wilhelm-Breckow-Allee 20
Oberberg e.V.
Brustkrebszentrum
lebenswichtig ...
Vorsorge ist



Stadt Gummersbach
Der Bürgermeister
Referat für
Gleichstellungsfragen
Bettina Schneider
Zimmer 404
Rathausplatz 1
Telefon 022 61 / 87 1404
Telefax 022 61 / 87 65 37
email: bettina.schneider@stadt-gummersbach.de
Stadt Wiehl
Der Bürgermeister
Referat für
Gleichstellungsfragen
Bettina Loidl
Schulstraße 9
51674 Wiehl
Telefon 022 62 / 94 17
Telefax 022 62 / 94 03
email: b.loidl@wiehl.de

02_2013



Frauen
Männer
Partnerschaft
Familie
Beruf
Kommunikation
Kompetenz
Kabarett
Theater
Musik
Lesungen



Jule Vollmer

25.09.

Mittwoch
25. September 2013
20:00 Uhr
Halle 32
Steinmüllerallee 10
Gummersbach

Die Kunst, sich selbst zu lieben - Über den wertschätzenden Umgang mit sich selbst.

Die Kunst, sich selbst zu lieben, Selbstwert und Selbstachtung werden nirgends gelehrt. Und doch bestimmt der Grad Ihres Selbstwertes und Ihrer Selbstachtung, wie andere Menschen mit Ihnen und Sie mit sich selbst umgehen.

Selbstliebe hat nichts mit Selbstverliebtheit zu tun. Es geht vielmehr darum, dass Sie mit sich selbst liebevoller umgehen, dass Sie sich selbst positiv und offen gegenüberstehen und dass Sie auf Ihre Bedürfnisse achten. Selbstliebe ist keine Form des Egoismus, sondern ein großer Schritt zu einer besseren Lebensqualität. Fest steht, dass es sich erheblich leichter, fröhlicher und beschwingter durchs Leben gehen lässt, wenn Sie positiv über sich selbst denken und es schaffen, sich selbst liebevoll anzunehmen.

Die Autorin verrät, wie Sie es lernen können, sich selbst trotz aller Unzulänglichkeiten zu achten, zu lieben und anzunehmen. Der Vortrag sensibilisiert und gibt Anregungen, was Sie tun können, um Ihren Selbstwert und Ihre Selbstachtung zu fördern, einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu erreichen und sich selbst der(die) beste Freund(in) zu sein.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit zu einem Erfahrungsaustausch in Form einer lebhaften Diskussion, bei der alle zu Wort kommen können. Zum Abschluss der Veranstaltung liest die Autorin zum Thema aus ihren zahlreichen Büchern vor.

Lesung mit der Autorin Dorothee Döring

12.11.

Dienstag
12. November 2013
20:00 Uhr
Burg Bielstein
Burgstraße
Wiehl-Bielstein
Kein Kartenverkauf/
keine Reservierung

Mitbewohnerin gesucht Theaterlesung/Komödie von und mit Jule Vollmer (LiteraMusico)

Mitbewohnerin gesucht! – So lautet die Anzeige, auf die sich sechs sehr unterschiedliche Damen melden. Zeitgleich treffen sie im Salon der alten Villa aufeinander, wo sie ein wunderschönes Zimmer und ein Bewerbungsgespräch mit der Vermieterin erwartet. Da die Eigentümerin der Villa auf sich warten lässt, nutzen die Damen die Gelegenheit, sich ein wenig kennen zu lernen. Trotz des Konkurrenzdrucks entsteht eine gewisse Vertrautheit, und sie vertreiben sich die Zeit damit, aus ihrem Leben zu erzählen, miteinander zu tanzen und zu singen. Ein Butler alter Schule hält sie unterdessen mit Snacks und Getränken bei Laune.

Eine unterhaltsame und doch tiefgängige Komödie mit überraschendem Ausgang.

Jule Vollmer, die bereits das 3. Mal im ForumXXelle gastiert, wird an diesem Abend von Petra Riesenweber am Piano begleitet.

03.12.

Dienstag
03. Dezember 2013
20:00 Uhr
Halle 32
Steinmüllerallee 10
Gummersbach

8 Millionen Frauen sind derzeit in Deutschland in den Wechseljahren

...die einen sehen ihnen gelassen entgegen, den anderen bricht der Schweiß nur beim Gedanken daran aus: Was ist dran am Schreckgespenst Wechseljahre? Viele Frauen wünschen sich mehr Informationen über diese besondere Phase ihres Lebens. Erfahren Sie an diesem spannenden Abend mehr darüber, welche Chancen in der Zeit des „Wechsels“ liegen und dass Hormone nicht alles sind.

Anette Weber, Dipl. Sozialarbeiterin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Wechseljahresberatung, Nümbrecht