

# HERTEN

MÄRZ 2014  
PROGRAMM

XXXL



Gestaltung: Leon Burdier

# FRAUENKULTUR TAGE

[www.herten.de](http://www.herten.de)

 **HERTEN**  
KULTUR

# VERANSTALTERINNEN

• Alle Gleichstellungsbeauftragten der Emscher-Lippe-Region • ART.62 Kreativzentrum für Rhythmus und Bewegung im Vest • AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen • Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen, Stadtverband Herten (AsF) • Artium-Schmuckatelier, Christiane Steffler-Bunge • BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN, Stadtverband Herten • BUND für Umwelt und Naturschutz • Competentia Kompetenzzentrum Frau & Beruf Emscher-Lippe-Region • Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e. V. • DIE LINKE, Stadtverband Herten • Ev. Kirchengemeinde Langenbochum-Scherlebeck • Familienbildungsstätte Herten • Katharina Feindert, Physiotherapeutin und Yogalehrerin • Ursula Fiedler • Frauen der evangelischen, katholischen und freikirchlichen Gemeinden in Herten • Frauenhaus Herten • Frauen-Informationsnetzwerk für Herten • Frauentreff am Vormittag, St. Martinus, Westerholt • Frühschoppen der Frauen, St. Maria Heimsuchung, Langenbochum • Christiane Gruska, Trainerin für Lebensfreude und Glückstrainerin • Anja Homeyer, Heilpraktikerin und Lehrerin für Therapeutic Touch • Initiative Kunst in der Maschinenhalle • Katholische Frauen Deutschland, Dekanat Herten (kfd) • Bettina Kazmierczak, Heilpraktikerin für Psychotherapie • la mobile, Carmela Quattroventi, Physiotherapeutin • Lebensbetrachtung Renate Antoni • Renate Leichenring • Tina Marczynski, Wellness- und Fitnesstrainerin • NaturRaum am Paschenberg • Miriam Neiking, Coach für Gesundheit und Lebenserfolg • planraumleben • Quartierbüro Herten-Süd, Interkulturelle Kochgruppe • ver.di • Vorbereitungsgruppe Frauenfest • Rosy von Westerholt • Siebenbürger Frauengruppe • Wahlbündnis AUF Herten • Mechtild Warczok • Sigrun Zobel, Körpertherapeutin und Umweltpädagogin • Stadt Herten: Beschäftigungsförderung, Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt, Demografische Entwicklung, Gleichstellungsstelle, Kinder- und Jugendschutz, Klimateam, Kulturbüro, Stadtarchiv, Stadtbibliothek, Volkshochschule

Wir danken der Hertener Stadtwerke GmbH und der Firma Heitkamp für die freundliche Unterstützung der Frauenkulturtag.

Wir danken allen, die dazu beigetragen haben, dass die im Programm aufgeführten Veranstaltungen stattfinden können, und freuen uns über die große Beteiligung der Organisationen. Die Ankündigungen in diesem Heft sind von den Veranstalterinnen selbst verfasst und spiegeln die Vielfalt der Veranstaltungen wider.

## Impressum

Herausgeber:	Stadt Herten   Der Bürgermeister
V.i.S.d.P.:	Christiane Rohde   Gleichstellungsstelle   Kurt-Schumacher-Str. 2   45699 Herten
Redaktion:	Sabine Weißenberg   Sabine Ilk   Sigrid Godau   Organisationen und Gruppen
Druck:	Eigendruck   Stadtdruckerei Herten
Auflage:	4.000
Fotos:	Stadt Herten   Referentinnen   sowie s. Nachweise am Bild
Veröffentlichung:	Februar 2014

# LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER, LIEBE GÄSTE,

bereits zum 28. Mal finden in diesem Jahr die Hertener Frauenkulturtage statt. Seit 1986 organisieren engagierte Frauen aus Hertener und Umgebung rund um den Internationalen Frauentag am 8. März ein anspruchsvolles und vielseitiges Programm mit Vorträgen, Seminaren, Diskussionen, Musik, Kleinkunst u. v. m. Mode oder Zeitgeist mögen sich inzwischen ja geändert haben. Was geblieben ist, sind die Aktualität und Relevanz der Themen, die das Programm bis heute bestimmen. Viele Untersuchungen belegen, dass echte Gleichstellung von Frauen und Männern noch nicht erreicht ist. Bei den Frauenkulturtagen kommt zur Sprache, was Frauen bewegt. Ob Chancengleichheit im Erwerbsleben, Fragen des Rechts in Familie und Beruf oder Hilfen bei der Kindererziehung, im Alter oder im Krankheitsfall. Die Angebote locken Gäste aus Hertener und der ganzen Region.

Selbstverständlich kommt dabei auch der Spaß nicht zu kurz. Einfach mal die Seele baumeln lassen, sich mit Gleichgesinnten bei einem Frühstück oder Abendessen austauschen, fremde Kulturen und Frauenleben kennenlernen, selbst künstlerisch tätig werden oder sich von den eingeladenen Künstlerinnen gut unterhalten lassen: In dem vorliegenden Heft finden Sie vielfältige Möglichkeiten.



Liebe Hertenerinnen, Hertener und Gäste, seien Sie herzlich willkommen und entdecken Sie gemeinsam mit den Veranstalterinnen die ganze Bandbreite der diesjährigen Frauenkulturtage. Lassen Sie sich informieren, unterhalten und vielleicht sogar für Ihre eigene Lebensgestaltung inspirieren.

Ich bedanke mich bei den Organisatorinnen und allen beteiligten Institutionen, Vereinen, Gruppen, Kirchengemeinden, Parteien und Einzelpersonen sehr herzlich für ihr Engagement und wünsche den Veranstalterinnen ein gutes und erfolgreiches Gelingen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Uli Paetzel'.

Dr. Uli Paetzel  
Bürgermeister

Montag, 24. Februar 2014 | 19 bis 21 Uhr

Politik | Frauenleben

## ZEHN GEBOTE FÜR STARKE FRAUEN

Nicht zehn Gebote der Demut und Zurückhaltung, sondern zehn Gebote eines gesunden Selbstbewusstseins helfen Frauen, aufrecht und mit Selbstvertrauen durchs Leben zu gehen.

Diese zehn Gebote der Stärke vermitteln Frauen ein inneres Rückgrat in ihrem Alltag, sie sind Pfeiler eines guten Selbstwertgefühls. Sie bewahren vor falscher Bescheidenheit, vor allzu großer Harmoniesucht und dem „Nettigkeitssyndrom“ und helfen, das Leben leicht zu nehmen, Erfolg zu haben und diesen ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

Ichstärke und Selbstbewusstsein bedeuten nicht Egoismus und ein Leben auf Kosten anderer. Vielmehr geht es darum, sich der eigenen Stärke bewusst zu werden und in gutem Einvernehmen mit anderen zu leben.

**Ort:**

Familienbildungsstätte Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

kfd-Dekanat Herten,

Anne Bugzel

**Leitung/Referentin:**

Lilo Brummelt,

Tel. (02 09) 6 25 13

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

[kfd-herten@web.de](mailto:kfd-herten@web.de)

KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS



Donnerstag, 27. Februar 2014, bis Freitag, 28. März 2014

Ausstellung

# FRAUENKÜNSTE

Eröffnung 27. Februar, 18 Uhr

Im Rahmen der Frauenkulturtage wurde 1996 erstmalig eine Ausstellung unter dem Namen „Frauenkünste“ durchgeführt. Damit wird Hertener Frauen die Möglichkeit gegeben, öffentlich auszustellen. Die Künstlerin für dieses Jahr entnehmen Sie bitte der Tagespresse. Lassen Sie sich überraschen.

Die Ausstellung ist montags bis freitags während der Öffnungszeiten des Bürgerhauses zu sehen.

**Zur Ausstellungseröffnung am Donnerstag, 27. Februar, um 18 Uhr sind alle Interessierten herzlich eingeladen.**

**Ort:**

AWO Bürgerhaus-Süd

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin**

Kulturbüro, Bettina Hahn,

Tel. (0 23 66) 303 179

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

b.hahn@herten.de

Samstag, 1. März 2014 | ab 10 Uhr

Workshop

# FRAUEN KÖNNEN BAGGERN

Baggerseminar für Frauen

Würde es Sie reizen, einmal eine dieser großen Baumaschinen zu bedienen? Mit zarten Händen an den Hebeln der Baggermacht zu spielen und (Erd-)Berge zu versetzen?

Die Firma Heitkamp, die schon seit Jahren als kompetenter Partner die wichtigen Stadtumbau-projekte in Herten mitrealisiert, wird dafür zwei ausgewachsene Bagger zur Verfügung stellen. Unter erfahrener Anleitung können Frauen die 30-Tonner bedienen. Festes Schuhwerk ist für das Gelände erforderlich.



**Ort:**

Wird per E-Mail bekannt gegeben

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Kulturbüro, Sabine Weißenberg,  
Tel. (0 23 66) 303 541

**Kosten:**

15 €

**Anmeldung:**

per E-Mail erforderlich

**E-Mail:**

[s.weissenberg@herten.de](mailto:s.weissenberg@herten.de)

Dienstag, 4. März 2014, bis Sonntag, 16. März 2014

Beruf | Ausstellung

# 12 FRAUEN – 12 BERUFE – 12 WEGE – 12 STÄDTE

Rolle(n) vorwärts in Emscher-Lippe

Zwölf Frauen aus den zwölf Städten der Emscher-Lippe-Region erzählen von ihren beruflichen Wegen. Sie haben Neuanfänge gewagt, sind Umwege gegangen und haben neue Richtungen entdeckt. Dabei ging es oft wie bei einer „Rolle vorwärts“ um einen beherzten Schritt in eine unbekannte Zukunft.

Diese Ausstellung ist inspirierend für alle, die vor einer beruflichen Entscheidung stehen und sich fragen, ob sie das schaffen können. Für Wiedereinsteigerinnen und Frauen auf der Suche nach beruflicher Veränderung sind diese zwölf Frauen Rollenvorbilder. Sie machen Mut und beflügeln die Fantasie, wie jede Frau ihre berufliche Zukunft in die eigenen Hände nehmen kann.

**Zur Ausstellungseröffnung am  
Dienstag, 4. März, um 17 Uhr  
sind alle Interessierten herzlich eingeladen.**

**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Competentia Kompetenzzentrum, Frau & Beruf Emscher-Lippe-Region und Stadt Herten, Beschäftigungsförderung

**Leitung/Referentin:**

Beschäftigungsförderung, Delia Temmler,

Tel. (0 23 66) 303 544

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

d.temmler@herten.de



Mittwoch, 5. März 2014 | 19 bis 21 Uhr

Workshop

# MEIN KÖRPER UND ICH

Entspannung – Körperwahrnehmung

Spüren, bewegen, entspannen. Zwei Stunden Zeit, um sich auf ganz experimentelle Weise auf die Suche nach dem Wohlbefinden zu begeben. Unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin und Yogalehrerin.



**Ort:**

Praxis für Krankengymnastik

**Veranstalterin/Leitung:**

Katharina Feindert

**Kosten:**

10 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Katharina Feindert,

Tel. (0 23 66) 8 24 53

**E-Mail:**

[katharina@feindert.com](mailto:katharina@feindert.com)



Donnerstag, 6. März 2014 | 10 bis 12 Uhr

Information | Austausch

## KUGELRUND

Auf den Anfang kommt es an!

Viele Faktoren spielen eine Rolle, wenn es darum geht, sich auf das Leben mit einem Baby einzustellen. Reicht das Geld? Was wird aus meinem Ausbildungs-/Arbeitsplatz? Wie wird sich mein Partner verhalten? Welche Beschwerden sind in der Schwangerschaft normal? Wie bereite ich mich auf die Geburt vor?



Foto: JMG/pixelio.de

In Café-Atmosphäre geben wir Ihnen viele wichtige Informationen, eine Übersicht über mögliche finanzielle Hilfen, Tipps für notwendige Gespräche mit Arbeitgeber und Behörden und vieles mehr. Im Austausch mit anderen Schwangeren erhalten Sie wertvolle Hinweise für Ihre individuelle und optimale Vorbereitung auf Ihr verändertes Leben mit Kind.

**Ort:**

Haus der Diakonie

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Beratungsstelle für Schwangere,  
Schwangerschaftskonflikte und  
Sexualität des Diakonischen  
Werks im Kirchenkreis Reckling-  
hausen e. V.

**Leitung/Referentin:**

Mechthild Kessler  
und Susanne Rohn

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Mechthild Kessler,  
Tel. (0 23 66) 10 67 35,  
Susanne Rohn,  
Tel. (0 23 66) 10 67 37

**E-Mail:**

[m.kessler@diakonie-kreis-re.de](mailto:m.kessler@diakonie-kreis-re.de),  
[s.rohn@diakonie-kreis-re.de](mailto:s.rohn@diakonie-kreis-re.de)

Donnerstag, 6. März 2014 | 19 bis 21 Uhr

Gesellschaft | Politik

# HÄUSLICHE GEWALT – (K)EIN THEMA FÜR MICH!?

Gewaltschutzgesetz – Konsequenzen und Perspektiven

Häusliche Gewalt umfasst alle Formen physischer, sexueller und/oder psychischer Gewalt zwischen erwachsenen Personen in häuslicher Gemeinschaft, ohne Rücksicht auf ein spezielles, sie verbindendes Rechtsverhältnis (z. B. Ehe, Partnerschaft), auf das Geschlecht, die sexuelle Orientierung oder das Alter. Häusliche Gewalt hat vielfältige Erscheinungsformen: Sie reichen von subtilen Formen der Gewaltausübung durch Verhaltensweisen, die Bedürfnisse und Befindlichkeiten der Geschädigten/des Geschädigten ignorieren, über Demütigungen, Beleidigungen und Einschüchterungen sowie psychischen, physischen und sexuellen Misshandlungen bis hin zu Vergewaltigungen und Tötungen.

In der Veranstaltung werden mögliche Ursachen und Auswirkungen der häuslichen Gewalt angesprochen sowie Hilfsangebote, Begleitung und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene aufgezeigt.

Häusliche Gewalt ist nie Privatsache.

**Ort:**

Büro DIE LINKE, Stadtverband  
Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

DIE LINKE, Stadtverband Herten

**Leitung/Referentin:**

Bärbel Beuermann

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,

Bärbel Beuermann,

Tel. (0 23 66) 303 540

**E-Mail:**

[b.beuermann@yahoo.de](mailto:b.beuermann@yahoo.de)



## Religion

# WELTGETETSTAG

## Ägypten – Wasserströme in der Wüste

In Zeiten politischer und gesellschaftlicher Umbrüche kommt der Weltgebetstag 2014 aus Ägypten. Mitten im „Arabischen Frühling“ verfassten die Frauen dort den Gottesdienst. Ihre Bitten und Visionen sind hochaktuell: Alle Menschen in Ägypten, christlich und muslimisch, sollen erleben, dass sich Frieden und Gerechtigkeit Bahn brechen wie Wasserströme in der Wüste! Rund um den Erdball schließen sich die Teilnehmenden des Weltgebetstages dieser Hoffnung an. Wasser ist das Thema des Gottesdienstes – sowohl symbolisch, als auch ganz real. Zum einen ist es eine gefährdete Ressource in Ägypten, einem der wasserärmsten Länder der Erde. Zum anderen dienen Wasserströme als Hoffnungssymbol für Christinnen und Christen, die unter Einschüchterungen und Gewalt leiden. Dass sich Christen und Muslime, Arme und Reiche, Frauen und Männer gemeinsam für Freiheit und soziale Gerechtigkeit in Ägypten einsetzen, gab vielen Menschen Hoffnung. Mit Blick auf die damaligen Forderungen fragt der Weltgebetstag 2014 nach der heutigen Situation und nimmt dabei vor allem die Mädchenbildung und die Mitbestimmung von Frauen in den Blick.

### Uhrzeit:

Für die Gemeinden St. Maria Heimsuchung und Ev. Gemeinde Ackerstraße:  
Im Gemeindezentrum Ackerstraße  
15 Uhr Kaffeetrinken,  
16.30 Uhr Gottesdienst.



### Ort:

Verschiedene Kirchen im Stadtgebiet. Weitere Orte und Zeiten sind ab Mitte Februar unter den unten angegebenen Telefonnummern abfragbar.

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Frauen der Evangelischen und Katholischen sowie freikirchlichen Gemeinden in Herten

### Leitung/Koordination:

Renate Leichsenring,  
Tel. (0 23 66) 50 56 23,  
und Mechthild Warczok,  
Tel. (0 23 66) 5 27 80

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

nicht erforderlich

### E-Mail:

[renateleichenring@web.de](mailto:renateleichenring@web.de),  
[mechthild@warczok.de](mailto:mechthild@warczok.de)

Foto: © Souad Abdelrasoul



Freitag, 7. März 2014 | 17 Uhr

Frauenpolitik

## EMPFANG DES BÜRGERMEISTERS

Internationaler Frauentag

Am Vorabend des Internationalen Frauentags laden Bürgermeister Dr. Uli Paetzel und die Gleichstellungsbeauftragte Christiane Rohde Hertener Frauen aus Politik, Verbänden, Kirchen und der Bürgerschaft ins Rathaus ein.

Den Frauen, die sich in besonderer Weise für das politische, kulturelle und gesellschaftliche Leben in Herten einsetzen, drücken sie damit ihren Dank für die geleistete Arbeit aus.

Vor über einhundert Jahren wurde der Weltfrauentag zum ersten Mal organisiert; damals mit dem Ziel, das Frauenwahlrecht durchzusetzen. Seitdem haben Frauen durch ihren Einsatz viel erreicht. Doch bis zu einer echten Gleichstellung in allen Bereichen von Wirtschaft und Gesellschaft ist der gemeinsame Einsatz der Frauen vor Ort weiterhin notwendig.

Die langjährige Europaabgeordnete Jutta Haug wird die Festrede halten.



Jutta Haug

**Ort:**

Rathaus, Ratssaal

**Veranstalter:**

Stadt Herten, Der Bürgermeister

**Koordination:**

Gleichstellungsstelle, Christiane Rohde

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Christiane Rohde,  
Tel. (0 23 66) 303 487

**E-Mail:**

[c.rohde@herten.de](mailto:c.rohde@herten.de)

Freitag, 7. März 2014 | 20 Uhr

Musik

## KICK LA LUNA – ETHNO-FUNK & BOSSA-SOUL

Klangraum Glashaus

KICK LA LUNA spielen in rein weiblicher Besetzung und brauchen sich nach inzwischen 20 Jahren auf der Bühne um Anerkennung in musikalischer Hinsicht keine Gedanken mehr zu machen. Geblieben sind ihr Anliegen, Songs zu schreiben, die Mut machen, und ihre Entertainerqualitäten, die jedes Publikum zum Mitsingen bewegen und mit ihrer positiven Energie anstecken. Größer geworden ist ihr musikalisches Spektrum, das eine beständige Neugierde beweist. Was hat sie nicht schon alles inspiriert: Afrikanische Melodien, brasilianische Rhythmen, spanische Flamencoklänge, amerikanischer Soul und Funk. Aber auch Ausflüge in den Mundart-Rap, geniale Schlager-Coverversionen und sogar Songs der Maori finden sich in ihrem Repertoire.

**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Kulturbüro, Bettina Hahn

**Kosten:**

VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €

**E-Mail:**

[b.hahn@herten.de](mailto:b.hahn@herten.de)

**Kartenvorverkauf:**

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

**Buchhandlung Attatroll,**

Recklinghausen

Tel. (0 23 61) 1 70 02

**[www.proticket.de](http://www.proticket.de)**

(gebührenpflichtig)



Samstag, 8. März, und Sonntag, 11. Mai 2014 | 10 bis 18 Uhr

## Workshop

# LEBENSBEACHTUNG

## Standortbestimmung & Perspektivwechsel mit Tanz und Aufstellung

Wir sind Kinder unserer Zeit und leben das Leben nach den Regeln der Menschen, der Orte und der Systeme, in die wir hineingeboren wurden. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Wir sind auch die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Jeder von uns trägt sein ureigenes Potenzial, seine unverwechselbare Vision, seine einzigartigen Gaben in sich, die das Leben uns geschenkt hat und wodurch sich das Zusammenleben in der Gesellschaft wiederum verändert.



Mit den Methoden der Aufstellung können wir für individuelle Konflikte ungeahnte Lösungen und Lebensaufgaben entdecken und lebendig werden lassen. Tanz und Körperarbeit unterstützen uns, mit uns selbst zu kommunizieren, uns unserer Grenzen und Möglichkeiten bewusster zu sein.

Vorerfahrungen mit Aufstellung oder Tanz sind nicht erforderlich.

### Ort:

NaturRaum im  
BUND-Naturerlebnispark

### Veranstalterin/Leitung:

[www.Lebensbeachtung.eu](http://www.Lebensbeachtung.eu),  
Renate Antoni

### Kosten:

35 € oder 85 € mit eigener  
Aufstellung,  
Ermäßigung auf Anfrage

### Anmeldung:

erforderlich,  
Renate Antoni,  
Tel. (0 23 64) 50 44 16

### E-Mail:

[Lebensbeachtung@t-online.de](mailto:Lebensbeachtung@t-online.de)

Samstag, 8. März 2014 | 10.30 Uhr bis 12 Uhr

Politik

## INTERNATIONALER FRAUENTAG

Infostand und Rosen

Vor über 100 Jahren gingen Frauen für mehr Chancengleichheit auf die Straße. Wo stehen wir heute, über 100 Jahre später? Nach 150 Jahren SPD-Politik in Deutschland?

Die SPD-Frauen verschenken am Infostand Rosen und machen auf den Internationalen Frauentag, der weltweit einmal im Jahr begangen wird, aufmerksam. Bei Kaffee und Gebäck laden sie zur Diskussion über die Bedeutung dieses Tages ein.

**Ort:**

Vor Café Gatenbröcker, Marler Str. 198 und Rewe Westerholt, Bahnhofstr. 43

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

AsF Herten,  
Gertrud Dignass,  
Tel. (02 09) 61 19 36 und  
und Heike Dignaß,  
Tel. (02 09) 3 59 53 43

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

dignass.somberg@t-online.de

Samstag, 8. März 2014 | 11 bis 12.30 Uhr

Kultur

## WIR IN HERTEN – DAS FRAUENBILD IM WANDEL

Thematischer Rundgang durch die Hertener Innenstadt –  
Ein gemeinsames Projekt von VHS und Stadtarchiv

Frauen haben das Gesicht Hertens mitgestaltet und geprägt. Doch wo finden sich die Spuren der Frauen in Herten? Wie fanden sie ihren Platz in Bildung, Beruf oder Politik? Welche Auswirkung spielen Mode oder Werbung bei der Prägung des Frauenbildes und wie nehmen wir uns selber wahr?

Wir möchten auf diesem Rundgang gemeinsam mit Ihnen entdecken, auf welche Weise sich die Rolle der Frau im letzten Jahrhundert gewandelt hat und welche Spuren in Herten zu finden sind.

Der Spaziergang dauert ca. 1 ½ Stunden.

**Ort:**

Hauptportal des Städtischen  
Gymnasiums Herten

**Veranstalterin/Leitung:**

Monika Engel, Leiterin der VHS,  
und Kirsten Noetzel, Leiterin  
des Stadtarchivs

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Monika Engel,  
Tel. (0 23 66) 303 516

**E-Mail:**

[m.engel@herten.de](mailto:m.engel@herten.de)





Samstag, 8. März 2014 | 12 bis 14 Uhr

Aktionskunst

## ICH WEIß, WAS WEIBLICH IST

Großmütter, Mütter, Töchter, Freundinnen und Frauengruppen gestalten zusammen einen Raum zum Thema Weiblichkeit. Der Raum, weiß gehalten, wird nach der Gestaltung mit den Teilnehmerinnen fotografisch dokumentiert und wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückversetzt. Die fotografischen Ergebnisse werden in einer Ausstellung präsentiert.



**Ort:**

Constellationen-Projektraum

**Veranstalterin/Leitung:**

Kinder- und Jugendschutz,  
Sylvia Steffan

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Sylvia Steffan,  
Tel. (0 23 66) 303 197

**E-Mail:**

[s.steffan@herten.de](mailto:s.steffan@herten.de)

Sonntag, 9. März 2014 | Einlass ab 9.30 Uhr – Frühstück ab 10 Uhr

Frühstück

## FRAUENFRÜHSTÜCK MIT KULTUR

Thekenratsch: „Schönheit hat immer 2 Gesichter“

Zu Gast beim Frühstücksbüfett ist Thekenratsch. Zwei Frauen, Heike Becker und Kerstin Saddeler-Sierp, witzig und musikalisch, treffen mit Auszügen aus ihrem aktuellen Programm die Lachnerven der Frauen. Ihre handfesten Analysen über „das Frausein als solches“, den ewigen Mutter-Tochter-Konflikt oder die Erziehung der Männer in Sachen Haushalt sind phänomenal und herzerfrischend. Die beiden Kabarettistinnen spielen, singen, tanzen und musizieren. Bei einem reichhaltigen Frühstücksbüfett mit frischem Kaffee, duftenden Brötchen, Rührei und vielem mehr erleben Frauen einen bissig-vergnüglichen Vormittag.



**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Kulturbüro, Sabine Weißenberg

**Kosten:**

VVK 15 €/Tageskasse 17 €/

erm. 11 €

**Tischreservierungen:**

Sabine Weißenberg,

Tel. (0 23 66) 303 541

**E-Mail:**

[s.weissenberg@herten.de](mailto:s.weissenberg@herten.de)

**Kartenvorverkauf:**

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

**Buchhandlung Attatroll,**

Recklinghausen

Tel. (0 23 61) 1 70 02

[www.proticket.de](http://www.proticket.de)

(gebührenpflichtig)

Sonntag, 9. März 2014, bis Sonntag, 30. März 2014

## Ausstellung

# LISA SCHULTE UND ANNETTE SCHULZE-WEIß: [S]-TONE

## Kunst in der Maschinenhalle

In [s]-tone treffen zwei Kunstbereiche zusammen: Malerei und Bildhauerei. „tone + stone“ bildet über die Verarbeitung gemeinsamen Materials ein Ensemble im künstlerischen Tun. Lisa Schulte und Annette Schulze-Weiß gehen bewusst diesen Weg einer künstlerischen Allianz.

Durch die bildhauerische Arbeit am Stein fällt u. a. Steinmehl ab, das in der Malerei wieder eingebunden wird. Der Abbau von Material bei der Arbeit der Einen bietet also sozusagen der Anderen Substanz für den Aufbau im Bild. Zudem ergibt die natürliche Tönung des Steinmehls neue Aspekte einer reduzierten Farbigkeit, die immer wieder Thema in der Arbeit von Annette Schulze-Weiß ist.

Über reduzierte Formen im Figürlichen will Lisa Schulte Zugang zu ihren Skulpturen schaffen, wobei sie gerade die Farbigkeit von Steinen durch Polieren als unterstützendes Element der jeweiligen Form betont.

**Zur Ausstellungseröffnung  
am Sonntag, 9. März, um 15 Uhr  
sind alle Interessierten herzlich eingeladen.**

### Ort:

Zeche Scherlebeck,  
Maschinenhalle

### Öffnungszeiten:

Freitag und Samstag 15-18 Uhr,  
Sonntag 11-18 Uhr

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Initiative Kunst in der  
Maschinenhalle und  
Kulturbüro,  
Sylvia Seelert,  
Tel. (0 23 66) 303 543

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

nicht erforderlich

### E-Mail:

[s.seelert@herten.de](mailto:s.seelert@herten.de)



Montag, 10. März 2014 | 12 bis 20 Uhr

## Workshop

# WELLNESS-KLANGSCHALENMASSAGE

## Entspannung vom Alltagsstress!

Bei der Klangmassage werden verschiedene Schalen auf dem bekleideten Körper platziert und sanft mit einem Klöppel zum Klingen gebracht. Da der Mensch aus circa 80 Prozent Wasser besteht, spüren wir jeden Millimeter unseres Körpers, was zu einem neuen, wundervollen Körpergefühl führen kann. Wohlbefinden und wahre Schönheit kommen bekanntlich von innen! Schenken Sie sich Freude und Genuss!



Foto: Essenia Devar/pixello.de

### Ort:

BUND-Naturerlebnispark

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Frauenhaus Herten des Diakonischen Werks im Kirchenkreis Recklinghausen e. V.

### Leitung/Referentin:

Sabine Beerwerth und Marina Kempa

### Kosten:

kostenlos, wir freuen uns über eine Spende zugunsten des Frauenhauses!

### Anmeldung:

erforderlich, Sabine Beerwerth, Tel. (0 23 66) 10 67 68

### E-Mail:

s.beerwerth@diakonie-kreis-re.de

Montag, 10. März 2014 | 18 bis 20 Uhr

## Information

# TRENNUNG – SCHEIDUNG

Was ändert sich für mich und meine Familie bei einer Trennung/Scheidung? Was muss ich bedenken und beachten? Wie sieht es mit Unterhalt, Versorgungsausgleich und Trennung des Hausrats aus? Wie regelt man Sorgerecht und Umgangsrecht sinnvoll? Was ist von der Neuregelung des nachehelichen Unterhalts bei langer Ehedauer zu halten? Wann ist eine Mediation erfolgversprechend? Wie reduziere ich die Anwaltskosten?



Diese und weitere Fragen beantwortet Rechtsanwältin Serap Bayraktar. Bei Bedarf besteht auch Gelegenheit, sich über die seelische Auswirkungen der Trennung auszutauschen.

### Ort:

Haus der Diakonie  
Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Beratungsstelle für Frauen des  
Diakonischen Werks im Kirchenkreis Recklinghausen e. V.,  
Mechthild Kessler

### Leitung/Referentin:

RA Serap Bayraktar

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

erforderlich,  
Mechthild Kessler,  
Tel. (0 23 66) 10 67 35

### E-Mail:

[m.kessler@diakonie-kreis-re.de](mailto:m.kessler@diakonie-kreis-re.de)

Montag, 10. März 2014 | 19.30 bis 21 Uhr

## Information

# WENN UNSERE KINDER FLÜGGE WERDEN...

## Infoabend für Mütter zum Thema Pubertät

Wenn unsere Kinder erwachsen werden, beginnt nicht nur für sie, sondern auch für uns als Mütter eine neue Lebensphase. Aber wie ticken sie wirklich, die Jungen und Mädchen in der Pubertät? Was sollte ich als Mutter wissen, um gemeinsam mit meinen Kindern diese oft aufreibende Zeit gut und gesund zu überstehen?



Andrea Mais führt für die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e. V. (ÄGGF) „Ärztinnen-Informationsstunden“ an Schulen mit circa 5.000 Jugendlichen pro Jahr durch.

An diesem Abend möchte sie mit Ihnen nicht nur die körperlichen und seelischen Veränderungen in der Pubertät, sondern auch die wichtigsten Aspekte zur Gesundheitsförderung in diesem Lebensabschnitt besprechen.

Ein Informationsabend in lockerer Gesprächsatmosphäre – Sie sind herzlich eingeladen!

### Ort:

Moschee am Paschenberg

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Kinder- und Jugendschutz,  
Sylvia Steffan

Tel. (0 23 66) 303 197

### Leitung/Referentin:

Andrea Mais,  
Ärztin der ÄGGF e. V.

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

nicht erforderlich

### E-Mail:

[s.steffan@herten.de](mailto:s.steffan@herten.de)

Dienstag, 11. März 2014 | 9 bis 11.15 Uhr

## Information

# DIE ZWÖLF SALZE DES LEBENS

Wie frau durch Schüssler-Salze wieder in ihre Mitte findet

Die zwölf homöopathisch aufbereiteten Mineralsalze nach Dr. Schüssler bieten ein Feld großer therapeutischer Möglichkeiten. Da sie alle eine wichtige Rolle im menschlichen Organismus spielen, kann ein Mangel oder eine fehlerhafte Verwertung dieser Stoffe fatale Folgen haben. Der Vortrag veranschaulicht, wie wir mit dem gezielten Einsatz Beschwerden und Erkrankungen lindern und sie auch in der Hausapotheke zur Anwendung bringen können.



Foto: Katharina Bregulla/pixelio.de

### Ort:

Mariensaal der Kirche  
St. Maria Heimsuchung

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Team Frühschoppen der Frauen  
St. Maria Heimsuchung

### Leitung/Referentin:

Silvia Thomas, Heilpraktikerin,  
Tel. (0 23 66) 14 35

### Kosten:

4 €, inklusive Frühstück

### Anmeldung:

nicht erforderlich

### E-Mail:

[mathilde.boewing@gmx.de](mailto:mathilde.boewing@gmx.de)

Dienstag, 11. März 2014 | 9.15 bis 11 Uhr

Musik

## BERÜHMTE WELTHITS

präsentiert von Helga Wolf

Lieder von berühmten Sängerinnen wie Hildegard Knef, Edith Piaf und Zarah Leander sowie weitere unvergessliche Chansons werden in unnachahmlicher Weise von Helga Wolf, Sängerin und Schauspielerin, präsentiert. Meisterhaft versteht sie es, die unterschiedlichen Charaktere lebendig werden zu lassen und die Zuhörer auf ihre ganz besondere Art in den Bann zu ziehen. Ihre tiefe, sinnliche Stimme und ihre Bühnenpräsenz sind das hervorstechende Merkmal der Künstlerin.



**Ort:**

Pfarrzentrum  
St. Martinus Westerholt

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Frauentreff am Vormittag,  
Renate Bernhard

**Kosten:**

10 €, inklusive Frühstück

**E-Mail:**

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

**Kartenvorverkauf:**

Pfarrzentrum Westerholt

Dienstag, 14.1.2014, und  
Dienstag, 18.2.2014, oder bei

**Frau Bernhard,**

Tel. (02 09) 62 03 28



Dienstag, 11. März 2014 | 15.30 Uhr

## Information

# WOHNEN OHNE BARRIEREN

## Komfort für jede Lebenslage

Gudrun Hamelmann, Wohnberaterin der AWO, führt durch die Modellwohnung an der Schulstraße 15 und zeigt an Beispielen, wie hoher Komfort, Sicherheit und modernes Wohnen auch ohne große Investitionen zu realisieren sind.

Wohnen im Alter betrifft zwar überwiegend Frauen, zu der Führung sind aber Interessierte jeden Geschlechts und Alters herzlich eingeladen.

Folgende Wohnbeispiele werden gezeigt:

- Küchenausstattung
- barrierefreies Bad
- Sitzmöbel
- Alltagshilfen

Auch individuelle Beratung und Fragen zur Förderung sind möglich.

### Ort:

Modellwohnung  
planraumleben

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

planraumleben und  
Stadt Herten, Demografiebe-  
auftragte Susanne Barth

### Leitung/Referentin:

AWO Wohnberatung,  
Gudrun Hamelmann

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

erbeten,  
Barbara Kassner,  
Tel. (0 23 66) 303 434

### E-Mail:

s.barth@herten.de



Mittwoch, 12. März 2014 | 18 bis 19.30 Uhr

## Information

# MACHT DIE PILLE GLÜCKLICH?

## Suchtgefahren des Medikamentenkonsums

Es werden immer mehr Medikamente verschrieben. Für immer mehr Krankheiten gibt es das passende Medikament. In der täglichen Beratungsarbeit stellt sich immer wieder die Frage, ob eine begleitende Medikation notwendig ist und welche möglichen Nebenwirkungen ärztlich verordnete Medikamente haben.



Foto: Alexandra H/pixelto.de

Zunächst wird darüber informiert, welche Psychopharmaka es gibt und welche Medikamente Suchtpotenzial haben. Im zweiten Teil des Abends wird aufgezeigt, was im Falle einer Medikamentenabhängigkeit zu tun ist und welche Ansprechpartner und Hilfsangebote es dafür gibt. Gerne werden auch Fragen zum Thema Alkohol beantwortet.

### Ort:

Haus der Diakonie

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Fachstelle Sucht des Diakonischen Werks im Kirchenkreis Recklinghausen e. V.

### Leitung/Referentin:

Angela Buschmann-Rorowski, Leitung Fachstelle Sucht und Suchttherapeutin und Carina Kocher-Reinke, Suchttherapeutin

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

erforderlich,

Angela Buschmann-Rorowski,  
Tel. (0 23 66) 10 67 30

### E-Mail:

[sucht@diakonie-kreis-re.de](mailto:sucht@diakonie-kreis-re.de)

Mittwoch, 12. März 2014 | 19 bis 21.30 Uhr

## Information

# DIE ZEITEN SIND HART – ABER DIE FRAUEN DER WELT KÄMPFEN AUCH HÄRTER

Zur Lage der Frauen in Herten und weltweit.

## 2. Weltfrauenkonferenz 2016 in Nepal

Der 8. März wurde von der 1. Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen 2011 in Venezuela zu einem internationalen Kampftag erklärt. Frauen aus Herten beteiligen sich an den kämpferischen Aktionen für die Emanzipation und Befreiung der Frau. Im Rahmen unserer Veranstaltung blicken wir auf die Gemeinsamkeiten der Frauen dieser Welt: Im ersten Teil geht es um die 2. Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen vom 13. bis 18. März 2016 in Kathmandu, Nepal. Die Lage der Frauen in Herten, ihre Forderungen, Kämpfe und Perspektiven stehen im Mittelpunkt des zweiten Teils. Das Mut machende und entschlossene Motto der 2. Weltfrauenkonferenz „Frauen der Welt erklimmen die höchsten Berge“ ergreift die Hertener Frauen.

### Ort:

Glashaus

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Wahlbündnis AUF Herten,  
Sabine Leopold

### Kosten:

2,50 €, ermäßigt 1,50 €

### Anmeldung:

erforderlich,  
Sabine Leopold

### E-Mail:

sabi.leo@web.de

Donnerstag, 13. März 2014, bis Donnerstag, 24. April 2014

Ausstellung

## BALANCE-AKT

Eröffnung 13. März, 18 Uhr

Zu einer Ausstellungseröffnung der besonderen Art laden wir interessierte Frauen ein. Geschickt balanciert die Dortmunderin Annette Mertens mit den vielen Facetten ihrer Persönlichkeit: Sie ist Sozialarbeiterin, Systemischer Coach, Autorin für Motorrad-Reiseberichte und Künstlerin. Mertens kreiert eigene Fotos zu charismatischen Pop-Art-Werken. Die Bilder entstehen durch ihre einfühlsame Fähigkeit, Kleinigkeiten ins rechte Licht zu rücken, und sind geprägt von einem Feuerwerk an Farben.



Zur Ausstellungseröffnung  
am Donnerstag, 13. März,  
um 18 Uhr sind alle Interessierten  
herzlich eingeladen.

**Ort:**

AWO-Treff Schürmannswiese  
Veranstalterin/

**Ansprechpartnerin:**

AWO Unterbezirk  
Münsterland-Recklinghausen,  
Marlies Krause-Flaßbeck,  
Tel. (0 23 66) 3 74 08

**Kosten:**

keine

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

m.krause-flassbeck@wo-msl-re.  
de

Donnerstag, 13. März 2014 | 20.07 Uhr

Comedy

# NACHTSCHNITTCHEN: DAMENWAHL – DREI DAMEN, EINE MODERATORIN

Kleinkunstreihe 7nach8

NachtSchnittchen – die kultigste Comedy- und Kabarettshow des Ruhrgebiets – mit einem Special: Es ist Damenwahl! Eine Bühne, ein Mikrofon und vier der lustigsten Damen NRWs in einer Show!



Sia Korthaus (Moderation) beweist, dass sie gleichermaßen unterhaltsam wie feinsinnig eine Brücke zwischen Comedy, Kabarett und Gesangskunst zu schlagen ver-

mag. Dagmar Schönleber ist die Frau, die sich an die ganz großen Themen wagt, an denen der Einzelne oft scheitert. Ein bunter Mix aus stimmigen Texten und gestimmter Gitarre. Vera Deckers ist Psychologin, und das nützt ihr: gar nichts! Weder kriegt sie ihren Kontrollzwang in den Griff, noch kann sie sich von ihrem Helfersyndrom befreien. Und der Beziehungsgollum mischt sich mittlerweile auch in Karrierefragen ein. Willkommen in der Welt der Alexandra Gauger. Die ausgebildete Mezzosopranistin, clownesk und sexy zugleich, entführt uns in ihr Reich der musikalischen Extraklasse. Von Klassik bis Rock, Pop und Jazz lässt sie es so richtig krachen.

**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Kulturbüro, Bettina Hahn

**Kosten:**

VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €

**E-Mail:**

[b.hahn@herten.de](mailto:b.hahn@herten.de)

**Kartenvorverkauf:**

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

**Buchhandlung Attatroll,  
Recklinghausen**

Tel. (0 23 61) 1 70 02

**[www.proticket.de](http://www.proticket.de)**

(gebührenpflichtig)

Samstag, 15. März 2014 | 9.30 bis 13 Uhr

## Workshop

# GOLDSCHMIEDE-SCHNUPPER-WORKSHOP

In diesem Workshop können Sie Ihre eigenen kreativen und handwerklichen Talente kennenlernen. In der entspannenden Atmosphäre des Schmuckateliers Artrium bekommen Sie einen Einblick in die Goldschmiedekunst. Wir werden einen Ring herstellen, anhand dessen Sie mit den handwerklichen Grundlagen bekannt gemacht werden, auf denen alles Spätere aufbaut. Am Ende nimmt jede Teilnehmerin einen individuell gestalteten Ring mit nach Hause.

Es besteht die Möglichkeit, in Silber, Kupfer oder Messing zu arbeiten.



### Ort:

Artrium-Schmuckatelier  
im Kunsthof Westerholt

### Veranstalterin/Leitung:

Christiane Steffler-Bunge

### Kosten:

28 € zuzüglich Materialkosten;  
Ermäßigung für Schülerinnen,  
Studentinnen

### Anmeldung:

erforderlich,  
Christiane Steffler-Bunge,  
Tel. (02 09) 5 98 03 07

### E-Mail:

[cs@artrium-schmuck-atelier.de](mailto:cs@artrium-schmuck-atelier.de)

Samstag, 15. März 2014 | 10 bis 11 Uhr

Workshop

## WAS VERBINDET NASENKÄNNCHEN, TENNISBÄLLE UND YOGA?

Praktische Tipps

Was verbindet Nasenkännchen, Tennisbälle und Yoga? Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun? Dann investieren Sie etwas Zeit und Neugier, um den Nutzen kennenzulernen.

Sie bekommen praktische Tipps und Übungen für den Alltag ohne Nebenwirkungen.



**Ort:**

la mobile im Kunsthof  
Westerholt

**Veranstalterin/Leitung:**

la mobile, Carmela Quattroventi

**Kosten:**

Sonderpreis 5 €

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Carmela Quattroventi,  
Tel. (02 09) 3 86 24 61

**E-Mail:**

[cq@lamobile.de](mailto:cq@lamobile.de)

Samstag, 15. März 2014 | 11 bis 13 Uhr

## Information

# FRAU ODER MANN?

Aus dem Leben von Rita



Von Transsexualität haben wir schon alle einmal etwas gehört. Aber was genau ist das, und wie fühlt sich die Person, welche diese Wandlung erlebt?

Welche emotionalen Höhen und Tiefen finden statt? Wie nehmen das Umfeld, die Familie, der Partner bzw. die Partnerin diese Person wahr? All diese Fragen wird uns Rita beantworten, wenn sie uns aus ihrem Leben erzählt.

### Ort:

AWO-Treff Schürmannswiese

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN,  
Stadtverband Herten

### Leitung/Referentin:

Martina Herrmann

### Kosten:

frei, um Spenden für eine karitative Einrichtung wird gebeten

### Anmeldung:

erforderlich,

Martina Herrmann,

Tel. (0 23 66) 8 41 48

### E-Mail:

[martina.herrmann@gruene-herten.de](mailto:martina.herrmann@gruene-herten.de)



Sonntag, 16. März 2014 | 10 bis 11.30 Uhr

Workshop

## YOGA UND KLANG

Entspannung

Sie können Yoga neu erfahren bei Yoga und Klang. Einfühlsam gespielte Klänge erleichtern das Einnehmen der Asanas. Sind Sie neugierig geworden? Dann freuen wir uns auf eine Begegnung bei Yoga und Klang.

Erfahrungen mit Yoga sind erwünscht.



**Ort:**

la mobile im Kunsthof  
Westerholt

**Veranstalterin/Leitung:**

la mobile, Carmela Quattroventi

**Kosten:**

Sonderpreis 20 €

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Carmela Quattroventi,  
Tel. (02 09) 3 86 24 61

**E-Mail:**

[cq@lmobile.de](mailto:cq@lmobile.de)

Montag, 17. März 2014 | 11 bis 12.30 Uhr

**Aktivität**

## **BRAINWALKING**

**Spaziergang mit Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining**

Unser Gehirn liebt Abwechslung und immer neue Herausforderungen. Auf dieser Grundlage ist das Brainwalking konzipiert worden: Es verknüpft Sinneswahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit mit Bewegung und dem Erfahren von Umgebung und Natur.

Besonderer Wert wird beim Brainwalking auf die Vernetzung unserer beiden Gehirnhälften gelegt. Das Erfolgsgeheimnis: Die analytisch-rationale linke Hirnhälfte wird ebenso aktiviert wie die rechte Gehirnhälfte, mit der wir unsere Kreativität ausleben.

Mit abwechslungsreichen und interessanten Übungen während des Gehens kommt die mentale Fitness auf Hochtouren!

**Ort:**

Rathaus, Übergang  
(am Ende der „Baumtreppe“)

**Veranstalterin/Leitung:**

AWO Beratungsstelle für Demenz und Pflege, Marion Henke

**Kosten:**

3 €

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Marion Henke,  
Tel. (0 23 66) 50 37 85

**E-Mail:**

[m.henke@awo-msl-re.de](mailto:m.henke@awo-msl-re.de)

Montag, 17. März 2014 | 19 bis 21 Uhr

Workshop

## WELLNESS

Sinnesvoller Entspannungsabend

Lassen Sie sich verzaubern und treten Sie an diesem Abend in eine geheimnisvolle Welt voller betörender Sinneserlebnisse ein.

Hören Sie stimmungsvolle Musik mit entspannenden Klängen, schmecken Sie genussvolle Köstlichkeiten, fühlen Sie unerkannte Dinge mit überraschender Wirkung und sehen Sie die Welt aus einer anderen Sicht.



Bitte tragen Sie an diesem Abend bequeme Kleidung und bringen Sie eine weiche Decke sowie – falls vorhanden – eine Matte zum Liegen mit.

**Ort:**

Siebenbürger Haus der Jugend

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Siebenbürger Haus der Jugend,  
Karin Roth

**Leitung/Referentin:**

Tina Marczinski,  
Wellness- und Fitnesstrainerin,  
Entspannungspädagogin

**Kosten:**

14 €

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Karin Roth,  
Tel. (0 23 66) 5 30 06

**E-Mail:**

Karin.Roth@siebenbuenger-  
herten.de  
oder timana@email.de

# TERMINÜBERSICHT

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel	Veranstalterin
Mo., 24.2.	19 - 21 Uhr	FBW	Zehn Gebote für starke Frauen	kfd-Dekanat
Do., 27.2. - Fr., 28.3.	Eröffnung 27.2., 18 Uhr	Bürgerhaus-Süd	Ausstellung: Frauenkünste	Kulturbüro
Sa., 1.3.	ab 10 Uhr	Wird per E-Mail bekannt gegeben	Workshop: Frauen können baggern	Kulturbüro
Di., 4.3. - So., 16.3.	Eröffnung 4.3., 17 Uhr	Glashaus	Ausstellung: 12 Frauen – 12 Berufe – 12 Wege – 12 Städte	Competentia/ Stadt Herten
Mi., 5.3.	19 - 21 Uhr	Praxis, Krankengymn.	Workshop: Mein Körper und ich	Katharina Feindert
Do., 6.3.	10 - 12 Uhr	Haus der Diakonie	Kugelrund: Auf den Anfang kommt es an!	Diakonisches Werk
Do., 6.3.	19 - 21 Uhr	Büro DIE LINKE	Häusliche Gewalt – (K)ein Thema für mich!?	DIE LINKE
Fr., 7.3.	verschiedene Uhrzeiten	Verschiedene Kirchen im Stadtgebiet	Weltgebetstag: Ägypten - Wasserströme in der Wüste Gemeinden in Herten freikirchliche	alle Kirchengemeinden
Fr., 7.3.	17 Uhr	Rathaus, Ratssaal	Empfang des Bürgermeisters zum Internationaler Frauentag	Stadt Herten, Der Bürgermeister
Fr., 7.3.	20 Uhr	Glashaus	Kick La Luna – Ethno-Funk & Bossa-Soul	Kulturbüro
Sa., 8.3.	10 - 18 Uhr	NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark	Workshop: Lebensbetrachtung	Renate Antoni
Sa., 8.3.	10.30 - 12 Uhr	Café Gatenbröcker, Marler Str. 198 und Rewe, Bahnhofstr. 43	Infostand und Rosen zum Internationalen Weltfrauentag	AsF Herten
Sa., 8.3.	11 - 12.30 Uhr	Hauptportal des Städt. Gymnasiums	Wir in Herten – Das Frauenbild im Wandel Rundgang durch die Hertener Innenstadt	VHS und Stadtarchiv
Sa., 8.3.	12 - 14 Uhr	Constellationen-Projektraum	Aktionskunst: Ich weiß, was weiblich ist	Kinder- und Jugendschutz
So., 9.3.	ab 9.30 Uhr - Frühstück ab 10 Uhr	Glashaus	Frauenfrühstück mit Kultur/Thekentratsch: „Schönheit hat immer 2 Gesichter“	Kulturbüro
So., 9.3. - So., 30.3.	Eröffnung, 9.3., 15 Uhr	Zeche Scherlebeck, Maschinenhalle	Ausstellung: Lisa Schulte und Annette Schulte-Weiß	Kulturbüro
Mo., 10.3.	12 - 20 Uhr	Naturerlebnispark	Workshop: Wellness-Klängschalenmassage	Diakonisches Werk
Mo., 10.3.	18 - 20 Uhr	Haus der Diakonie	Info - Veranstaltung: Trennung – Scheidung	Diakonisches Werk
Mo., 10.3.	19.30 - 21 Uhr	Moschee Paschenb.	Info-Abend: Wenn unsere Kinder flügge werden	Kinder-/Jugendschutz
Di., 11.3.	9 - 11.15 Uhr	Mariensaal der Kirche St. Maria Heimsuch.	Informationsveranstaltung: Die Zwölf Salze des Lebens	St. Maria Heimsuchung
Di., 11.3.	9.15 - 11 Uhr	Pfarrz. St. Martinus	Berühmte Welthits präsentiert von Helga Wolf	Frauentreff
Di., 11.3.	15.30 Uhr	Modellwohnung planraumlernen	Informationsveranstaltung: Wohnen ohne Barrieren	planraumlernen/ Demografiebeauftragte
Mi., 12.3.	18 - 19.30 Uhr	Haus der Diakonie	Info-Veranstaltung: Macht die Pille glücklich?	Diakonisches Werk
Mi., 12.3.	19 - 21.30 Uhr	Glashaus	Info-Abend: Die Zeiten sind hart – aber die Frauen der Welt kämpfen auch härter	AUF Herten
Do., 13.3. - 24.4.	13.3., 18 Uhr	Schürmannswiese	Eröffnung Ausstellung: Balance-Akt	AWO
Do., 13.3.	20.07 Uhr	Glashaus	Kleinkunstreihe 7nach8/NachtSchnittchen: Damenwahl – Drei Damen, eine Moderatorin	Kulturbüro
Sa., 15.3.	9.30 - 13 Uhr	Kunsthof Westerholt	Goldschmiede-Schnupper-Workshop	Christ. Steffler-Bunge
Sa., 15.3.	10 - 11 Uhr	la mobile im Kunsthof Westerholt	Workshop: Was verbindet Nasenkännchen, Tennisbälle und Yoga?	la mobile
Sa., 15.3.	11 - 13 Uhr	Schürmannswiese	Frau oder Mann? Aus dem Leben von Rita	DIE GRÜNEN
So., 16.3.2	10 - 11.30 Uhr	Kunsthof Westerholt	Workshop: Yoga und Klang	la mobile

Mo., 17.3.	11 - 12.30 Uhr	Rathaus, Übergang („Baumtreppe“)	Brainwalking – Spaziergang mit Übungen aus dem ganzheitl. Gedächtnistraining	AWO
Mo., 17.3.	19 - 21 Uhr	Siebenbürger Haus	Wellness – Sinnesvoller Entspannungsabend	Siebenbürger Haus
Mo., 17.3.	19 - 22 Uhr	FBW	Reisebericht. Spurensuche in der Türkei	Frauen-Info-Netzwerk
Di., 18.3.	19 - 21.15 Uhr	Familienbildungsstätte Herten	„...und raus bist du?“ Minijobs und Teilzeitarbeit – Chance oder Sackgasse für Frauen?	kfd-Dekanat
Di., 18.3.	19.30 - 21 Uhr	Glashaus	Lesung mit Gabriella Wollenhaupt: Grappa und die Toten im See	Stadtbibliothek
Mi., 19.3.	18 - 22 Uhr	Familienbildungsstätte Herten	Kartoffel trifft Knoblauch: Türkische und deutsche Spezialitäten	Frauen-Informationsnetzwerk/Quartierbüro Herten-Süd
Mi., 19.3.	18 Uhr	Glashaus	Info-Abend: Klimaschonen. Verkehr der Zukunft	Klimateam
Do., 20.3.	16 - 17.30 Uhr	Schürmannswiese	Komm und sing mit!	AWO
Do., 20.3.	18.30 - 20.30 Uhr	AWO-Treffpunkt Schürmannswiese	Infoabend: Wenn ich einmal „groß“ bin... gehe ich auf Weltreise oder kümmere ich mich um meine Eltern?	AWO
Fr., 21.3.	14.30 - 17 Uhr	Zeche Ewald, Doncaster-Platz	Menschenkette in rot auf Ewald zum Equal Pay Day – Tag der Gleichbezahlung	Gleichstellungsbeauftragte des Kreises
Sa., 22.3.	10 - ca. 15 Uhr	Kunsthof Westerholt	Workshop: Die Entdeckung der Venus	Christ. Steffler-Bunge
Sa., 22.3.	8 - 21 Uhr	Abfahrt Rathaus Herten	Von Göttinnen und Weisheiten - Fahrt zum frauenmuseumwiesbaden	Kulturbüro
So., 23.3.	14 - 17.45 Uhr	FBW	Workshop: frauenRaum (Teil 1)	FBW
Mo., 24.3.	18.30 - 21.30 Uhr	NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark	Workshop: Positiv-E-Motion (Teil 1)	Christiane Gruska
Mo., 24.3.	19.30 - 21 Uhr	Vereinswohnung Wir in der Schürmanns Wiese e. V.	Informationen zum Frauenwanderwochenende im Juni	Frauen-Informationsnetzwerk
Di., 25.3.	18 - 21.30 Uhr	Siebenbürger Haus	Strickworkshop: Viele bunte Maschen	Siebenbürger Haus
Fr., 28.3.	19 Uhr	Glashaus	Frauenfest: Happy Hours	Kulturbüro
Sa., 29.3.	16 Uhr, und 20 Uhr	FBW	Orientalische Nacht in der FBW Einlass: 15.30 Uhr und 19.30 Uhr	FBW
Sa., 29.3.	11 - 15 Uhr	NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark	Workshop: Trommeln/Perussion – für Anfängerinnen	Christiane Gruska
Mo., 31.3.	18.30 - 21.30 Uhr	Naturerlebnispark	Workshop: Positiv-E-Motion (Teil 2)	Christiane Gruska
Di., 1.4.	19 - 22 Uhr	FBW	Lesung der Schreibwerkstatt: April, April	FBW
Di., 1.4.	19 - 21 Uhr	Kunsthof Westerholt	Workshop: Therapeutic Touch	Anja Homeyer
Do., 3.4.	19 - 22 Uhr	Naturerlebnispark	Workshop: Wofür brennt dein Herz?	Sigrun Zobel
So., 6.4.	11 - 13 Uhr	Schlosscafé	Frauenstammtisch: Immer wieder sonntags	Gleichstellungsbeauf.
Di., 8.4.	19 - 22 Uhr	NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark	Informationsabend: Erfolgreich auf weibliche Art – wirken statt kämpfen	Miriam Neiking
So., 27.4.	11 - 17 Uhr	Naturerlebnispark	Workshop: Schweigen und...	Ursula Fiedler
Di., 29.4.	19 - 22 Uhr	NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark	Workshop: Die geheimnisvolle Welt der Zauberpflanzen und Hexenkrauter	Sigrun Zobel
Sa., 3.5.	10 - 16 Uhr	ART.62	Workshop: Mädchenpower – tanzendes Selbst	Krb
Di., 13.5.	19 - 22 Uhr	Naturerlebnispark	Workshop: Wilde Feuerküche	Sigrun Zobel
Fr., 13.6. - So., 15.6.		Hotel Jagdschlösschen, Ascheberg	Frauenwanderwochenende: Ascheberg und das südliche Münsterland	Frauen-Informationsnetzwerk
So., 15.6.	14 - 17.45 Uhr	FBW	Workshop: frauenRaum (Teil 2)	FBW
Sa., 30.8.	10 - 14 Uhr	Rathaus, Ratssaal	Frauenparlament: Mitmachstadt in der Parteidemokratie	Gleichstellungsbeauftragte

Montag, 17. März 2014 | 19 bis 22 Uhr

## Reisebericht

# SPURENSUCHE IN DER TÜRKEI

Istanbul, Schwarzes Meer und Marmarameer

In der ehemaligen Bergbaustadt Herten leben viele Menschen, die aus der Bergbauregion des Schwarzen Meeres zu uns gekommen sind. Durch viele Gespräche mit Freundinnen wuchs das Interesse, diese Gegend, von der so häufig die Rede ist, wenn die Urlaubszeit ansteht, zu erkunden. So starteten wir zu einer dreiwöchigen Reise in die Türkei. Die pulsierende Metropole Istanbul war unser erstes Ziel. Dann ging es mit dem Bus weiter ans Schwarze Meer. Eregli, Zonguldak, Safranbolu und Amasra waren die weiteren Stationen, bevor es zurück ans Marmarameer ging. Es gibt viel zu erzählen, vor allem über die beeindruckende Gastfreundschaft.



Foto: Rita Ludwig

### Ort:

Familienbildungsstätte Herten

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Frauen-Informationsnetzwerk,  
Renate Nöbe

### Leitung/Referentin:

Rosy von Westerholt,  
Rita Ludwig und Renate Nöbe,  
Tel. (02 09) 3 59 37 41

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

nicht erforderlich

### E-Mail:

[renate.noebe@gmx.de](mailto:renate.noebe@gmx.de)

Dienstag, 18. März 2014 | 19.30 bis 21 Uhr

Kultur

## GRAPPA UND DIE TOTEN IM SEE

Lesung mit Gabriella Wollenhaupt

Autorenlesung der bekannten Dortmunder Autorin Gabriella Wollenhaupt aus ihrem Kriminalroman „Grappa und die Toten im See“.



Ein neuer Fall führt Maria Grappa, erfolgreiche Polizeireporterin beim Bierstädter Tageblatt, an den Lago Maggiore, wo fünf tote Bierstädter aufgefunden wurden. Ihre

Recherchen führen die Journalistin nicht nur in die dunkle Vergangenheit Deutschlands im letzten Jahrhundert, sondern auch in die Bierstädter Neonazi-Szene. Grappa begibt sich in den braunen Sumpf und lernt die „Soziale Alternative Dorstfeld“ besser kennen, als ihr lieb ist. Neben der Aufklärung der brutalen Morde kümmert sich Grappa um ihre Freundin und Bäckerin Anneliese Schmitz, die unter ihren sehr unangenehmen Nachbarn leidet.

**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Stadtbibliothek, Heike Pflugner,  
Tel. (0 23 66) 303 686

**Kosten:**

VVK 7 €/AK 9 €/erm. 4,50 €

**E-Mail:**

[h.pflugner@herten.de](mailto:h.pflugner@herten.de)

**Kartenvorverkauf:**

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

**Buchhandlung Droste**

Tel. (0 23 66) 3 51 62

Dienstag, 18. März 2014 | 19 bis 21.15 Uhr

Politik | Frauenleben

## „...UND RAUS BIST DU?“

Minijobs und Teilzeitarbeit – Chance oder Sackgasse für Frauen?

Unter dem Motto „...und raus bist du?“ nimmt der Equal Pay Day 2014 die Minijobs und Teilzeitarbeit nach Erwerbspausen in den Blick.



Zunächst wird in das Anliegen des Equal Pay Days, des internationalen Tags der Gleichbezahlung von Frauen und Männern, eingeführt. Danach wird über die arbeitsrechtliche Situation geringfügiger Beschäftigungsverhältnisse informiert und über deren politische Bewertung. Außerdem werden mögliche Perspektiven diskutiert. Beruf und Familie zu verbinden, stellt vor allem für Frauen eine große Herausforderung im Lebenslauf dar. Gerade sie unterbrechen aufgrund von Familienaufgaben häufig ihre Erwerbstätigkeit und kehren danach nicht selten in Mini- oder Teilzeitjobs ins Berufsleben zurück – eine Lösung, die im Sinne der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zunächst praktisch erscheint. Doch diese Lösung birgt viele Probleme: Von der Bedrohung der Existenzgrundlage von Frauen bis hin zu Altersarmut.

**Ort:**

Familienbildungsstätte Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

kfd-Dekanat Herten,  
Anne Bugzel

**Leitung/Referentin:**

Ulla Kintrup-Limbrock,  
Tel. (02 09 ) 6 25 13

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

[kfd-herten@web.de](mailto:kfd-herten@web.de)





## Atelier Morphofalter

individuell statt industriell



*Ewaldstr. 69, Herten*

*Handgefertigter Glasschmuck, Filz, Malerei u.a.*

*individuelle Geschenkideen  
Workshops im kleinen Kreis*

*Nähere Informationen unter:  
[www.morphofalter.de](http://www.morphofalter.de)*

*oder bei  
Christiane Vaut: 0171-2737945*

Sabines  
MARMELADEN



*...mit Liebe  
gekocht!*

## Veranstaltungen

 **STRICKEN! SCHLEMMEN! SCHNABELN!**

Jeden 1. Mittwoch im Monat

treffen sich meine Marmeladenfreundinnen, die Spaß am Stricken, Schlemmen und Schnabbeln haben.

Beginn um 17.00 Uhr

 **Blaue Stunde**

Ich biete am 2. Mittwoch im Monat

eine Kreation ausgewählter Gerichte an, die sowohl warm, als auch kalt zu genießen sind.

Diese werden mit meinen Marmeladen, Chutney und Sirupen zusammen verkostet.

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung!

Beginn um 17.00 Uhr

 **Frühstück nach Wahl** (Frühstückskarte)

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite!

### Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag 9.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr, Samstag 9.00 - 14.00 Uhr und auf dem Buerschen Wochenmarkt!  
Ewaldstraße 71, 45699 Herten, Mobiltelefon 0173 - 34 34 500, [www.sabinesmarmeladen.de](http://www.sabinesmarmeladen.de)



Mittwoch, 19. März 2014 | 18 bis 22 Uhr

Kulinarisches

## KARTOFFEL TRIFFT KNOBLAUCH

Türkische und deutsche Spezialitäten

Gemeinsames Kochen und Essen macht Spaß. Es entstehen Gespräche über Gewohnheiten, Geschmäcker, Traditionen und religiöse Gepflogenheiten, und das verbindet. So bietet der Abend Einblicke in Bekanntes und Ungewohntes.



Eingeladen sind Frauen, die sich gerne auf einen interessanten Abend und Neues einlassen wollen.

**Ort:**

Familienbildungsstätte Hertens

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Frauen-Informationsnetzwerk in Kooperation mit der Interkulturellen Kochgruppe des Quartierbüros Hertens-Süd

**Leitung/Referentin:**

Münevver Çesur, Renate Nöbe, Ümran Yavaş

**Kosten:**

7,50 €

**Anmeldung:**

erforderlich,

Renate Nöbe,

Tel. (02 09) 3 59 37 41 oder

Carmen Treppte,

Tel. (0 23 66) 93 62 48

**E-Mail:**

[renate.noebe@gmx.de](mailto:renate.noebe@gmx.de) oder

[c.treppte@hertens.de](mailto:c.treppte@hertens.de)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bitte abmelden, wenn etwas dazwischen kommt, es gibt erfahrungsgemäß eine Warteliste und Jede freut sich übers Nachrücken.

Mittwoch, 19. März 2014 | 18 Uhr

## Information

# KLIMASCHONENDER VERKEHR DER ZUKUNFT

## Modal Split Herten 2013

Die Stadt Herten bekennt sich zum Klimaschutz. Mit dem „Hertener Klimakonzept 2020+“ und der Mitgliedschaft in der „Arbeitsgemeinschaft fuß- und fahrradfreundliche Städte, Gemeinden und Kreise“ hat sich die Stadt klar für eine klimaschonende Verkehrsentwicklung positioniert.

Der Autoverkehr hat nach den privaten Haushalten den höchsten Anteil am CO<sub>2</sub>-Ausstoß in Herten. Die repräsentative Verkehrsuntersuchung, die im Frühjahr 2013 durchgeführt wurde und deren Ergebnisse nun vorliegen, gibt Aufschluss darüber, mit welchen Verkehrsmitteln sich die Hertener bewegen.

Die Veranstaltung berichtet über zentrale Ergebnisse der Untersuchung. Im Anschluss werden die möglichen Konsequenzen diskutiert.

**Ort:**

Glashaus

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Stadt Herten, Klimateam

**Leitung/Referentin:**

Irja Hönekopp

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

erforderlich,

Irja Hönekopp,

Tel. (0 23 66) 303 286

**E-Mail:**

[i.hoenekopp@herten.de](mailto:i.hoenekopp@herten.de)



Donnerstag, 20. März 2014 | 16 bis 17.30 Uhr

## Musik

# KOMM UND SING MIT!

Denn singen macht glücklich!

Die einen sagen, es weite die Lungen und wirke positiv auf das Herz-Kreislauf-System, es stärke die Gesichtsmuskulatur und die Stimmbänder. Die anderen sagen, es entspanne, mache den Kopf frei und Sorge für gute Laune. Wir sagen: „Singen macht glücklich!“



An diesem Nachmittag kann jede Frau einfach mitsingen. Bei begleitender Gitarrenmusik werden viele Schlager sowie Volks- und Wanderlieder gesungen. Und durch Ihre Unterstützung und Mitgestaltung wird der Nachmittag zu einem besonderen Vergnügen. Für eine kleine Stärkung zwischendurch wird gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihre Stimme! Sie gehen fröhlicher nach Hause, als Sie gekommen sind!

### Ort:

AWO-Treffpunkt  
Schürmannswiese

### Veranstalterin/Leitung:

AWO-Treffpunkt Schürmannswiese, Marlies Krause-Flaßbeck, Tel. (0 23 66) 3 74 08 und VHS, Christina Zyprian, Tel. (0 23 66) 303 519

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

nicht erforderlich

### E-Mail:

m.krause-flaßbeck@awo  
-msl-re.de,  
c.zyprian@herten.de

Donnerstag, 20. März 2014 | 18.30 bis 20.30 Uhr

## Information

# WENN ICH EINMAL „GROß“ BIN...

...gehe ich auf Weltreise oder kümmere ich mich um meine Eltern?

Jede von uns hat Träume für ihr Leben. Wo sind sie, und wovon hängt es ab, ob ich sie leben kann? Welche Rolle spielen dabei Kinder und Eltern? Eingeladen zu unserem Gesprächsabend sind Frauen in der Lebensmitte, die ihre Träume und Ziele trotz der Unwegsamkeit des Lebens nicht aus den Augen verlieren wollen.

In den Pausen steht für die Teilnehmerinnen ein Imbiss zur Stärkung bereit.

Weitere Gesprächsabende im Rahmen unserer Informationsreihe bieten Fachfrauen in der Seniorenarbeit zu altersspezifischen Themen an.

### Ort:

AWO-Treffpunkt  
Schürmannswiese

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

AWO Unterbezirk Münsterland-  
Recklinghausen

### Leitung/Koordination:

AWO-Treffpunkt Schürmanns-  
wiese, Marlies Krause-Flaßbeck  
und AWO Beratungsstelle für  
Demenz und Pflege, Marion  
Henke

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

erforderlich,  
Marlies Krause-Flaßbeck,  
Tel. (0 23 66) 3 78 04,  
Marion Henke,  
Tel. (0 23 66) 50 37 85

### E-Mail:

m.krause-flaßbeck@awo  
-msl-re.de,  
m.henke@awo-msl-re.de

Freitag, 21. März 2014 | 14.30 bis 17 Uhr

Politik

## MENSCHENKETTE IN ROT AUF EWALD

Equal Pay Day – Tag der Gleichbezahlung

Auf die Ungleichbezahlung von Frauen – sie verdienen 21 Prozent weniger als Männer – wird in diesem Jahr in einer spektakulären Aktion für die Emscher-Lippe-Region aufmerksam gemacht: Das Symbol des Equal Pay Days, die rote Tasche, wird aus Menschen geformt, möglichst mit roten Accessoires wie Schirmen, Hüten, Kleidung. Der Equal Pay Day wird seit 2008 in Deutschland durchgeführt. Initiatorinnen sind die Business and Professional Women (BPW), die seit 1988 in vielen Ländern mit roten Taschen als Sinnbild für die roten Zahlen auf den Lohnzetteln der Frauen aktiv sind. Am Equal Pay Day 2014 wird unter dem Motto „...und raus bist Du?“ auf die Probleme von Minijobs für die berufliche Entwicklung und als Ursache für Frauenarmut aufmerksam gemacht.

Am 21. März 2014 finden gleichzeitig in 1.000 Städten Aktionen statt.

Begrüßung:  
Dr. Uli Paetzel

Gastrednerinnen:  
Dr. Ilse Lenz, Ruhr-Universität Bochum,  
Carmen Tietjen, DGB-NRW

**Ort:**

Zukunftsstandort Ewald,  
Doncaster-Platz

**Veranstaltende:**

Gleichstellungsbeauftragte aus  
dem Kreis RE, GE und Bottrop,  
DBG Emscher-Lippe, ver.di  
Bezirk Emscher-Lippe Nord, kfd,  
Kompetenzzentrum Frau Beruf

**Leitung:**

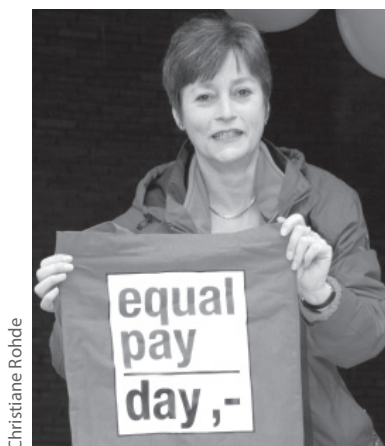
Gleichstellungsstelle Herten,  
Christiane Rohde,  
Tel. (0 23 66) 303 487

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich  
[c.rohde@herten.de](mailto:c.rohde@herten.de)



Christiane Rohde

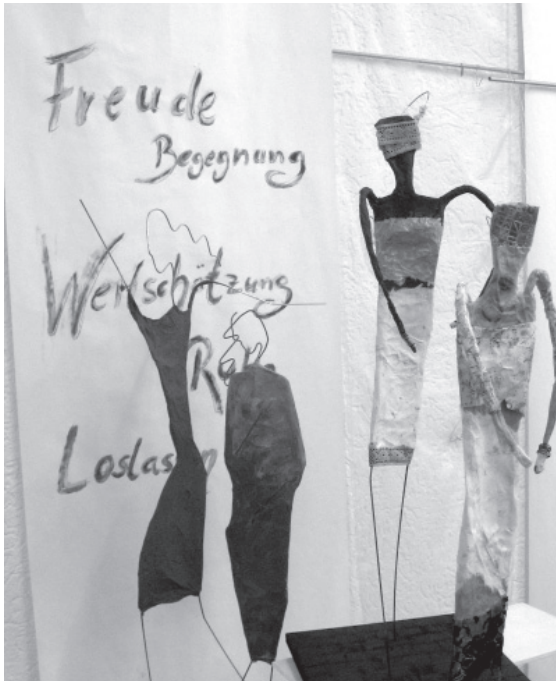
Samstag, 22. März 2014 | 10 bis ca. 15 Uhr

## Workshop

# DIE ENTDECKUNG DER VENUS

Skulpturen aus Draht, Papier und Stoff

Inspiziert durch Botticellis Gemälde „Die Geburt der Venus“ werden wir Skulpturen aus Metall, Papier und Stoff herstellen. Dabei geht es nicht darum, die Figur möglichst ähnlich nachzubauen, sondern um eine persönliche Interpretation des Themas, sodass am Ende auch etwas ganz anderes herauskommen kann.



Da die technische Vorgehensweise relativ einfach ist, bleibt viel Raum für die persönliche Gestaltung. Im Vordergrund steht der Spaß an der Interpretation und Umsetzung des Themas.

### Ort:

Artrium-Schmuckatelier  
im Kunsthof Westerholt

### Veranstalterin/Leitung:

Christiane Steffler-Bunge

### Kosten:

45 € inklusive Materialkosten;  
Ermäßigung für Schülerinnen,  
Studentinnen

### Anmeldung:

erforderlich,  
Christiane Steffler-Bunge,  
Tel. (02 09) 5 98 03 07

### E-Mail:

[cs@artrium-schmuck-atelier.de](mailto:cs@artrium-schmuck-atelier.de)

Samstag, 22. März 2014 | 8 bis 21 Uhr

## Kulturfahrt

# VON GÖTTINNEN UND WEISHEITEN

Fahrt zum frauenmuseumwiesbaden

Das frauenmuseumwiesbaden versteht sich als Denk- und Freiraum, von dem Impulse ausgehen. Die Lebenswelten von Frauen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stehen im Zentrum der Arbeit, die mit dem Kulturpreis der Landeshauptstadt Wiesbaden ausgezeichnet wurde.



Bei dieser Kulturfahrt lernen die Teilnehmerinnen das Mehrspartenhaus als lebendigen Ausstellungsort kennen. Im Mittelpunkt der Führung steht die Dauerausstellung „Von Göttinnen und Weisheiten“. Die Ausstellung zeigt unterschiedliche Frauen- und Göttinnendarstellungen, welche Verbindungen zwischen dem Weiblichen und der Weisheit veranschaulichen. Auch wird kurz auf die aktuelle Sonderausstellung „Augusta Kaiser, Hedwig Marquardt – Ein Künstlerinnenpaar“ eingegangen.

### Ort:

Abfahrt Rathaus Herten

### Veranstalterin/Leitung:

Kulturbüro,  
Sylvia Seelert

### Kosten:

40 € (inklusive Bustransfer,  
Führung und Eintritt)

### Anmeldung:

erforderlich,  
Sylvia Seelert,  
Tel. (0 23 66) 303 543

### E-Mail:

[s.seelert@herten.de](mailto:s.seelert@herten.de)

**Nach dem Museumsbesuch besteht die Möglichkeit, einen Stadtbummel durch Wiesbaden zu unternehmen.**



Sonntag, 23. März 2014 | 14 bis 17.45 Uhr (Teil I)

## Workshop

# FRAUENRAUM

## Aktivierung von innerer Kraft und Lebensfreude

Der Seminartag soll Frauen den Raum geben, sich durch wohltuende Atembewegungs- und Wahrnehmungsübungen wieder mehr mit ihrer eigenen Kraft und ihrem Frausein zu verbinden. Der liebevolle Umgang mit Körper und Seele ist Ziel des Workshops und soll die oft im Alltag verloren gegangene Achtsamkeit mit sich selbst wieder in den Mittelpunkt stellen.

Gemeinsam mit anderen Frauen wollen wir lachen, uns austauschen, bewegen, tanzen, still sein und uns Raum nehmen, um wieder mehr bei uns anzukommen. Es erwartet uns ein Tag, an dem wir unserem Wunsch nach Selbstaussdruck durch das Wahrnehmen unserer inneren Stimme mit freudiger Leichtigkeit wieder näher kommen.

An diesem Nachmittag werden wir erleben:

- Tanz/Kreistanz
- Selbsterfahrung durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen von Atem, Körper, Bewegung und mehr
- Fantasiereisen
- Meditation

Teil II des Seminars knüpft inhaltlich an Teil I an. Hier wollen wir unsere Erfahrungen vertiefen und das Thema Wertschätzung für uns selbst in den Blickpunkt rücken. Die Seminare sind auch einzeln buchbar.

Mitzubringen sind eine dicke Woldecke, Socken, ein kleines Handtuch, Aromaöl, leichte bequeme Kleidung und ein schönes Tuch für die Hüften

### Ort:

Familienbildungsstätte Herten  
Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Familienbildungsstätte Herten

### Leitung/Referentin:

Bettina Kazmierczak,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

### Kosten:

30€ pro Seminartag

### Anmeldung:

erforderlich, FBS,  
Tel. (0 23 66) 3 52 11

### E-Mail:

[fbsherten@bistum-muenster.de](mailto:fbsherten@bistum-muenster.de)

### Teil II:

Sonntag, 15. Juni 2014



Montag, 24. März 2014 | 18.30 bis 21.30 Uhr

## Workshop

# POSITIV-E-MOTION

## Teil I: Ich bin meines Glückes Schmied!?

Wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung werden hier effektiv zusammengefasst und können so direkt für das persönliche Wohlbefinden angewendet werden.



In einfachen Übungen kann ich die Auswirkungen meiner persönlichen Beurteilungen zusätzlich zum theoretischen Hintergrund auch körperlich erfahren und mir meiner Macht über meine Gefühle, meine Laune und somit auch über

meine Gesundheit bewusst werden. Meine geistige Leistungsfähigkeit, Kraft und Energie, meine Empfindung und Wahrnehmung von Glücksgefühlen sowie meine persönliche Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen stehen hiermit in direktem Zusammenhang!

### Ort:

NaturRaum im BUND  
Naturerlebnisgarten

### Veranstalterin/Leitung:

Christiane Gruska,  
Trainerin für Lebensfreude

### Kosten:

37 € (Sonderpreis im Rahmen  
der **Frauenkulturtage**);  
Ermäßigung für Schülerinnen,  
Studentinnen und Inhaberinnen  
des Hertenpasses

### Anmeldung:

erforderlich,  
Christiane Gruska,  
Tel: (0 20 41) 77 67 08

### E-Mail:

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

### Teil II:

Montag, 31. März 2014

Montag, 24. März 2014 | 19.30 bis 21 Uhr

## Information

# LUST HÄTTE ICH SCHON...

## Informationen zum Frauenwanderwochenende im Juni

... aber wohin geht die Fahrt, und was kann man dort unternehmen? Das südliche Münsterland bietet mit seinen Schlössern und Burgen viele Möglichkeiten, ein interessantes Wochenende zu erleben. Mehr Informationen über die Unterbringung, die Kosten und den Ablauf des Wochenendes gibt es bei dieser Informationsveranstaltung. Siehe hierzu auch im Programmheft: Frauenwanderwochenende 13. bis 15. Juni 2014 in Ascheberg.

### Ort:

Vereinswohnung Wir – in der Schürmanns Wiese e. V.

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Frauen-Informationsnetzwerk,  
Renate Nöbe

### Leitung/Referentin:

Rosy von Westerholt,  
Tel. (02 09) 3 59 37 41

### Kosten:

Unkostenbeitrag für Getränke

### Anmeldung:

nicht erforderlich

### E-Mail:

[renate.noebe@gmx.de](mailto:renate.noebe@gmx.de)



Foto: Rita Ludwig

Dienstag, 25. März 2014 | 18 bis 21.30 Uhr

## Workshop

# VIELE BUNTE MASCHEN

Gemeinsames Stricken und Häkeln macht Spaß

Zum Stricken und Häkeln sind alle Frauen, Mädchen, Großmütter, Töchter und Mütter aus Hertener eingeladen.



Das Projekt „Viele bunte Maschen“ lädt ein, den längsten Hertener Schal zu stricken. Zusammengestellt und präsentiert wird der Schal dann beim Sommerfest Nord am 23. August 2014.

Bei dem Termin während der Frauenkulturtag im Siebenbürger Haus werden zusätzlich Schals für die Laternen und Bäume der Siedlung gestrickt – passend zu den Farben der Siedlung in rot und blau. Denn 2014 ist das Jubiläumsjahr zahlreicher Vereine der Siedlung. Angesprochen sind erfahrene Strickerinnen ebenso wie Anfängerinnen.

Bitte Wollreste aller Farben, besonders in blau und rot, sowie Strick- oder Häkelnadeln mitbringen!

### Ort:

Siebenbürger Haus der Jugend

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Siebenbürger Haus der Jugend,

Karin Roth,

Tel. (0 23 66) 5 30 06

### Leitung/Referentin:

Sylvia Steffan

### Kosten:

frei

### Anmeldung:

nicht erforderlich

### E-Mail:

[Karin.Roth@siebenbuerger-](mailto:Karin.Roth@siebenbuergerherten.de)

[herten.de](mailto:Karin.Roth@siebenbuergerherten.de)

Freitag, 28. März 2014 | Einlass 19 Uhr

Kultur | Tanz

## FRAUENFEST: HAPPY HOURS

„Lieben Sie Parties? Wir finden sie wunderschön, es kennen sich viele und das ist sehr angenehm!“ So ähnlich heißt es in einem Song von Daliah Lavi, die damit – ohne es zu wissen – die legendären Frauenfeste in Herten beschreibt. „Happy hours“ heißt das diesjährige Motto. Und die wollen wir beim diesjährigen Frauenfest im Glashaus verbringen, wenn es heißt: „Bloody Mary an Cai Pirinha, wo sind die Limonen“? Dann steppt die Bärin und tanzt das Obst. Dabei werden wir nicht nur gerührt, sondern auch viel geschüttelt sein. Für letzteres sorgt DJane Steffi aus Wuppertal, die auf verschiedenen Frauenparties im Ruhrgebiet für gute Laune sorgt. Zur Einstimmung der „Happy hours“ gibt es ein Gläschen extra fürs Frauenfest kreierten „HertenPurSling“. Und wer passend gekleidet zum Cocktailabend kommt, erhält eine Sonderüberraschung!



### Ort:

Glashaus

### Veranstalterin/

### Ansprechpartnerin:

Kulturbüro, Bettina Hahn,

Telefon: (0 23 66) 303 179

### Leitung/Koordination:

Vorbereitungsgruppe

Frauenfest 2014

### Kosten:

VVK 10 €, AK 12 €, erm. 6 €,

Nachtschwärmereinlass

ab 22 Uhr 4 €;

Ermäßigung für Schülerinnen,

Studentinnen und Inhaberinnen

des Hertenpasses

### E-Mail:

[b.hahn@herten.de](mailto:b.hahn@herten.de)

### Kartenvorverkauf:

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

Buchhandlung Attatroll,

Recklinghausen

Tel. (0 23 61) 1 70 02

[www.proticket.de](http://www.proticket.de)

(gebührenpflichtig)

Samstag, 29. März 2014 | 1. Vorstellung 16 Uhr, Einlass ab 15.30 Uhr  
und 2. Vorstellung 20 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr

Kultur

## ORIENTALISCHE NACHT IN DER FBW

Von Frauen für Frauen

Nadhiyah und ihre Hobbytänzerinnen bieten Ihnen an diesem Abend einen Einblick in die Welt des orientalischen Tanzes. Die Aufführungen der einzelnen Gruppen aus der Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt zeigen eine große Bandbreite dessen, was die Tänzerinnen bereits gelernt haben.



Außerdem lädt ein kleiner Bazar mit orientalischen Stoffen, Tanzkleidern und Utensilien zum Stöbern ein. Bei der Nachmittagsvorstellung besteht die Möglichkeit, Kaffee und Kuchen zu erwerben. Abends ist im Eintritt von 7 Euro ein mit orientalischen Häppchen bestücktes Büfett inbegriffen.

**Ort:**

Freizeit- und Begegnungsstätte  
Westerholt

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Freizeit- und Begegnungsstätte  
Westerholt, Iris Walter

**Leitung/Referentin:**

Nadhiyah

**Kosten:**

5 €, Nachmittagsvorstellung  
(ohne Büfett)

7 €, Abendvorstellung (mit  
Büfett)

**E-Mail:**

fbw@herten.de

**Kartenvorverkauf:**

Freizeit- und

Begegnungsstätte Westerholt

Tel. (0 23 66) 303 471

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

Samstag, 29. März 2014 | 11 bis 15 Uhr

Workshop

## TROMMELN UND PERCUSSION – FÜR ANFÄNGERINNEN

Dieser Rhythmus, wo jede mitmuss ...

Total unmusikalisch? Oder musikbegeistert? Talentiert? Oder völlig aus dem Takt? Jede passt!



Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben!

Ganz nebenbei wird auch die Gesundheit durch Spaß, Koordination, Bewegung und Entspannung durch Konzentration gefördert.

Instrumente werden gestellt.

**Ort:**

NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark

**Veranstalterin/Leitung:**

Christiane Gruska,  
Trainerin für Lebensfreude

**Kosten:**

27 €, Ermäßigung für Schülerinnen, Studentinnen und Inhaberinnen des Herten-Passes

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Christiane Gruska,  
Tel. (0 20 41) 77 67 08

**E-Mail:**

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

Montag, 31. März 2014 | 18.30 bis 21.30 Uhr

## Workshop

# POSITIV-E-MOTION

## Teil II: Ziele, Freiheit und Beziehungen

Die Grundlagen aus Teil II werden hier weiter vertieft und konkret auf das Beispielthema „Beziehungen“ angewendet.



Ein Problem ist ein auf dem Kopf stehendes Ziel! Was ist ein gutes Ziel für mich? Ich bin die Chefin in meinem Leben! Wie soll ich mich entscheiden? Wie frei bin ich?

Warum diese Fragen wichtig für mein persönliches Glück sind, was ich dafür tun kann und womit es mir besser geht, lässt sich anhand eigener Beispiele überprüfen und erfahren!

Teil II (24.03.) ist Voraussetzung

### Ort:

NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark

### Veranstalterin/Leitung:

Christiane Gruska,  
Trainerin für Lebensfreude

### Kosten:

37 € (Sonderpreis im Rahmen der Frauenkulturtage);  
Ermäßigung für Schülerinnen, Studentinnen und Inhaberinnen des Hertenpasses

### Anmeldung:

erforderlich,  
Christiane Gruska,  
Tel. (0 20 41) 77 67 08

### E-Mail:

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

### Teil I:

Montag, 24. März 2014



Dienstag, 1. April 2014 | 19 bis 22 Uhr

Kultur

## APRIL, APRIL

Lesung der Schreibwerkstatt

April, April! Wer hat diese beiden hämischen Wörter nicht schon einmal in seinem Nacken gehört? In den April geschickt zu werden, ist immer lustig, meistens aber nur für die anderen. Wen die Frauen der Schreibwerkstatt in den April schicken – und ob sie es überhaupt tun –, das wird sich bei der Lesung am 1. April zeigen. Ob Spaß oder Ernst: Der wetterwendische April ist auch ein Monat voller Überraschungen. Er hält kühlende Regengüsse ebenso bereit wie eiskalte Schauer und erste Verheißungen auf Frühling und Sommer.

Foto: Gisela Peter/pixelio.de



Alles ist drin in diesem Monat, der gerade einmal aus fünf Buchstaben besteht. Alles drin ist aber auch wieder bei der Lesung, zu der natürlich Musik nicht fehlen darf. Was kommt? Wer weiß das schon? Auf jeden Fall wird der Abend abwechslungsreich wie der April selbst. Versprochen!

**Ort:**

Familienbildungsstätte Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Familienbildungsstätte Herten

**Leitung/Referentin:**

Dagmar Hoytzyk

**Kosten:**

3 €

**Anmeldung:**

erforderlich, FBS,

Tel. (0 23 66) 3 52 11

**E-Mail:**

[fbf-herten@bistum-muenster.de](mailto:fbf-herten@bistum-muenster.de)

de

Dienstag, 1. April 2014 | 19 bis 21 Uhr

Vortrag | Workshop

## THERAPEUTIC TOUCH

Die Kunst der heilsamen Berührung

Therapeutic Touch (TT) ist eine komplementäre Behandlungsmethode/ganzheitliche Pflegeintervention. Ziel ist es, das Energiefeld des Menschen mittels der Hände zu harmonisieren und dadurch indirekt die Selbstheilungskräfte des Menschen anzuregen.



Inhalte: kurze Einführung in die Methode, energetische Übungen und Erlernen von kleinen Behandlungssequenzen.

**Ort:**

Kunsthof Westerholt

**Veranstalterin/Leitung:**

Anja Homeyer, Heilpraktikerin,  
Atem-, Stimm- und  
Sprechlehrerin, TT-Lehrerin

**Kosten:**

5 €

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Anja Homeyer,  
Tel. (02 09) 8 50 67 77

**E-Mail:**

[anja.homeyer@gmx.de](mailto:anja.homeyer@gmx.de)

Donnerstag, 3. April 2014 | 19 bis 22 Uhr

Workshop

## WOFÜR BRENNT DEIN HERZ?

Befreites, freies Tanzen für Frauen

Entdecke deinen Körper in den fünf heilenden Rhythmen: erden, aufbrechen, wild, freudig und still.

Die Musik, der Rhythmus und die eigene Neugier begleiten dich durch Freude, Wut, Ärger, Trauer, Befangenheit und Stille. Dein Tanz ermutigt und unterstützt dich, dein ureigenes „Wesen“ zu entdecken und zu erforschen.

Dieser Workshop ist für alle Interessierten offen, unabhängig davon, ob sie Tanzerfahrungen haben oder nicht.

**Ort:**

NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark

**Veranstalterin/Leitung:**

Sigrun Zobel

**Kosten:**

12 €, Ermäßigung für Schülerinnen, Studentinnen und Inhaberinnen des Hertenpasses

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Sigrun Zobel,  
Tel. (0 23 66) 8 22 49

**E-Mail:**

[Sigrun.zobel@t-online.de](mailto:Sigrun.zobel@t-online.de)

Sonntag, 6. April 2014 | 11 bis 13 Uhr

Frauenstammtisch

## IMMER WIEDER SONNTAGS

Die Gleichstellungsbeauftragte lädt am ersten Sonntag im April zur Diskussion aktueller Themen aus Frauensicht ins Schlosscafé ein.

Fachfrauen führen in ausgewählte Themen ein oder berichten über ihre Tätigkeiten.



Das Themenspektrum ist weit gefächert: Von Philosophie, Literatur, Netzwerken, Migrantinnen, Beruf, Armut und Politik bis zu dem, was Frauen sonst noch interessiert.

Weitere Termine: 11.5., 7.9., 2.11. und 7.12.

**Ort:**

Schlosscafé

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Gleichstellungsbeauftragte

Christiane Rohde,

Tel. (0 23 66) 303 487

**Kosten:**

eigener Verzehr

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

[c.rohde@herten.de](mailto:c.rohde@herten.de)

Dienstag, 8. April 2014 | 19 bis 22 Uhr

## Information

# ERFOLGREICH AUF WEIBLICHE ART – WIRKEN STATT KÄMPFEN

## LebensKunst-Talk-Abend

Der sogenannte „weibliche Weg“ bietet eine ganz besondere Möglichkeit, um Ziele zu erreichen und sich durchzusetzen, ohne sich unnötig anzustrengen oder Kräfte zu verschwenden, ohne auszubrennen, sich selbst aufzuopfern oder die eigene Mitte aus dem Blick zu verlieren. Egal, ob es um Situationen in Beziehungen, in der Erziehung, um berufliche oder persönliche Ziele oder das Verändern von Lebensgewohnheiten geht: Auf weibliche Art gelingt Erfolg kraftvoll, gelassen und im Gleichgewicht.



Der LebensKunst-Talk-Abend bietet Raum für Information, Begegnung und Erfahrungsaustausch in gemütlicher Atmosphäre.

### Ort:

NaturRaum im BUND-  
Naturerlebnispark

### Veranstalterin/Leitung:

Miriam Neiking, Coach für  
Gesundheit und Lebenserfolg

### Kosten:

8 €/erm. 5 €

### Anmeldung:

erforderlich,  
Miriam Neiking,  
Tel. (0 23 66) 18 08 38

### E-Mail:

[info@miriam-neiking.com](mailto:info@miriam-neiking.com)

Sonntag, 27. April 2014 | 11 bis 17 Uhr

Workshop

## SCHWEIGEN UND...

Auszeit der besonderen Art



Ich lade ein zu einem Tag im Schweigen. Der Tag beginnt mit einem ganz besonderen Naturerlebnis. Wir werden im Naturerlebnispark unsere Sinne wie Lauschen, Tasten, Hören und Schmecken auf

eine neue Art erfahren, beleben und schweigend genießen. Auch das mitgebrachte Essen werden wir schweigend zu uns nehmen und dann eine kleine Mittagspause machen. Danach verwöhnen wir unseren Körper, nehmen ihn auf eine besondere Art neu wahr und dürfen zum Abschluss tief bei einer geführten Meditation entspannen. Unsere Begleiter an diesem Tag werden Klang und Musik sein.

**Ort:**

NaturRaum im BUND-Naturerlebnispark

**Veranstalterin/Leitung:**

Ursula Fiedler

**Kosten:**

30 €, Ermäßigung für Schülerinnen, Studentinnen und Inhaberinnen des Hertenpasses

**Anmeldung:**

erforderlich,

Ursula Fiedler,

Tel. (0 23 66) 8 56 70

**E-Mail:**

[fiedlermails@web.de](mailto:fiedlermails@web.de)

Dienstag, 29. April 2014 | 19 bis 22 Uhr

## Workshop

# DIE GEHEIMNISVOLLE WELT DER ZAUBER- PFLANZEN UND HEXENKRÄUTER

Von Teufelskraut und Liebeszauber

Die Vorstellung, dass manche Pflanzen mit zauberischen Kräften ausgestattet sind, ist sehr alt. Aus offenkundigen oder verborgenen Merkmalen und Eigenschaften von Pflanzen hat der Mensch seit Urzeiten auf sich selbst geschlossen. Heute Abend werden wir auf eine kleine Reise durch den Naturerlebnispfad gehen, in die Zauberwelt der Wildpflanzen eintauchen und deren Mythos und Magie erspüren.



Dabei werden wir Heilpflanzen der Sympathie-  
medizin, Orakelpflanzen, Liebeszauberpflanzen  
und Glückspflanzen kennenlernen und aus ihnen  
eine Heilsalbe herstellen. Wer weiß, wozu wir  
versammelten Frauen an diesem Abend und an  
diesem besonderen Ort in der Lage sein werden,  
wenn über dem offenen Feuer im Kupferkessel die  
Heilsalbe kocht.

### Ort:

BUND-Naturerlebnispfad

### Veranstalterin/Leitung:

Sigrun Zobel

### Kosten:

12 € zzgl. 3 € für

Salbentöpfchen,

Ermäßigung für Schülerinnen,

Studentinnen und Inhaberinnen

des Hertenpasses

### Anmeldung:

erforderlich,

Sigrun Zobel,

Tel. (0 23 66) 8 22 49

### E-Mail:

[Sigrun.zobel@t-online.de](mailto:Sigrun.zobel@t-online.de)

Montag, 5. Mai 2014 | 10 bis 16 Uhr

Workshop

## MÄDCHENPOWER – TANZENDES SELBST

Tanzworkshop für Mädchen ab 14 Jahre

Was ist eigentlich eine Powerfrau? Wie verhält sie sich? Wie bewegt sie sich? Wie wird frau zu einer Powerfrau?



Mädchen müssen sich vielen Veränderungen stellen, die nicht immer ganz einfach sind, oft fehlt das Selbstbewusstsein. An diesem Tag lernen sie eine Mischung aus Hip-Hop (Street) und Vogue (Fashion) kennen. Am Ende steht eine kurze Präsentation des Gelernten. Hier können Mädchen so sein, wie moderne Mädchen sein möchten.

**Ort:**

ART.62 Kreativzentrum für Rhythmus und Bewegung im Vest

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Kreativzentrum für Rhythmus und Bewegung im Vest

**Leitung/Referentin:**

Natalia N. von The CreatiX  
– Die Powerfrauen

**Kosten:**

8 €

**Anmeldung:**

erforderlich,  
Kreativzentrum,  
Tel. (0 23 66) 5 82 96 60

**E-Mail:**

[krb-vest@email.de](mailto:krb-vest@email.de)



# ART.62

[www.kreativzentrum-vest.de](http://www.kreativzentrum-vest.de)

 Kreativzentrum für Rhythmus & Bewegung im Vest

**Ab nur 23,00 € monatlich!**

**Profi-KünstlerInnen trainieren mit Dir!**

Hip Hop, Breakdance, Capoeira  
Rap School, Freefight, Karate Kid  
Kunst & Malerei, Trommeln  
Afro Dance, Housewife-Workout

**...für Jung und Junggebliebene!**



**Ewaldstraße 62 - 45699 Herten**

**Kontakt: 02366/5829660 - E.Mail: [kreb-vest@email.de](mailto:krb-vest@email.de)**

Dienstag, 13. Mai 2014 | 19 bis 22 Uhr

Workshop

## WILDE FEUERKÜCHE

Eine Einführung in die Wildkräuterkunde  
und Wildkräuterküche

Lassen Sie sich von Ihrer Nase leiten und unternehmen Sie mit mir eine Reise ins Reich der Wildkräuter und Blüten. Auf einer kleinen Wanderung durch den Naturerlebnisgarten werden wir Kräuter und Blüten aus der Natur „erriechen“ und sammeln. Am offenen Feuer werden wir im großen Hexenkessel eine Wildkräutersuppe kochen und uns wärmen. Zum Dessert freuen Sie sich auf eine Mousse aus Wildblüten. Natürlich wird auch der Hexentrunk nicht fehlen!



Unser Essen war einmal ein Stück Natur. Wenn wir zurückgehen auf die Ursprünge der Kulturpflanzen, enden wir in der Wildnis bei dem, was wir heute Unkraut nennen. Freuen Sie sich auf einen Abend am Feuer und auf ein wildes Kocherlebnis!

**Ort:**

BUND-Naturerlebnisgarten

**Veranstalterin/Leitung:**

Sigrun Zobel

**Kosten:**

15 €, Ermäßigung für Schülerinnen, Studentinnen und Inhaberrinnen des Hertenpasses

**Anmeldung:**

erforderlich,

Sigrun Zobel,

Tel: (0 23 66) 8 22 49

**E-Mail:**

[Sigrun.zobel@t-online.de](mailto:Sigrun.zobel@t-online.de)

Freitag, 13. Juni 2014, bis Sonntag, 15. Juni 2014

Frauenwanderwochenende

# ASCHEBERG UND DAS SÜDLICHE MÜNSTERLAND

Wandern, Radfahren und die Seele baumeln lassen

Das Hotel Jagdschlösschen in Ascheberg mit familiärer Atmosphäre, Schwimmbad und Wellnessbereich ist 2014 unser Domizil für ein erholsames Wochenende. Das Münsterland bietet zu Fuß und per Rad interessante Touren zu Schlössern und Burgen. Auf den Spuren von Annette von Droste-Hülshoff werden wir das Münsterland erkunden oder auch mal eine neue Sportart ausprobieren.

Wir sind in Einzelzimmern und Doppelzimmern untergebracht.

**Ort:**

Hotel Jagdschlösschen  
59387 Ascheberg

**Abfahrt:**

10 Uhr

**Rückkehr:**

Sonntagnachmittag

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Frauen-Informationsnetzwerk,  
Renate Nöbe,

**Leitung/Referentin:**

Rosy von Westerholt,  
Tel. (02 09) 36 15 77 44 und  
Renate Nöbe  
Tel. (02 09) 3 59 37 41

**Kosten:**

für zwei Übernachtungen inkl.  
Halbpension und Stornoversi-  
cherung:

Einzelzimmer 115 € pro Person,  
Doppelzimmer 100 € pro Per-  
son.

Anteilige Benzinkosten bei Fahr-  
gemeinschaften,  
Eintrittsgelder, Leihgebühr für  
Fahrräder u. ä. Kosten werden je  
nach Aktivitäten umgelegt.

**E-Mail:**

renate.noebe@gmx.de

## ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung ist erforderlich.  
Sie ist wirksam durch Überweisung des o. a.  
Betrages bis spätestens zum 30.04.2014 auf  
das Konto von Rosy von Westerholt,

**Commerzbank Westerholt**

IBAN: DE 084 20 400 400 710 605 700

BIC: COBA DEFF XXX

(Verwendungszweck: Ascheberg)

Zu dieser Veranstaltung gibt es einen Infor-  
mationsabend am Montag, 24. März 2014,  
siehe weiter vorne im Programmheft.

Sonntag, 15. Juni 2014 | 14 bis 17.45 Uhr (Teil II)

## Workshop

# FRAUENRAUM

Aktivierung von innerer Kraft und Lebensfreude

Der Seminartag soll Frauen den Raum geben, sich durch wohltuende Atem-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen wieder mehr mit ihrer eigenen Kraft und ihrem Frausein zu verbinden. Der liebevolle Umgang mit Körper und Seele ist Ziel des Workshops und soll die oft im Alltag verloren gegangene Achtsamkeit mit sich selbst wieder in den Mittelpunkt stellen.

Gemeinsam mit anderen Frauen wollen wir lachen, uns austauschen, bewegen, tanzen, still sein und uns Raum nehmen, um wieder mehr bei uns anzukommen. Es erwartet uns ein Tag, an dem wir unserem Wunsch nach Selbstaussdruck durch das Wahrnehmen unserer inneren Stimme mit freudiger Leichtigkeit wieder näher kommen werden.

An diesem Nachmittag werden wir erleben:

- Tanz/Kreistanz
- Selbsterfahrung durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen von Atem, Körper, Bewegung und mehr
- Fantasiereisen
- Meditation

Teil II des Seminars knüpft inhaltlich an Teil I an. Hier wollen wir unsere Erfahrungen vertiefen und das Thema Wertschätzung für uns selbst in den Blickpunkt rücken. Die Seminare sind auch einzeln buchbar.

Mitzubringen sind eine dicke Woldecke, Socken, ein kleines Handtuch, Aromaöl, leichte bequeme Kleidung und ein schönes Tuch für die Hüften.

### Ort:

Familienbildungsstätte Herten

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Familienbildungsstätte Herten

**Leitung/Referentin:**

Bettina Kazmierczak

**Kosten:**

30 € pro Seminartag

**Anmeldung:**

erforderlich, FBS,

Tel. (0 23 66) 3 52 11

**E-Mail:**

[fbs-herten@bistum-muenster.de](mailto:fbs-herten@bistum-muenster.de)

de

### Teil I:

Sonntag, 23. März 2014



# bajrami

FRISEURE



Antoniusstr.17-19  
D-45699 Herten

Tel.: 02366/492318

## *frauenRaum* – Zeit für Dich ...

Aktivierung von  
innerer Kraft  
und Lebensfreude

Ein von Frauen liebevoll getragener Ort, an dem du in die sanfte Begegnung mit dir selbst und deiner inneren Frau gehen kannst ... Schenke dir Zeit und Raum, dich wieder bewusster zu fühlen, dich neu zu entdecken und einen Abend lang nur für dich da zu sein ... Im Kreis der Frauen wollen wir achtsam und lebendig – durch Atem, Bewegung, Tanz und andere kreative Prozesse – Körper, Seele und Geist liebevoll weiten, um zu Schöpferinnen unseres Er-Lebens und ureigenen Frauseins zu werden. Die Abende finden fortlaufend 14-tägig statt. Anmeldung im 4er-Block.

Kraft

Mut

Vertrauen

Weiblichkeit

### **Inhalte:**

- Tanz/Kreistänze
- Achtsamkeitsübungen zum Selbsterleben von Atem, Energie und Körper
- Entspannung und/oder Energetisierung
- Meditation/Phantasieren
- Selbst-Begegnung und Reflektion
- Massagen (zum Entspannen aber auch zur Steigerung der Lebens-Energie)

### **Block 2 – März/April 2014**

1. Abend: Do. 13. 03. 2014
2. Abend: Do. 27. 03. 2014
3. Abend: Do. 03. 04. 2014
4. Abend: Do. 10. 04. 2014

**Zeit:** 18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort:** Physiotherapiepraxis,  
Herten

Bettina Kazmierczak, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tel. 01 76 - 85 06 78 49  
weitere Infos und Termine unter: [www.bettina-kazmierczak.de](http://www.bettina-kazmierczak.de)

Samstag, 30. August 2014 | 10 bis 14 Uhr

Politik

## FRAUENPARLAMENT

Mitmachstadt in der Parteiendemokratie

Herten ist Mitmachstadt. Seit vielen Jahren werden in Zukunftswerkstätten, Stadtteilkonferenzen, Projektarbeitsgruppen und Runden Tischen verschiedene Methoden der direkten Beteiligung der Bürgerschaft genutzt. Das Frauenparlament ist seit zwölf Jahren ein Baustein.

Wie stehen nun die Ergebnisse dieser Beteiligungsformen zu den Kompetenzen des Rates?

Die Chancen und Grenzen der Mitmachstadt sollen bei diesem Frauenparlament ausgelotet werden. Alle interessierten Frauen sind eingeladen.

**Ort:**

Rathaus, Ratssaal

**Veranstalterin/**

**Ansprechpartnerin:**

Gleichstellungsbeauftragte

Christiane Rohde,

Tel. (0 23 66) 303 487

**Kosten:**

frei

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

**E-Mail:**

[c.rohde@herten.de](mailto:c.rohde@herten.de)

# VERANSTALTUNGSORTE

**ART.62 Kreativzentrum  
für Rhythmus und  
Bewegung**

Ewaldstr. 62  
45699 Herten

**Artrium-Schmuckatelier**

Am Bungert 19  
45701 Herten

**AWO-Treffpunkt  
Schürmannswiese**

Kaiserstr. 89  
45699 Herten

**AWO Bürgerhaus  
Herten-Süd**

Hans-Senkel-Platz 1  
45699 Herten

**BUND-  
Naturerlebnisgarten**

Paschenbergstr. 162  
45699 Herten

**Constellationen-  
Projektraum**

Ewaldstr. 16  
(Eingang am Marktplatz,  
ehemals Woolworth)  
45699 Herten

**DIE LINKE,  
Stadtverband Herten**

Hermannstr. 19  
45699 Herten

**Ev. Gemeindezentrum  
Ackerstraße**

Ackerstr. 1  
45701 Herten

**Familienbildungsstätte  
Herten (FBS)**

Kurt-Schumacher-Str. 29  
45699 Herten

**Freizeit- und  
Begegnungsstätte  
Westerholt (FBW)**

Kuhstr. 49  
45701 Herten

**Glashaus**

Hermannstr. 16  
45699 Herten

**Haus der Diakonie**

Ewaldstr. 72  
45699 Herten

**Kunsthof Westerholt**

Am Bungert 19  
45701 Herten

**la mobile**

Am Bungert 19  
45701 Herten

**Modellwohnung  
planraumleben**

Schulstr. 15  
45699 Herten

**Moschee am Paschenberg**

Paschenbergstr. 151  
45699 Herten

**NaturRaum im BUND-  
Naturerlebnisgarten**

Paschenbergstr. 161  
45699 Herten

**Pfarrkirche St. Maria  
Heimsuchung, Mariensaal**

Feldstr. 252  
45701 Herten

**Pfarrzentrum St. Martinus**

Schloßstr. 30  
45701 Herten

**Praxis für  
Kränkengymnastik  
Katharina Feindert**

Clemensstr. 18  
45699 Herten

**Rathaus**

Kurt-Schumacher-Str. 2  
45699 Herten

**Schlosscafé**

Im Schlosspark 15  
45699 Herten

**Siebenbürgerhaus  
der Jugend**

Hermannstädter Platz 2-4  
45701 Herten

**Vereinswohnung Wir – in  
der Schürmannswiese e. V.**

Kaiserstr. 89  
45699 Herten

**Volkshochschule (VHS)**

**Kaminraum**  
Resser Weg 1  
45699 Herten

**Zeche Scherlebeck,  
Maschinenhalle**

Scherlebecker Str. 260  
45701 Herten

**Zukunftsstandort Ewald**

Doncaster Platz  
45699 Herten



# Sorry, Jungs!

**Immer montags: Damensauna im Copa.**

Ab sofort müsst ihr euch immer montags selber helfen. Denn dann heißt es im Copa: „Ladies only!“ Die Saunalandschaft steht dann nur den Damen zur Verfügung. Den ganzen Tag! Zusätzlich dazu bietet der Wellness-Bereich angenehme Wohlfühl-Specials. Also: Such schon mal einen Dosenöffner!



**copa oase**

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Herten  
Fon: 02366 / 307 325 • [www.copaoase.de](http://www.copaoase.de)