

FRAUEN KULTUR TAGE XXL HERTEN

MÄRZ 2015



Gestaltung: Leon Burdcher

VERANSTALTERINNEN

• Frauenarbeitsgemeinschaft Emscher-Lippe • ART.62 Kreativzentrum für Rhythmus und Bewegung im Vest • AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen • Artrium-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 • Familienbildungsstätte Herten • Frauen der evangelischen, katholischen und freikirchlichen Gemeinden in Herten • Frauenhaus Herten • Frauen-Informationsnetzwerk für Herten • Frauentreff am Vormittag, St. Martinus, Westerholt • Christiane Gruska, Trainerin für Lebensfreude und Glückstrainerin • Haus der Kulturen • Initiative Kunst in der Maschinenhalle • Interkulturelle Kochgruppe des Quartierbüros Herten-Süd • Katholische Frauen Deutschland, Dekanat Herten (kfd) • Kfd St. Josef • Kinder- und Jugendhilfehaus FleX gGmbH • la mobile, Carmela Quattroventi, Physiotherapeutin • Lebensbetrachtung Renate Antoni • Ludothek Herten • Medienkompetenzzentrum • NaturRaum am Paschenberg • Katja Pietsch, Diplom-Biologin • Diana Richter, Taiji & Qi Gong-Schule • Christiane Rohde • Siebenbürger Haus der Jugend • Vorbereitungsgruppe Frauenfest • Rosy von Westerholt • Steinwurfslam, Christoph Koitka und Cedrik Lukat • Sigrun Zobel, Körpertherapeutin und Umweltpädagogin • Stadt Herten: Bürgermeister Dr. Uli Paetzel, Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt, Gleichstellungsstelle, Kinder- und Jugendschutz, Kulturbüro, Stadtarchiv, Stadtbibliothek, Volkshochschule

Wir danken der Hertener Stadtwerke GmbH für die freundliche Unterstützung der Frauenkulturtage. 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.:	Maresa Kallmeier 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 2015

LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER, LIEBE GÄSTE,

seit fast 30 Jahren organisieren engagierte Frauen aus Herten und Umgebung anlässlich des Internationalen Frauentages am 8. März ein anspruchsvolles und vielseitiges Programm mit Vorträgen, Seminaren, Diskussionen, Musik, Kleinkunst und vielem mehr, besser bekannt als „Hertener Frauenkulturtag“.

Auch in diesem Jahr sind Sie wieder eingeladen, gemeinsam mit anderen Frauen, Freundinnen, Müttern, Schwestern und Töchtern ein buntes Programm zu genießen. Von Workshops und Diskussionsrunden über Tanzangebote und Kulturveranstaltungen, für jede ist etwas dabei – garantiert! Geboten wird, was Frauen bewegt. Bei uns in Herten, in der Region und darüber hinaus.

Ich lade Sie herzlich dazu ein, einmal in Ruhe in diesem Heft zu stöbern und sich von den vielen interessanten und kreativen Angeboten inspirieren zu lassen.

Liebe Hertenerinnen, Hertener und Gäste, seien Sie herzlich willkommen und entdecken Sie vor Ort, gemeinsam mit anderen Frauen die Vielfalt der diesjährigen Frauenkulturtage.



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 that reads "Uli Paetzel". The signature is fluid and cursive, with the first name "Uli" and the last name "Paetzel" clearly distinguishable.

Dr. Uli Paetzel
Bürgermeister

Freitag, 20. Februar und Freitag, 27. Februar 2015 | 19 bis 20 Uhr

Workshop

AFRO-DANCE-SCHNUPPERWORKSHOP

Traditionelle und moderne afrikanische Tänze

Afrikanische Tänze wie Asonto, Agbadja u.v.m.: Sie schnuppern in Tänze und Rhythmen aus Afrika und erarbeiten kleine Choreographien und Tanzschritte. Sie können ohne Leistungsdruck und mit Freude an der Bewegung, Koordination und Rhythmusgefühl trainieren und Ihren Geist einfach einmal baumeln lassen. Der afrikanische Tanz besteht aus Gruppen- und Einzeltänzen. Einfache Bewegungsvorgänge wie Schritt, Sprung, Fall usw. werden variiert und kombiniert. Diese Kombinationen bringen den großen Formenreichtum des afrikanischen Tanzes hervor und bringen oben-dreieckig eine Menge Spaß.



Getanzt wird sowohl zu traditioneller als auch zu moderner Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Ort:

ART.62

Veranstalterin/

Ansprechpartner:

Kreativzentrum für Rhythmus
und Bewegung im Vest, Denis
Dougban

Leitung/Referentin:

Sarah Höhle

Kosten:

frei

Anmeldung:


erforderlich, Kreativzentrum,
Tel. (0 23 66) 5 82 96 60
oder (01 74) 3 24 39 00

E-Mail:

krb-vest@email.de

ART.62

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: krb-vest@email.de

Samstag, 21. Februar 2015 | 10 bis 14 Uhr

Information

FRAUEN-INFO-MESSE

Die Frauenkulturtage starten in diesem Jahr wieder mit einer Frauen-Info-Messe. Die beteiligten Organisationen und Gruppen sowie einzelne selbstständige oder aktive Frauen stellen sich beim „Markt der Möglichkeiten“ vor. Ein Schwerpunktthema gibt es nicht, aber: Alles dreht sich um das Thema Weiblichkeit/Frauen/Mädchen. Bürgermeister Dr. Uli Paetzel und die Gleichstellungsbeauftragte Maresa Kallmeier eröffnen die Messe. Die Gäste können in Schnupperkursen und Vorträgen erleben, was die Frauen und Mädchen während der diesjährigen Frauenkulturtage erwartet.

Weitere Informationen können den Info-Flyern zur Messe entnommen werden.

Ort:

Glashaus

Veranstalterin/Koordination:

Gleichstellungsstelle,

Maresa Kallmeier,

Tel. (0 23 66) 303 487

Kosten:

frei

Anmeldung:

nicht erforderlich

E-Mail:

m.kallmeier@herten.de



Ab Mittwoch, 25. Februar 2015 | jeweils 18 bis 19.30 Uhr (13 Termine)

Workshop

ORIENTALISCHER TANZ FÜR FRAUEN

Ob modern oder traditionell, dynamische Schrittkombinationen, weiche weibliche Beckenbewegungen oder faszinierende Shimmys: Frauen in jedem Alter und mit jeder Figur können diese Vielfalt für sich entdecken. Neben einem neuen Körpergefühl, größerer Beweglichkeit, einer besseren Haltung und natürlich einem Einblick in die Geheimnisse des Morgenlandes vermittelt der orientalische Tanz der Tänzerin (und dem Zuschauer) vor allem eins: Lebensfreude!



Bitte Gymnastikschläppchen, bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Ort:

Willy-Brandt-Realschule
(Gymnastikraum)

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

VHS Herten, Barbara Dittrich

Leitung/Referentin:

Heike Kind

Kosten:

68 €/erm. 48 €/Herten-Pass 34 €

Anmeldung:

erforderlich, Barbara Dittrich,
Tel. (0 23 66) 303 514

E-Mail:

b.dittrich@herten.de

Donnerstag, 26. Februar 2015 | 18 bis 20.30 Uhr

Workshop

WENN ICH EINMAL GROSS BIN ...

Gehe ich auf Weltreise oder kümmere mich um meine Eltern?

Jede von uns hat Träume im Leben! Wo sind sie und wovon hängt es ab, ob ich sie leben kann? Welche Rolle spielen dabei Kinder und Eltern?



Foto: © Petra Bork/pixelio.de

Wir laden Sie ein zu einem Workshop für Frauen in der Lebensmitte, die ihre Träume und Ziele trotz der Unwegsamkeit des Lebens nicht aus den Augen verlieren wollen. Wir werden gemeinsam über Ihre Lebensplanung und Wünsche nachdenken und mögliche Schritte zur Unterstützung der eigenen Vorstellungen entwickeln. In der Pause steht ein Imbiss für Sie bereit.

Ort:

AWO-Treffpunkt

Schürmannswiese

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

VHS Herten und AWO

Unterbezirk Münsterland

Recklinghausen

Leitung/Koordination:

AWO-Treffpunkt

Schürmannswiese, Marlies

Krause-Flaßbeck und AWO

Beratungsstelle für Demenz

und Pflege, Marion Henke

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich, VHS Herten,

Tel. (0 23 66) 303 510

E-Mail:

vhs@herten.de

Samstag, 28. Februar 2015 | 11 bis 17 Uhr und
Sonntag, 1. März 2015 | 11 bis 17 Uhr

Kunst

MEHR ALS EINE RIPPE SEIN

Bildhauerei-Workshop

In Anlehnung an die biblische Entstehungsgeschichte der Eva setzen wir uns künstlerisch/symbolisch mit dem Rippenbogen auseinander. Gearbeitet wird in Papier, Bild und Schrift, Ton und Plastilin.

Entstehen sollen 15 Rippenbogenskulpturen, die inspiriert sind durch das Leben der Macherinnen und die angefüllt sind mit der Perspektive auf ihr Frausein.

Vorkenntnisse im Skulpturenbau nicht erforderlich. Philosophinnen sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Maximal: 15 Teilnehmerinnen

Ort:

Atelier in der Rosa-Parks-Schule

Veranstalterin/Leitung

Kulturbüro und

Kerstin Cizmowski, Künstlerin

Kosten:

15 €

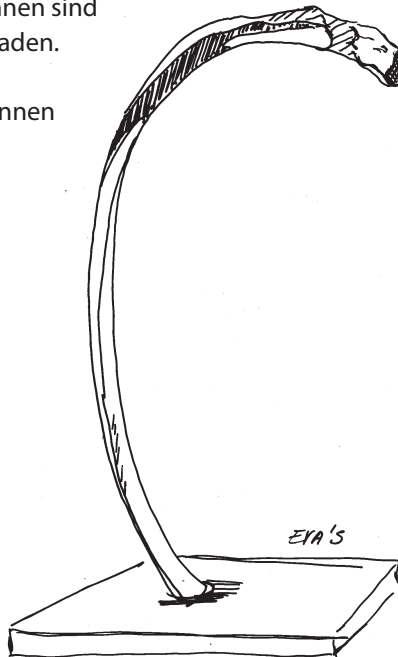
Anmeldung:

erforderlich, Sabine Weißenberg

Tel. (0 23 66) 303 541

E-Mail:

s.weissenberg@herten.de



Seminar

INTERNETGRUNDLAGEN FÜR FRAUEN AB 50

Die Teilnehmerinnen erhalten einen umfassenden Einblick in die Welt des Internets. Sie erfahren viel über den Aufbau, die Nutzungsmöglichkeiten und die Grenzen des Internets. Gemeinsam wird das Internet praktisch erforscht und ausprobiert:

Ort:

Rathausanbau

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

VHS Herten

Leitung/Referentin:

Christel Aleman-Perez

Kosten:

18 €/erm. 14 €/Herten-Pass

11 €

Anmeldung:

erforderlich, VHS Herten,

Tel. (0 23 66) 303 581

E-Mail:

vhs@herten.de



- Wie surfe ich in die weite Welt oder plaudere mit jemandem in Australien?
- Wie finde ich Informationen zu den Themen, die mich interessieren (z. B. frauenspezifische Themen, Stellenangebote usw.)?
- Wie schreibe ich eine E-Mail?
- Wie speichere ich interessante Adressen und rufe sie wieder auf?
- Wie drucke ich Bilder aus dem Internet aus?
- Wie schütze ich mich vor Bildern und Texten, die ich nicht sehen will?

Sonntag, 1. März 2015 bis Sonntag, 22. März 2015

Ausstellung

NATALIE GUTGESELL – VIDEOKUNST

Kunst in der Maschinenhalle

Das Medium Film erlaubt die Aufführung von Momenten der Bewegung und der Veränderung. Dies kommt in den Videoarbeiten von Natalie Gutgesell neben den Bildern vor allem in der eigens hierfür komponierten Musik zum Ausdruck. Dabei richtet die Künstlerin ihre Konzentration auf den Menschen, der als ein gesellschaftliches Wesen die Fähigkeit der Sprache und Handlung besitzt, häufig aber in starren Konventionen gefangen bleibt. Hier und da entdeckt er für sich aber die Mythen, Märchen, Sagen und Sehenswürdigkeiten seiner Kultur, die von Vergangenen und Gegenwärtigem erzählen und ihn zu einem „Homo Viator“, einem Reisenden zwischen den Zeiten werden lassen. – Nothing depends on humans?

Zur Ausstellungseröffnung am Sonntag, 1. März, um 13 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



Foto: © Souad Abdelrasoul

Sonntag, 1. März 2015 | 15 bis 18 Uhr

Workshop

JE SINNLICHER WIR SIND, DESTO LEBENDIGER ERLEBEN WIR UNS!

Ein Nachmittag im frauenRaum

Um mit deinem Körper und deiner weiblichen Seele ins Gleichgewicht zu kommen, begegne ihnen mit liebevoller Aufmerksamkeit. Nimm dich selbst wieder bei der Hand und gehe mit dir den Weg der Achtsamkeit und Liebe. Lass dich ein auf energetisierende Körperübungen, tiefgehende Entspannung sowie intensive Begegnungen und berührende Nähe mit anderen Frauen. Sei willkommen.

An diesem Nachmittag werden wir erleben:

- Tanz-, Kreis- und Begegnungstänze
- Singen von Mantrien und Kraftliedern
- Achtsamkeitsübungen zum Selbsterleben von Atem, Energie und Leib
- Entspannungsübungen
- Körperenergieübungen
- Meditation
- Selbstbegegnung und Reflexion
- Phantasie- und Körperreisen
- Entspannungsmassage

Der frauenRaum bietet diesmal ein Tagesseminar an. Teilnehmerinnen, die Interesse an einem regelmäßigen Kurs haben, können die Termine bei der Kursleiterin erfragen.

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

Ort:

Familienbildungsstätte Herten

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Familienbildungsstätte Herten

Leitung/Referentin:

Bettina Kazmierczak,

Heilpraktikerin für

Psychotherapie

Kosten:

30 €

Anmeldung:

erforderlich, FBS,

Tel. (0 23 66) 3 52 11 und

im Internet www.fbs-herten.de



Foto © NicoLeHe/pixelrio.de

Mittwoch, 4. März 2015 | 15 bis 18 Uhr

Workshop

KLANGFORSCHER AUFGEPASST!

Basteln und spielen kreativer Instrumente

Mit Musik kann man klasse experimentieren! Bastle dir deine eigenen Musikinstrumente und finde dabei heraus, wie du ihnen Töne entlocken kannst. Die Mutter-/Vater-Kind-Einrichtung des Kinder- und Jugendhilfehauses FleX lädt interessierte Eltern, Großeltern und Kinder zu einem musikalischen Workshop ein. Gemeinsam möchten wir verschiedene kindgerechte Instrumente basteln und spielen. Natürlich freuen wir uns auch darauf, bei etwas Naschwerk mit unseren Gästen ins Gespräch zu kommen!



Ort:

Mini-Club FleXi der KJHH FleX gGmbH

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Kinder- und Jugendhilfehaus FleX gGmbH,

Susanne Waschkowitz

Leitung/Referentin:

Iris Schröder-Beese

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich,

Susanne Waschkowitz,

Tel. (01 63) 4 13 04 33

E-Mail:

s.waschkowitz@kjhhflex.onmicrosoft.com

Mittwoch, 4. März 2015 | 15 bis ca. 19.30 Uhr

Bildung | Kultur | Integration

MÄDCHEN- UND FRAUENARBEIT IN GLADBECK

Besuch des Internationalen Mädchenzentrums

Das Internationale Mädchenzentrum besteht nunmehr seit 30 Jahren in Gladbeck. Mädchen ab sechs Jahren und junge Frauen aus verschiedenen Nationen treffen dort zusammen und werden durch spezielle Angebote in ihrer Persönlichkeit gefördert.

Dabei geht es ebenso um eine Festigung von schulischem Wissen wie auch um Erfahrungsfelder der Partizipation, dem Lernen einer gesunden Lebensweise und dem Lernen eines sozialen Miteinanders. Frauen und Mütter unterschiedlicher Herkunft treffen sich zu Themen der Integration oder der Erziehung und zu einem intensiven Erfahrungsaustausch. Das von- und miteinander Lernen steht hierbei im Mittelpunkt. Mädchen ab 12 Jahren sind herzlich eingeladen, mit uns die Einrichtung vor Ort kennenzulernen.

Ort:

Abfahrt ab Rathaus Herten

Veranstalterin/Leitung:

Kinder- und Jugendschutz,
Sylvia Steffan in Kooperation
mit der Gleichstellungsstelle
Maresa Kallmeier,

Kosten:

Es wird ggf. ein Unkostenbeitrag von 5 € bei Antritt der Veranstaltung erhoben

Anmeldung:

erforderlich, 10 Plätze
vorhanden, Sylvia Steffan,
Tel. (0 23 66) 303 197,
Maresa Kallmeier,
Tel. (0 23 66) 303 487

E-Mail:

s.steffan@herten.de,
m.kallmeier@herten.de



Mittwoch, 4. März 2015 | 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 Hausrates aus? Wie regelt man Sorgerecht und Umgangsrecht sinnvoll? Was ist von der Regelung des nahehelichen Unterhaltes bei langer Ehedauer zu halten? Wann ist eine Mediation erfolgversprechend? Wie reduziere ich die Anwaltskosten?



Foto © Helene Souza/pixelio.de

Diese und weitere Fragen beantwortet Rechtsanwältin Frau Christiane Pfeiffer an diesem Abend. Bei Bedarf besteht auch Gelegenheit, sich über die emotionalen Auswirkungen der Trennung auszutauschen und ein regelmäßiges Gruppenangebot zu installieren.

Ort:

Haus der Diakonie

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Beratungsstelle für Frauen des
Diakonischen Werks im Kirchen-
kreis Recklinghausen e. V.,
Mechthild Kessler

Leitung/Referentin:

RA Christiane Pfeiffer

Kosten:

frei

Anmeldung:

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

E-Mail:

m.kessler@diakonie-kreis-re.de

Donnerstag, 5. März 2015 | 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 © www.helene souza.com/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.

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,
s.rohn@diakonie-kreis-re.de

Donnerstag, 5. März 2015 | 18 bis 21 Uhr

Workshop

FRAUEN SPIELEN ANDERS?!

Spielestammtisch

Allein unter Frauen spielt es sich anders. Aber warum ist das so? Dieser Frage wollen wir während des Frauenspielestammtischs in der Ludothek Herten nachgehen. Über 1000 Gesellschaftsspiele für Jung und Alt warten darauf, entdeckt und ausprobiert zu werden.



Foto © birgittH/pixelio.de

Die lockere und ungezwungene Atmosphäre der Spiele bietet viel Platz zum gegenseitigen Kennenlernen, dem Austausch und dem Entwickeln eigener Ideen – von gemütlichen Spielerunden bis hin zum Entwickeln eigener Spiele ist alles möglich!

Das Angebot richtet sich ausdrücklich an Frauen jeden Alters!

Weitere Termine:

Donnerstag, 12., 19. und 26. März 2015

Ort:

Ludothek Herten

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Ludothek Herten

Leitung/Referentin:

Sabrina Zimmerling

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich,

Sabrina Zimmerling,

Tel. (01 77) 5 60 18 05

E-Mail:

sabrina.zimmerling@ludothek-herten.de

Freitag, 6. März 2015 | verschiedene Uhrzeiten

Religion

GOTTESDIENST ZUM WELTGEBETSTAG

Frauen der Bahamas fragen: Begreift ihr meine Liebe?

Traumstrände, Korallenriffe, glasklares Wasser: Das bieten die 700 Inseln der Bahamas. Sie machen den Inselstaat zu einem touristischen Sehnsuchtsziel. Die Bahamas sind das reichste karibische Land und haben eine lebendige Vielfalt christlicher Konfessionen. Aber das Paradies hat auch Probleme: extreme Abhängigkeit vom Ausland, Arbeitslosigkeit und erschreckend verbreitete häusliche und sexuelle Gewalt gegen Frauen und Kinder.



Foto © wgt ev kleincom/pixelio.de

Sonnen- und Schattenseiten ihrer Heimat – bei-
des greifen Frauen der Bahamas in ihrem Gottes-
dienst zum Weltgebetstag 2015 auf.

Ort:

Verschiedene Kirchen im Stadt-
gebiet. Weitere Orte und Zeiten
sind ab Mitte Februar unter den
angegebenen Telefonnummern
abfragbar.

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Frauen der Evangelischen und
Katholischen sowie freikirchli-
chen Gemeinden in Herten.

Leitung/Koordination:

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

Kosten:

frei

Anmeldung:

nicht erforderlich

E-Mail:

renateleichsenring@web.de,
mechthild@warczok.de

Samstag, 7. März 2015 | 10 bis ca. 18 Uhr

Workshop

SELBSTBEWUSST – LEBENSBETRACHTUNG

Standortbestimmung & Perspektivwechsel mittels 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. Vieles tun wir, weil es schon immer so gemacht wurde. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Wir sind auch die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Jede von uns trägt ihr ureigenes Potenzial, ihre unverwechselbare Vision, ihre einzigartigen Gaben in sich, die das Leben jeder von uns geschenkt hat. Wie kann ich mich da erkennen und mein Potenzial leben? Um für individuelle Anliegen auch ungewöhnliche und ungeahnte Lösungen zu entdecken und lebendig werden zu lassen, können wir die Methoden der Aufstellung nutzen. Tanz und Körperarbeit unterstützen uns dabei, mit uns selbst zu kommunizieren und uns unserer Grenzen und Möglichkeiten bewusster zu werden.

Ort:

naturRAUM am Paschenberg

Veranstalterin/Leitung:

www.Lebensbetrachtung.EU,

Renate Antoni

Kosten:

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

Anmeldung:

erforderlich, Renate Antoni,

Tel. (0 23 64) 50 44 16

E-Mail:

Lebensbetrachtung@t-online.de

Weitere Termine:

Samstag, 9. Mai und Sonntag, 21. Juni 2015



Samstag, 7. März 2015 | 11 bis 15 Uhr

Workshop

ÜBER TISCHE UND BÄNKE – PARKOUR MÄDCHEN SPECIAL

Parkour ist eine französische Trendsportart, ausgeübt von sogenannten Traceuren, denen keine Hürde zu hoch und kein Sprung zu riskant ist. In dem Kurs lernen die Mädchen alle Grundtechniken, um Hindernisse zu überwinden, die ihnen später auf der Straße begegnen: Papierkörbe, Bänke, Mauern, Stromkästen. Doch wird stets das Eigentum der Anderen respektiert. Ziel des Trainings ist es, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen sowie Kraft und Stärke richtig einzuschätzen.



Foto © Sabine Weißenberg

Ort:

Knappenhalle Paschenberg

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Kulturbüro, Sabine Weißenberg

Leitung:

Jule und Pablo Giese

(Parkour im Pott)

Kosten:

5 €

Anmeldung:

erforderlich, Sabine Weißenberg

Tel. (0 23 66) 303 541

E-Mail:

s.weissenberg@herten.de

Ein Angebot für Mädchen von 10 bis 17 Jahren.

Sonntag, 8. März 2015 | Einlass ab 9.30 Uhr – Frühstück ab 10 Uhr

Frühstück

FRAUENFRÜHSTÜCK MIT KULTUR

Mit Maria Vollmer: „Sünde, Sekt & Sahneschnittchen“

Zu Gast beim Frühstücksbüfett ist in diesem Jahr Maria Vollmer. Die quirilige Vollblut-Komödiantin, erzählt mit Herz, Witz und Selbstironie von den komischen Momenten des Alltags. Mit unwiderstehlichem Charme und ausdrucksstarkem Gesang vermittelt sie uns die Erkenntnis, dass das Leben niemals schöner sein kann als gerade jetzt! Mitte 40 – wo ist das Problem? Marianne ist wild entschlossen, jedem Tag auch das Beste abzugewinnen. Dass Marianne in ihrem Job fürs Fernsehen eine Casting-Show singender Pinguine produzieren soll und auch noch in den Festausschuss ihrer Reihenhausiedlung gewählt wird, macht eine Sache klar: So ein Programm schafft man gar nicht ohne Doping, das geht nur mit einer Dosis Mädels-Abend, Trash-TV, sündiger Gedanken und verbotener Substanzen. Und wenn Marianne richtig loslegt, wird sogar der Elternabend im Fußballvereinsheim zu einer rauschenden Ballnacht. Ein rasanter Vormittag von geradezu unverschämter Frische – bei einem reichhaltigen Frühstücksbüfett mit frischem Kaffee, duftenden Brötchen, Rührei und vielem mehr.

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

Kartenvorverkauf:

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

Buchhandlung Attatroll,

Recklinghausen

Tel. (0 23 61) 1 70 02

www.proticket.de

(gebührenpflichtig)



Montag, 9. März 2015 | 18.30 Uhr

Kultur

MUSIKALISCHE WEINPROBE

Umrahmt von der Musik des Duos Two – Light Blue tauchen die Besucherinnen ein in die Welt des Weines. Durch die Weinprobe führen zwei Weinfrauen aus dem deutschlandweiten Frauennetzwerk Vinissima. Weinhändlerin Ingeborg Molitor sowie Winzerin und Buchautorin Annette Köwerich stellen mit der Mosel einen bekannten Weinfluss vor.



Neben einigen guten Tropfen, die den Geschmacks- und Geruchssinn herausfordern, werden wertvolle Informationen zum Wein weitergegeben. Sieben Weine werden gekostet, getrunken, genossen, begutachtet. Dazu werden Brot und Käse gereicht.

Ort:

AWO-Treffpunkt
Schürmannswiese

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

AWO Unterbezirk
Münsterland-Recklinghausen,
Marlies Krause-Flaßbeck und
VHS Herten, Christina Zyprian

Leitung/Referentin:

Ingeborg Molitor und das Duo
Two – Light Blue

Kosten:

22 €

E-Mail:

m.krause-flaßbeck@
awo-msl-re.de

Kartenvorverkauf:

AWO-Treffpunkt
Schürmannswiese
Tel. (0 23 66) 3 74 08
VHS Herten
Tel. (0 23 66) 303 518

Dienstag, 10. März 2015 | 9.15 bis 11 Uhr

Kabarett

ALTERN IST NICHTS FÜR FEIGLINGS

Monika Blankenberg, ausgestattet mit rheinischem Temperament, spitzer Zunge und Humor, wollte immer nur 18 werden. Seit sie ihren fortschreitenden Reifungsprozess auf den Bühnen Deutschlands durchlebt, trifft sie unzählige Gleichgesinnte. Solidarisch altern macht einfach mehr Spaß!



Sie verspricht Lachfalten statt Krähenfüße und nimmt nicht zuletzt den industriell stark geförderten Wunsch nach ewiger Jugend aufs Korn. Der betrifft viele Frauen spätestens ab 30. Da es noch keine Ganzkörpertupper zum Frischhalten gibt, nicht jede auf Botox to go steht und McFit seine Schattenseiten hat, rät Blankenberg zum Perspektivwechsel: Pessimisten altern, Optimisten leben!

Ort:

Pfarrzentrum St. Martinus
Westerholt

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Frauentreff am Vormittag,
Renate Bernhard

Kosten:

10 € inkl. Frühstück

E-Mail:

bibemueller@gmx.de

Kartenvorverkauf:

Renate Bernhard,
Tel. (02 09) 62 03 28
oder Schreibwaren Lackmann,
Bahnhofstr. 19, Herten-Westerholt

Dienstag, 10. März 2015 | 19.30 bis 21.30 Uhr

Kultur

STAND UP! FEMINISMUS FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Autorenlesung mit Julia Korbik

In ihrem 2014 erschienenen Buch behandelt Julia Korbik alle wichtigen Themen des Feminismus, seine Geschichte und aktuelle Entwicklungen. Es spricht gerade auch junge Leute an. Das Kompliment eines Sportlehrers, sie mache Liegestützen so gut wie ein Junge, fand Korbik schon in ihrer Schulzeit daneben. Später ärgerte sie sich über Leselisten, die nur männliche Autoren enthielten.



Julia Korbik, Foto © Lars Menselkelio

Ort:

Glashaus

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Stadtbibliothek, Marie-Luise

Karla und KFD,

Tel. (0 23 66) 303 684

Kosten:

VVK 6 €/AK 8 €/erm. 4 €

E-Mail:

m.karla@herten.de

Kartenvorverkauf:

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

Buchhandlung Droste

Tel. (0 23 66) 3 51 62

Julia Korbik, geboren 1988 im Ruhrgebiet, ist Redakteurin bei The European. Sie studierte in Frankreich und Deutschland u. a. Kommunikationswissenschaften und Journalismus. Ihre journalistischen Stationen beinhalten WAZ, NDR sowie Cafébabel.com.

Donnerstag, 12. März 2015 | 16 bis 19 Uhr

Workshop I Kultur

KULTURKÜCHE

Genießen über Grenzen hinweg

Kochen und Essen ist in allen Kulturen von großer Bedeutung. Was liegt also näher, als dies gemeinsam zu tun? So möchten wir Gerichte aus verschiedenen Nationen kennenlernen, gemeinsam zubereiten und genießen. Wir sind neugierig auf die verschiedenen Bräuche und Traditionen unserer Stadt und freuen uns auf einen interessanten und allem voran fröhlichen Austausch mit interessierten Frauen unterschiedlichster Nationen. Parallel bieten wir ein Spiel- und Betreuungsangebot für die Kinder unserer Gäste an.



Ort:

LebensRaum der KJHH
Flex gGmbH

Veranstalterin/Leitung:

Kinder- und Jugendhilfhaus
Flex gGmbH,
Susanne Waschkowitz

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich,
Susanne Waschkowitz,
Tel. (01 63) 4 13 04 33

E-Mail:

s.waschkowitz@kjhhflex.onmicrosoft.com

Donnerstag, 12. März 2015 | 18 bis 20 Uhr

Gesellschaft I Politik

FLÜCHTLINGE WILLKOMMEN HEISSEN

Flüchtlinge fliehen aus Not, Verfolgung und Kriegswirren. Sie fürchten um ihr Leben und das ihrer Kinder. Ihre Flucht ist mit großen Strapazen und Gefahren verbunden. Sie haben einen Anspruch auf ein Leben in Würde. Ihre Würde wird aber allzu oft missachtet. Vielfach leiden Frauen besonders auf ihrem langen Fluchtweg. Auch in den Flüchtlingsunterkünften wird auf ihr spezielles Schutzbedürfnis und das ihrer Kinder nicht ausreichend Rücksicht genommen.

Foto © Initiative Echte Soziale Marktwirtschaft (IESM)/pixelio.de



Gabriele Giesecke, Ratsfrau der Linken und langjähriges Vorstandmitglied bei Pro Asyl/ Flüchtlingsrat Essen, wird die aktuelle Situation der Flüchtlingsunterbringung darstellen und über die Arbeit von Flüchtlingsinitiativen und Runden Tischen zur Verbesserung der Lage von Flüchtlingen berichten.

Ort:

Büro DIE LINKE,
Stadtverband Herten

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

DIE LINKE, Stadtverband Herten

Elke Hintz

Tel. (0 23 66) 303 540

Leitung/Referentin:

Gabriele Giesecke,

Tel. (0 23 66) 303 540

Kosten:

frei

Anmeldung:

nicht erforderlich

E-Mail:

elke.hintz@gmx.de

Donnerstag, 12. März 2015 | 18 bis 22 Uhr

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 Herten

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

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

Leitung/Referentin:

Münevver Çesur, Renate Nöbe, Ümran Yavaş

Kosten:

6 €

Anmeldung:

erforderlich, Renate Nöbe,
Tel. (02 09) 3 59 37 41,
Carmen Treppte,
Tel. (0 23 66) 93 62 48

E-Mail:

renate.noebe@gmx.de oder
c.treppte@herten.de

Donnerstag, 12. März 2015 | 19 bis 21 Uhr

Kultur

HINTER FENSTERN UND TÜREN

Autorenlesung

Das Leben schreibt die interessantesten Geschichten. Die kfd St. Josef lädt dazu ein, mit der Autorin Anja Ollmert einen Blick hinter die Türen und Fenster verschiedener Zeitgenossen zu werfen.



Einen Blick voller Interesse, Neugier, Mitgefühl und wohligem oder ängstlichem Schauern. Hinter den Türen und Fenstern ihrer Bücher – denn nichts anderes ist der Buchdeckel für den Leser – verbirgt sich Verblüffendes, Geheimnisvolles, Kriminelles, Mörderisches, Unterhaltsames und Surriles in Geschichten, die vom Leben erzählen, wie es ist – oder zumindest sein könnte...

Ort:

Pfarrzentrum St. Josef Disteln

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

kfd St. Josef

Leitung/Referentin:

Anja Ollmert,

Tel. (0 23 66) 8 54 22

Kosten:

3 €

E-Mail:

kfd-stjosef@gmx.de

Kartenvorverkauf:

kfd.disteln@gmx.de oder

www.anjaollmert.jimdo.com

Freitag, 13. März 2015 | 20 Uhr

Musik

KAPELSKY & MARINA

Klangraum Glashaus

Dieses Instrumentaltrio plus Sängerin zeichnet sich durch besondere Rücksichtslosigkeit im Umgang mit Fundstücken aus: Miles Davis wird kurzerhand in den Orient geschickt und Britney Spears auf den Balkan. Zarathustra schwingt keine Reden mehr, er tanzt Polka. Schon im letzten Jahrtausend (1999) gab es erste Ansätze zur Gründung von Kapelsky.



Foto © Kapelsky

Seit 2004 spielen die Gewinner des Creole Wettbewerbs in der jetzigen Besetzung, deren Instrumentierung an die Manoushkapellen erinnert. Aber diese Geigen-Contrabass-Combo wandelt nicht nur auf den Spuren eines Gypsy-Swing à la Django Reinhardt. Die vier mischen Osteuropa musikalisch gekonnt auf. Sie adaptieren Balkanklänge zwischen Klezmerstücken und Balkanmusik – wild und ungestüm! Tanzen ist ausdrücklich erlaubt.

Ort:

Glashaus

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Kulturbüro, Bettina Hahn

Kosten:

VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €

E-Mail:

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

(gebührenpflichtig)

Samstag, 14. März 2015 | Abfahrt 9 Uhr | Rückfahrt nach Herten 15.30 Uhr

Kulturfahrt

ZWEI FRAUEN – ZWEI JAHRHUNDERTE

Fahrt zum Käthe Kollwitz Museum Köln

Das Kulturbüro lädt im Rahmen der Frauenkulturtage zu einer KulTour ins Käthe Kollwitz Museum nach Köln ein. Bei einer Führung durch das Museum lernen kunstinteressierte Frauen die Werke von Käthe Kollwitz (1867–1945) und Karin Kneffel (*1957) kennen.

Mit Käthe Kollwitz wurde 1919 zum ersten Mal eine Frau als Professorin für Grafik an die Preußische Akademie der Künste in Berlin berufen. Bis dahin waren die sogenannten „Malweiber“, wie die Künstlerinnen Anfang des 20. Jahrhunderts abwertend von ihren männlichen Kollegen bezeichnet wurden, auf den Besuch von privaten Kunstschulen angewiesen. Käthe Kollwitz war eine der bedeutendsten deutschen Künstlerinnen ihrer Zeit, die besonders für ihre Druckgrafiken bekannt war. Ihre Arbeiten sind ein Spiegelbild ihres sozialen Engagements und Eintretens für Humanität.

1985 wurde am 22. April, dem 40. Todestag der Künstlerin, in Köln das erste Kollwitz-Museum gegründet, das mit seiner heute weltweit umfangreichsten Sammlung einzigartig ist. Neben der ständigen Sammlung zeigt das Museum Sonderausstellungen. In 2015 sind Arbeiten auf Papier von Karin Kneffel zu sehen. In ihren Bildern spielt die Richter-Schülerin und Münchener Akademieprofessorin Karin Kneffel mit der illusionistischen Kraft der Malerei. Dabei isoliert sie Augenblicke, vergrößert Ausschnitte, bricht Perspektiven und lädt Spiegelungen mit einem Eigenleben auf. Sie zeigt nicht, was wir sehen, sondern wie wir sehen.

Ort:

Abfahrt Rathaus Herten

Veranstalterin/Leitung:

Kulturbüro,
Sylvia Seelert

Kosten:

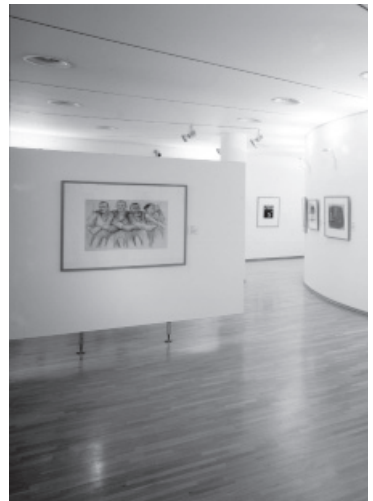
41 € (inklusive Bustransfer,
Führung und Eintritt)

Anmeldung:

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

E-Mail:

s.seelert@herten.de

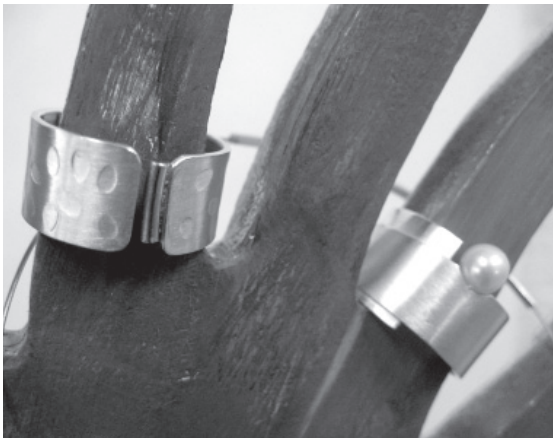


Samstag, 14. März 2015 | 9.30 bis 13 Uhr

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 Silberring herstellen, anhand dessen Sie mit den handwerklichen Grundlagen bekannt gemacht werden, auf denen alles Spätere aufbaut.

Am Ende nimmt jede 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:

30 € zuzüglich Materialkosten;
Ermäßigung für Schülerinnen,
Studentinnen und Inhaberinnen
des Herten-Passes

Anmeldung:

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

E-Mail:

cs@artrium-schmuck-atelier.de

Samstag, 14. März 2015 | 10 bis 13 Uhr

Workshop

WARUM ES SO SCHÖN IST, EINE FRAU ZU SEIN

Entdecke die Göttin in dir!

Durch Achtsamkeitsübungen, locker-leichte Tanz- und Bewegungssequenzen und inspirierende Ausführungen zu den Facetten des Göttlich-Weiblichen wollen wir an diesem Samstag gemeinsam das kreativ-weibliche Potenzial in uns erwecken. Zusammen genießen wir den Ausstieg aus dem Alltag und zelebrieren unser Selbst und unser Frausein!

- Achtsamkeitsübungen,
- Theorie zum Göttlich-Weiblichen (u. a. in Form von Texten und Gedichten),
- Bewegungs- und Tanzsequenzen.

Ich, Diana Richter, lade euch herzlichst ein, einfach Frau zu sein

Ort:

Taiji & Qi Gong-Schule im
Lutherhaus Herten

Veranstalterin/Leitung:

Diana Richter

Kosten:

20 €

Anmeldung:

erforderlich, Diana Richter,
Tel. (01 76) 34 11 24 26

E-Mail:

einfach-frausein@gmx.de



Samstag, 14. März 2015 | 11 bis 13 Uhr

Politfrühstück | Information

PROSTITUTION IN HERTEN – VORURTEILE UND MYTHEN

Prostitution ist ein Thema, welches viele Menschen bewegt. Allerdings ist dieses Thema von Vorurteilen und Mythen bestimmt. Häufig wird Prostitution gleichgesetzt mit Gewalt, Menschenhandel und sexueller Ausbeutung.



Foto: © Juergen Jotzo/pixelio.de

Die Referentinnen Josefine Paul, Astrid Platzmann-Scholten, Astrid Gabb und Maresa Kallmeier werden von ihren Erfahrungen mit dem Thema Prostitution berichten und Vorurteilen entgegenwirken.

Neben einem reichhaltigen Frühstück werden Sie informiert und sind eingeladen, mitzudiskutieren.

Ort:

AWO-Treffpunkt
Schürmannswiese

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Grüne Frauen,

Martina Herrmann

Referentinnen:

Josefine Paul MdL,

Astrid Platzmann-Scholten,

AIDS-Beratungsstelle Bochum,

Astrid Gabb, Madonna e. V.

Bochum, Maresa Kallmeier,

Gleichstellungsstelle Herten

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich, Martina Herrmann,

Tel. (0 23 66) 3 67 94

E-Mail:

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

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

Samstag, 14. März 2015 | 11 bis 13.15 Uhr

Kultur

WIR IN HERTEN – DAS FRAUENBILD IM WANDEL

Thematischer Rundgang durch die Hertener Innenstadt als gemeinsames Projekt der Volkshochschule und des Stadtarchivs Hertens

Der Rundgang stellt das Leben von Frauen im Wandel der Geschichten an einzelnen Orten in der Innenstadt vor. Neben allgemeinen Informationen werden auch konkrete Beispiele aus Hertens präsentiert. Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen:

- Städtisches Gymnasium Hertens – Gebildete Frauen, Frauenberufe
- Glashaus/Hermannstraße – Frauen, Mode, Werbebilder
- Rathaus Hertens – Politische Frauenbilder
- VHS – Wahrnehmung der Weiblichkeit, Rollenbilder

Ort:

Hauptportal des Städtischen Gymnasiums Hertens

Veranstalterin/Leitung:

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

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich, VHS Hertens, Tel. (0 23 66) 303 510

E-Mail:

vhs@herten.de



Samstag, 14. März 2015 | 20 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr

Kultur

ORIENTALISCHE NACHT IN DER FBW

Von Frauen für Frauen

Nadiyah 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. Hinweis: Diese Vorstellung ist nur für Frauen.

Ort:

Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt, Iris Walter

Leitung/Referentin:

Nadiyah

Kosten:

7 €, inkl. Büfett

E-Mail:

fbw@herten.de

Kartenvorverkauf:

Freizeit- und
Begegnungsstätte Westerholt
Tel. (0 23 66) 303 471
Glashaus
Tel. (0 23 66) 303 651

TERMINÜBERSICHT

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel	Veranstalterin
Fr., 20.2. Fr., 27.2.	19–20 Uhr	ART.62	Workshop: Afro Dance – Traditionelle und moderne afrikanische Tänze	ART. 62
Sa., 21.2.	10–14 Uhr	Glashaus	Frauen-Info-Messe	Gleichstellungsbeauftragte/Kulturbüro
ab 25.2.	18–19.30 Uhr	Willy-Brandt-Realschule	Workshop: Orientalischer Tanz für Frauen	VHS
Do., 26.2.	18–20.30 Uhr	AWO-Treffpunkt Schürmannswiese	Workshop: Wenn ich einmal groß bin... Gehe ich auf Weltreise oder kümmere ich mich um meine Eltern	VHS/ AWO
Sa., 28.2. So., 1.3.	11–17 Uhr	Atelier Rosa-Parks-Schule	Bildhauerei – Workshop: Mehr als eine Rippe sein	Kulturbüro
Sa., 28.2.	13.30–18.30 Uhr	Rathausanbau	Seminar: Internetgrundlagen für Frauen ab 50	VHS
So., 1.3.- So., 22.3.	Fr. + Sa. 15–18 Uhr /So. 11–18 Uhr	Zeche Scherlebeck	Kunst in der Maschinenhalle: Natalie Gutgesell – Videokunst	Initiative Kunst in der Maschinenhalle/Kulturbüro
So., 1.3.	15–18 Uhr	FBS	Workshop: „Je sinnlicher wir sind, desto lebendiger erleben wir uns“ – ein Nachmittag im frauenRaum	FBS Hertzen
Mi, 4.3.	15–18 Uhr	Miniclub des KJHH Flex	Workshop: „Klangforscher aufgepasst!“	KJHH FlexGmbH
Mi., 4.3.	15.00 Uhr – 19.30 Uhr	Treffpunkt Rathaus	Besuch des Internat. Mädchenzentrum Gladbeck	Kinder-/Jugendschutz/ Gleichstellungsstelle
Mi, 4.3.	18–20 Uhr	Haus der Diakonie	Informationsveranstaltung: Trennung–Scheidung	Diakonisches Werk
Do., 5.3.	10–12 Uhr	Haus der Diakonie	Informationsveranstaltung: Kugelrund – auf den Anfang kommt es an!	Diakonisches Werk
Do., 5.3.	18–21 Uhr	Ludothek Hertzen	Spielestammtisch: Frauen spielen anders?!	Ludothek Hertzen
Fr., 6.3.	verschiedene Uhrzeiten	Verschiedene Orte	Gottesdienst zum Weltgebetsstag	Frauen der Evang. u. Kathol. sowie freikirchl. Gemeinden in Hertzen
Sa., 7.3.	10–18 Uhr	Naturraum am Paschenberg	Workshop: Selbstbewusst – Lebensbetrachtung	Renate Antoni
Sa., 7.3.	11–15 Uhr	Knappenhalle	Über Tische und Bänke - Parkour für Mädchen	Kulturbüro
So., 8.3.	ab 9.30 Uhr	Glashaus	Frauenfrühstück mit Kultur mit Maria Vollmer	Kulturbüro
Mo., 9.3.	18.30 Uhr	AWO-Treffpunkt Schürmannswiese	Musikalische Weinprobe	AWO/VHS
Di., 10.3.	9.15–11 Uhr	Pfarrzentrum St. Martinus Westerholt	Frühstück mit Kabarett: „Altern ist nichts für Feiglinge“	Frauentreff am Vormittag
Di., 10.3.	19.30–21.30 Uhr	Glashaus	Lesung mit Julia Korbik: „Stand Up! Feminismus für Anfänger und Fortgeschrittene“	Stadtbibliothek/KFD
Do., 12.3.	16–19 Uhr	LebensRaum des KJHH	Kulturküche: „Genießen über Grenzen hinweg“	KJHH FlexGmbH
Do., 12.3.	18–20 Uhr	Büro DIE LINKE	Vortrag: „Flüchtlinge willkommen heißen“	DIE LINKE, Stadtverband Hertzen
Do., 12.3.	19–21.30 Uhr	FBS	„Kartoffel trifft Knoblauch“ Gemeinsames Kochen	Frauen-Informationsnetzwerk und Interkulturelle Kochgruppe
Do., 12.3.	18–21 Uhr	Ludothek Hertzen	Spielestammtisch: Frauen spielen anders?!	Ludothek Hertzen
Do., 12.3.	19–21 Uhr	Pfarrzentrum St. Josef Disteln	Autorenlesung mit Anja Ollmert: „Hinter Festern und Türen“	kfd St. Josef
Fr., 13.3.	20 Uhr	Glashaus	Klangraum Glashaus: „Kapelsky & Marina“	Kulturbüro
Sa., 14.3.	Abfahrt 9 Uhr	Treffpunkt Rathaus	KultTour: „Zwei Frauen – Zwei Jahrhunderte“ Fahrt zum Käthe Kollwitz Museum Köln	Kulturbüro
Sa., 14.3.	9.30–13 Uhr	Artrium-Schmuckatelier im Kunsthof Westerholt	Goldschmiede-Schnupper-Workshop	Christiane Steffler-Bunge
Sa., 14.3.	10–13 Uhr	Taiji & Qi Gong Schule im Lutherhaus	Workshop: Warum es so schön ist eine Frau zu sein: Entdecke die Göttin in dir!	Diane Richter
Sa., 14.3.	11–13 Uhr	AWO-Treffpunkt Schürmannswiese	Politfrühstück: Prostitution in Hertzen – Vorurteile und Mythen	Grüne Frauen
Sa., 14.3.	11–13.15 Uhr	Treffpunkt Hauptportal Städtisches Gymnasium	Wir in Hertzen – das Frauenbild im Wandel Thematischer Rundgang durch die Hertener Innenstadt	Archiv/VHS

Sa., 14.3.	20 Uhr (Einlass 19.30 Uhr)	FBW	Orientalische Nacht	FBW
So., 15.3.	15.30–19 Uhr	Naturraum am Paschenberg	Workshop: „Positiv-E-Motion“ – Teil 1: Ich bin die Chefin in meinem Leben!	Christiane Gruska
Mo., 16.3.	18.30 Uhr	AWO-Treffpunkt Schürmannswiese	Reisebericht: „Uganda – Perle Afrikas“ Glanz mit Schatten	Christiane Rohde
Di., 17.3.	19 Uhr	Glashaus	Steinwurf – Der Slam im Glashaus: Frauen-Spezial	Christoph Koitka und Cedrik Lukat
Mi., 18.3.	18–19.30 Uhr	Haus der Diakonie	Informationsveranstaltung: Frauen und „Sehn-Süchte“ im Alter – Welche Süchte gibt es im Alter?	Diakonische Werk, Fachstelle Sucht
Mi., 18.3.	19–21 Uhr	Glashaus	Information und Austausch: „Häusliche Gewalt – Wege aus der Gewaltspirale“	Frauenhaus Hertent
Do., 19.3.	18–21 Uhr	Computerraum Willy-Brandt-Realschule	Workshop: FRAUEN 2.0 – Einatz und Nutzen von „neuen Medien“ in der Mädchen- u. Frauenarbeit	Gleichstellung/Kinder- und Jugendschutz
Do., 19.3.	18–21 Uhr	Ludothek Hertent	Spielestammtisch: Frauen spielen anders?!	Ludothek Hertent
Fr., 20.3.	wird noch bekannt gegeben	Abfahrt Rathaus	Equal Pay Day 2015 – Gemeinsamer Aktionstag in Gelsenkirchen	Gleichstellung
Fr., 20.3.	19 Uhr	Glashaus	Frauenfest	Kulturbüro
Sa., 21.3.	10–15 Uhr	Artrrium-Schmuckatelier im Kunsthof Westerholt	Workshop: „Die Entdeckung der Venus“ – Skulpturen aus Draht, Papier und Stoff	Christiane Steffler-Bunge
Sa., 21.3.	15–17 Uhr	Haus der Kulturen	Kulturelles Frauencafe mit Lesung zum Thema Asyl und Flüchtlinge	Haus der Kulturen
So., 22.3.	15.30–19.30 Uhr	Naturraum am Paschenberg	Workshop: Trommeln und Percussion für Anfängerinnen	Christiane Gruska
Di., 24.3.	20.15–22 Uhr	FBS	Lesung der Schreibwerkstatt: Familienalbum – unvergessliche Geschichten	Familienbildungsstätte
Mi., 25.3.	18–21 Uhr	FBS	Workshop: Dufteinmaleins für freche Frauen	Familienbildungsstätte
Mi., 25.3.	19.30–21.30 Uhr	Siebenbürger Haus	Mitsing-Abend im Siebenbürger Haus	Siebenbürger Haus
Do., 26.3.	18–21 Uhr	Ludothek Hertent	Spielestammtisch: Frauen spielen anders?!	Ludothek Hertent
Do., 26.3.	19–22 Uhr	Naturraum am Paschenberg	Workshop: „Wieviel Wolfsfrau steckt in dir?“ – Mut zur Wildheit	Sigrun Zobel
Do., 26.3.	20.07 Uhr	Glashaus	7nach8 / Nachtschnittchen: „Die Frauen kommen!“	Kulturbüro
Fr., 27.3.	18 Uhr	Glashaus	Speed-Dating mit der Politik	Gleichstellung/VHS
Sa., 28.3.	13.30–18.30 Uhr	Rathausanbau	Aufbaukurs: Internet für Frauen ab 50	VHS
Do., 9.4.	19–22 Uhr	Naturraum am Paschenberg	Workshop: „Wofür brennt dein Herz“ – Befreites, freies Tanzen für Frauen	Sigrun Zobel
Do., 16.4.	20.07 Uhr	Glashaus	7nach8 / Andrea Bongers: „Bis in die Puppen“	Kulturbüro
Fr., 17.4.	15–16 Uhr	la mobile im Kunsthof Westerholt	Workshop: „Was verbindet Nasenkännchen, Tennisbälle und Yoga?“	la mobile, Carmela Quattroventi
Sa., 18.4.	10–13 Uhr	Abfahrt Rathaus	Stadtrundfahrt mit dem Bürgermeister: Junge Frauen in Hertent – Wer sind sie, was wollen sie und was haben sie von lokaler Gleichstellungspolitik?!	Gleichstellung in Kooperation mit Bürgermeister Dr. Uli Paetzelt
So., 19.4.	15.30–19 Uhr	Naturraum am Paschenberg	Workshop: „Positiv-E-Motion“ – Teil 2: Beziehungen, Freiheit und persönliche Ziele!	Christiane Gruska
Fr., 24.4. Sa., 25.4.	Fr., 19–21.15 Uhr Sa., 10–17 Uhr	VHS-Haus	Hertent ist Mitmachstadt – Machen Sie mit, lernen Sie mitmachen!	VHS
Sa., 25.4. So., 26.4.	Sa., 13.30–18.30 Uhr + So., 9.30–15.30 Uhr	Rathausanbau	PC-Grundkurs für Frauen ab 50	VHS
Mi., 29.4.	19–22 Uhr	BUND-Naturerlebnisgarten	Workshop: „Die geheimnisvolle Welt der Zauberpflanzen und Hexenkräuter“	Sigrun Zobel
Do., 30.4.	19–22 Uhr	Schlosspark Hertent	Erholung in der Natur: Die „Hexen“ kommen! WalpurgisnachtWanderung	Katja Pitsch
Sa., 30.5.	10–13 Uhr	Schlosspark Westerholt „Zur Baut“	Erholung in der Natur: „Märchenhafte Kräuterwanderung“	Katja Pitsch
Fr., 12.6.– So., 14.6.	abfahrt 10 Uhr	Gasthof Pooth, Bieslich	Frauenwanderwochenende: Bieslich, Wesel, Xanten	Frauen-Informationsnetzwerk

Sonntag, 15. März 2015 | 15.30 bis 19 Uhr

Workshop

POSITIV-E-MOTION

Teil I: Ich bin die Chefin in meinem Leben!?!



Stimmt das? Welche Macht habe ich über meine Gefühle, mein Wohlbefinden, meine Beziehungen? Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein. Es zieht uns herunter und das

hat auch seinen Sinn. Aber ist es auch sinnvoll, in schlechten Gefühlen zu verweilen oder gibt es bessere Möglichkeiten?

Wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung werden auf den Punkt gebracht und können so direkt und effektiv für das persönliche Wohlbefinden umgesetzt werden. Und das ist sogar genial einfach! Zu schön, um wahr zu sein?! Unser Gehirn ist immer im Training! Gut ist, wenn wir es so trainieren, wie wir es wollen! Und das ist einfach, es ist schön und es ist trotzdem wahr!

Ort:

naturRAUM am Paschenberg

Veranstalterin/Leitung:

Christiane Gruska,
Trainerin für Lebensfreude

Kosten:

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

Anmeldung:

erforderlich, Christiane Gruska,
Tel. (02 01) 8 56 84 36 oder
(01 57) 72 17 28 29

E-Mail:

christiane@glueck-l-ich.com

Teil II:

Sonntag, 19. April 2015
Beziehungen, Freiheit und persönliche Ziele!

Montag, 16. März 2015 | 18.30 Uhr

KULTUR | REISEBERICHT

UGANDA – PERLE AFRIKAS

Glanz mit Schatten

Winston Churchill soll Uganda den Namen „Perle Afrikas“ gegeben haben. Zwischen dem Victoriasee im Süden und dem Süd-Sudan im Norden schlängelt sich der Nil durch das Land, durch Sümpfe und Nationalparks.

Dieser Reisebericht umfasst Bilder aus der überreichen Natur Ugandas, unter anderem aus dem Murchison-Falls-Nationalpark und einer Exkursion in die Sümpfe. Es werden Eindrücke vom Dorfleben vorgestellt und über ein Bildungsprojekt in der Region Teso berichtet. Die über 1300 km lange Reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln war ein Abenteuer für sich. Den Abschluss bilden die Erfahrungen aus der brodelnden Hauptstadt Kampala.

Ort:

AWO-Treffpunkt
Schürmannswiese

Veranstalterin/

Referentin:

Christiane Rohde,
Tel. (0 23 66) 303 269

Kosten:

frei

Anmeldung:

nicht erforderlich

E-Mail:

c.rohde@herten.de

Dienstag, 17. März 2014 | 19 Uhr

Musik

STEINWURF – DER SLAM IM GLASHAUS

Frauen-Spezial

Poetische Frauenpower: Im Rahmen der Frauenkulturtage wird es am 17. März eine Sonderausgabe des Steinwurf-Poetry-Slams geben. Neben Coo, die bei der Premiere des Poetry-Slams im Glashaus abräumte, werden auch andere namhafte Künstlerinnen antreten. Unter anderem sind Luca Swieter aus Aachen und Henni aus Düsseldorf zu Gast. Die gefürchtete „Mädchenlyrik“ wird es nur vereinzelt geben: Ein sehr abwechslungsreiches Line-Up will zeigen, dass auch ohne männliche Poeten bei einem Poetry-Slam nichts fehlt.



Foto: Nadine Dubberke - CR Andy Esselborn

Ort:

Glashaus

Veranstalter/

Ansprechpartner:

Kulturbüro Sabine Weißenberg
Christoph Koitka und
Cedrik Lukat

Kosten:

VVK 5 €/AK 7 €

E-Mail:

steinwurfslam@gmail.com

Kartenvorverkauf:

Glashaus

Tel. (0 23 66) 303 651

Pavillon der Hertener Allgmeine

Tel. (0 23 66) 1 00 00

Buchhandlung Droste

Tel. (0 23 66) 3 51 62

Musikalisch wird die Singer-Songwriterin Jaana Redflower das Programm begleiten. Die vielseitige Künstlerin spielt normalerweise mit Band, im Glashaus geht sie zurück zu ihren Wurzeln und performt solo.

Mittwoch, 18. März 2015 | 18 bis 19.30 Uhr

Information

FRAUEN UND „SEHN-SÜCHTE“ IM ALTER

Welche Süchte gibt es im Alter?

Sucht im Alter – gibt es das überhaupt? Lohnt es sich, Sucht im Alter zu behandeln? – „Dem alten Menschen sollte man doch seinen Alkohol lassen.“ Wie sieht es aus mit der Lebensqualität, wenn sich Stürze häufen oder Unwohlsein auftritt? Neben diesen Fragen soll auch das Thema Medikamente und Alkohol angesprochen werden: Welche Medikamente machen abhängig, wann ist es des Guten zu viel? Müssen Medikamente im Alter anders dosiert werden? Welche Mengen Alkohol sind noch in Ordnung? Wie unterscheidet sich die Wirkung bei Männern und Frauen? Wie können Betroffene oder Angehörige erkennen, ob es sich um eine Sucht handelt?



Foto: © Lupo/pixeliodo

Im zweiten Teil des Abends geht es um mögliche Hilfsangebote. Was kann man tun, wenn man abhängig vom Schlafmittel ist oder nicht mehr ohne seinen „Gute-Nacht-Trunk“ schlafen kann?

Ort:

Haus der Diakonie

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Fachstelle Sucht,

Angela Buschmann-Rorowski
und Carina Kocher-Reinke

Leitung/Referentin:

Ingrid Heinemann-Bond,
Fachärztin für Psychotherapie
und Psychiatrie

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich,

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

E-Mail:

sucht@diakonie-kreis-re.de

Mittwoch, 18. März 2015 | 9 bis 21 Uhr

Information und Austausch

HÄUSLICHE GEWALT

Wege aus der Gewaltspirale

In Deutschland ist jede vierte Frau Opfer häuslicher Gewalt und jedes Jahr suchen circa fünfzig Frauen mit ihren Kindern Schutz und Unterkunft im Frauenhaus in Herten. Mit dieser Veranstaltung möchten wir einen Einblick in die Frauenhausarbeit ermöglichen und Wege aus der Gewaltspirale aufzeigen. Unter anderem wird das neue systemische Beratungsangebot des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen e. V. „Gewaltfreies Miteinander“ vorgestellt. Hier erhalten alle Familienmitglieder ein individuelles Hilfsangebot für sich selbst.

Foto: © S. Hofschlaeger/pixelio.de



Anschließend führt die Beratungsstelle nach dem systemischen Ansatz Gespräche mit der gesamten Familie durch, um so die häusliche Gewaltspirale zu durchbrechen. Damit soll, insbesondere für die traumatisierten Kinder, ein neuer familiärer Rahmen für ein gesundes und gewaltfreies Aufwachsen geschaffen werden.

Ort:

Glashaus, Vortragsraum im Untergeschoss

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Frauenhaus Herten und Systemische Beratungsstelle „Gewaltfreies Miteinander“ des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen e. V.

Leitung/Referentin:

Andrea Becker

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich, Andrea Becker, Tel. (0 23 68) 8 90 94 00

E-Mail:

a.becker@diakonie-kreis-re.de

Donnerstag, 19. März 2015 | 18 Uhr bis 21 Uhr

Workshop

FRAUEN 2.0

Einsatz und Nutzen von „neuen Medien“ in der Mädchen- und Frauenarbeit

Die Möglichkeiten der Vernetzung werden immer vielfältiger. Das Internet bietet über Homepages, Blogs, Twitter, Facebook und Co. viele Möglichkeiten, Informationen einzustellen/abzurufen und sich zu vernetzen. Nachrichtendienste wie WhatsApp werden immer häufiger genutzt. Auch tauchen vereinzelt Info-Apps zu verschiedenen Themen auf.



Die Gleichstellungsbeauftragten und (feministischen) Frauenorganisationen bedienen sich dieser Möglichkeiten, um Themen zu transportieren und Diskussionen anzustoßen. Welchen Sinn und Zweck erfüllen diese Medien? Was können mögliche Ideen für die Zukunft der Hertener Mädchen- und Frauenarbeit sein? Unter anderem am Beispiel der Gladbecker Homepage der Gleichstellungsbeauftragten Barbara Richter werden wir uns diesen Themen widmen.

Ort:

Computerraum der
Willy-Brandt-Schule

Veranstalterin/Leitung:

Gleichstellungsstelle,
Maresa Kallmeier in
Kooperation mit
Kinder- und Jugendschutz,
Sylvia Steffan,
und dem Medienkompetenz-
zentrum, Christine Deinberg

Referentinnen:

Barbara Richter,
Maresa Kallmeier
und Sylvia Steffan

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich bis zum 13.3.2015

Nur 12 Plätze vorhanden!

Maresa Kallmeier,
Tel. (0 23 66) 303 487 oder
Sylvia Steffan,
Tel. (0 23 66) 303 197

E-Mail:

m.kallmeier@herten.de,
s.steffan@herten.de

Politik

EQUAL PAY DAY 2015

Gemeinsamer Aktionstag in Gelsenkirchen

Über Geld spricht man nicht... und wer es tut, stört den Betriebsfrieden? Das Schwerpunktthema lautet dieses Jahr: Transparenz. Nur wenn Frauen und Männer gleichermaßen wissen, was innerhalb ihres Unternehmens oder ihrer Branche in vergleichbarer Position verdient wird, können sie die eigenen Gehaltsforderungen überzeugend vertreten. Zudem müssen Arbeitgeber dann die Gehaltsunterschiede begründen. „Spiel mit offenen Karten: Was verdienen Frauen und Männer?“ ist 2015 das Motto der bundesweiten Equal Pay Day-Kampagne, die sich gegen die Unterbezahlung von Frauen und Männer einsetzt.



Die Frauenarbeitsgemeinschaft Emscher-Lippe (FAGEL) organisiert mit der Gleichstellungsstelle Gelsenkirchen eine Veranstaltung auf dem Neumarkt. Die Gleichstellungsstelle Herten organisiert für Hertener Frauen und Männer, die sich für das Thema engagieren wollen, einen Bus. Weitere Infos unter www.equalpayday.de.

Ort:

Abfahrt ab Rathaus

Veranstalterin/Koordination:

Gleichstellungsstelle,
Maresa Kallmeier

Kosten:

Unkostenbeitrag von ca. 5 € für
den Bus

Anmeldung:

erforderlich bis zum 28.2.2015.

Maresa Kallmeier,

Tel. (0 23 66) 303 487

E-Mail:

m.kallmeier@herten.de

Freitag, 20. März 2015 | Einlass 19 Uhr

Kultur | Tanz

FRAUENFEST: BODY & SOUL

Den Rhythmus fühlen, den Tanz erleben, die Klänge spüren, sich wohl fühlen in der Bewegung – das ist Body & Soul.

Mit Unterstützung der Kursleiterinnen aus dem Kreativzentrum-Vest ART.62 haben sich die Frauen aus der Frauenfestvorbereitungsgruppe wieder einiges Interessantes einfallen lassen. Mit Workshops von Afro-Dance über Trommeln, Swahili Gesang und Schwarzlichtaktionen wird wieder ein toller Abend garantiert. Lassen Sie sich überraschen.



D-Jane Steffi, die im letzten Jahr ihr erfolgreiches Debüt gegeben hat, wird dafür sorgen, dass der Rhythmus in jedem Bein ankommt.

Nachtschwärmerinnen, die auf das Vorprogramm verzichten müssen, können ab 21 Uhr zum Tanzen kommen. (Karten nur an der Abendkasse)

Ort:

Glashaus

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Kulturbüro, Bettina Hahn

Tel.: (0 23 66) 303 179

Leitung/Koordination:

Vorbereitungsgruppe

Frauenfest 2015 und ART.62

Kosten:

VVK 10 €/AK 12 €/erm. 6 €

Nachtschwärmerinneneinlass

ab 21 Uhr, 4 € (kein VVK)

Ermäßigung für Schülerinnen,

Studentinnen und Inhaberinnen

des Hertens-Passes

E-Mail:

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

(gebührenpflichtig)

Samstag, 21. März 2015 | 10 bis 15 Uhr

Workshop

DIE ENTDECKUNG DER VENUS

Skulpturen aus Draht, Papier und Stoff

Inspiziert durch das Gemälde „Die Geburt der Venus“ werden wir Skulpturen aus Metalldraht, 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 dabei 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 und Inhaberinnen
des Herten-Passes

Anmeldung:

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

E-Mail:

cs@artrium-schmuck-atelier.de

Samstag, 21. März 2015 | 15 bis 17 Uhr

Gesellschaft | Politik

KULTURELLES FRAUENCAFÉ MIT LESUNG

Buchtitel 1: „Dorthin kann ich nicht zurück“

25 Asylsuchende aus der ganzen Welt erzählen ihre Kindheitsgeschichten, Fluchtgeschichten, Alltagsgeschichten und Liebesgeschichten.

Buchtitel 2: „Die Falle – Heute bin ich stolze Afrikanerin“

Die Bilder der Flüchtlinge im Mittelmeer erschrecken und empören uns. In ihrem Buch beschreibt Clariste Soh Moubé ihre eigene Flucht, die zehn Jahre andauerte und nicht zu dem erhofften Ziel führte. Heute ist sie eine der Afrika-Koordinatorinnen der 2. Weltfrauenkonferenz und übernimmt Verantwortung für die Frauen der Welt.

Aus beiden Büchern wird in netter Atmosphäre vorgelesen. Anschließend besteht die Möglichkeit des gemeinsamen Austausches.

Ort:

Haus der Kulturen

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Annelie Rutecki, Diakonisches Werk Recklinghausen, Haus der Kulturen

Leitung/Referentin:

Ruth Heppner und Sabine Leopold

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich, Annelie Rutecki, Tel. (0 23 66) 18 07 13

E-Mail:

a.rutecki@haus-der-kulturen.de



Sonntag, 22. März 2015 | 15.30 bis 19.30 Uhr

Workshop

TROMMELN UND PERCUSSION FÜR ANFÄNGERINNEN

Dieser Rhythmus, wo jede mit muss...

Total unmusikalisch? Oder musikbegeistert? Talentierte? Oder völlig aus dem Takt? Jede passt! Am Ende des Workshops werden wir gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben!



Effekte des Trommeln: Koordinationstraining, Gruppenspiel, Bewegung, Spiel und Spaß, freier Kopf und Entspannung durch Konzentration auf den Rhythmus. Instrumente werden gestellt.

Ort:

naturRAUM am Paschenberg

Veranstalterin/Leitung:

Christiane Gruska,
Trainerin für Lebensfreude

Kosten:

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

Anmeldung:

erforderlich, Christiane Gruska,
Tel. (02 01) 8 56 84 36 oder
(01 57) 72 17 28 29

E-Mail:

christiane@glueck-lich.com

Dienstag, 24. März 2015 | 20.15 bis 22 Uhr

Kultur

FAMILIENALBUM – UNVERGESSLICHE GESCHICHTEN

Lesung der Schreibwerkstatt

Schatzkiste privater Geschichte und unendlich vieler Geschichten: Das ist das Familienalbum. Wer da wiederbelebt werden kann, welche Feier Begeisterungstürme auslöste oder am Ende zum Albtraum wurde – im Familienalbum bleibt alles für eine Familien-Ewigkeit erhalten.



Foto: Gisela Peter/pixello.de

Der erste Schultag, das Weihnachtsfest mit Oma und Tante, der Ausflug zum Hermannsdenkmal. Und wer war noch die attraktive Frau neben Onkel Willi beim Kegelausflug? Seite für Seite werden so oder ähnlich Erinnerungen belebt.

Was die Familienalben der Schreibwerkstatt für Frauen hergeben, wird bei der Lesung in der FBS aufgeblättert. Blättern Sie mit, hören sie zu und lassen Sie sich überraschen.

Ort:

Familienbildungsstätte Herten

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Familienbildungsstätte Herten

Leitung/Referentin:

Dagmar Hoytzyk mit den Frauen der Schreibwerkstatt

Kosten:

3 €

Anmeldung:

erforderlich, Dagmar Hoytzyk,
Tel. (0 23 66) 10 00 34 17

E-Mail:

dagmarho@googlemail.com

Mittwoch, 25. März 2015 | 18 bis 21 Uhr

Workshop

DUFTEINMALEINS FÜR FRECHE FRAUEN (ODER SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN)

Tauchen Sie ein in Aphrodites Duftgeheimnisse

Hier geht es um Grundlagen der Aromatherapie und um Düfte, die das weibliche Charisma besonders stärken. Die Themen Liebe, Schönheit und Verführung stehen dabei im Vordergrund. Wir mischen entweder ein Körperspray oder ein Elixier als Einzelduft, das Sie nach den Beschreibungen und dem Kennenlernen des Duftes über die Nase besonders anspricht. Pro Elixier wird eine Gebühr von 3,50 Euro erhoben, die Zutaten werden gestellt. Entdecken Sie sich ein Stück neu und genießen eine Reise in Aphrodites Garten.

Ort:

Familienbildungsstätte Herten

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Familienbildungsstätte Herten

Leitung/Referentin:

Barbara Unger,

Naturkosmetikerin

Kosten:

10 €

Anmeldung:

erforderlich, FBS,

Tel. (0 23 66) 3 52 11 und

im Internet www.fbs-herten.de



Foto: © Paul Marx/pixelio.de

Mittwoch, 25. März 2015 | 19.30 bis 21.30 Uhr

Kultur

WIR BITTEN ZUM GESANG!

Mitsing-Abend

Ein Rudelsingen bietet das Siebenbürger Haus im Rahmen der Frauenkulturtag an. Singen macht Spaß und bringt Frauen ganz unkompliziert zusammen. In sangesfreudiger Atmosphäre werden mit instrumentaler Begleitung bekannte Lieder angestimmt. Egal, ob jung oder alt, ob Chor- oder Badewannensängerin – jede ist eingeladen. Die Texte stehen auf der Leinwand – jede kann also mitmachen, auch wenn im ersten Moment nur der Refrain anfällt. Im großen Chor wird gesungen und geschmettert.



Ort:

Siebenbürger Haus der Jugend

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Siebenbürger Frauengruppe,
Karin Roth

Leitung/Referentin:

Karin Roth/Ruth Heine

Kosten:

4 €

Anmeldung:

nicht erforderlich,
aber gewünscht

Karin Roth,

Tel. (0 23 66) 5 30 06

E-Mail:

karin.roth@siebenbuenger-
herten.de

Donnerstag, 26. März 2015 | 19 bis 22 Uhr

Workshop

WIE VIEL WOLFSFRAU STECKT IN DIR?

Mut zur Wildheit

„Nicht nur die wilden Tiere, auch die wilden Frauen dieser Erde sind vom Aussterben bedroht...“, so beginnt Clarissa Pinkola Estes' Buch „Die Wolfsfrau“. Wir wollen an diesem Abend die Fährte der Wolfsfrau in uns aufnehmen. Das Erzählen von Geschichten hat heilende Wirkung; es hilft Menschen, sich selbst besser kennenzulernen und versteckte Ängste, aber auch verborgene Fähigkeiten aufzuspüren.



Vorgelesen wird das Märchen von der Seehundfrau. Gemeinsam werden wir uns der Weisheit des Märchens annähern und im Gespräch vielleicht auch etwas von der Seehundfrau in uns entdecken. Ich freue mich auf eine spannende Reise, auf der sich vielleicht am Ende ein Rudel Wolfsfrauen gefunden hat.

Ort:

naturRAUM am Paschenberg

Veranstalterin/Leitung:

Sigrun Zobel

Kosten:

12 €/erm. 5 €;

Ermäßigung für Schülerinnen, Studentinnen und Inhaberinnen des Herten-Passes

Anmeldung:

erforderlich, Sigrun Zobel,

Tel. (0 23 66) 8 22 49

E-Mail:

sigrun.zobel@t-online.de

Donnerstag, 26. März 2015 | 20.07 Uhr

Comedy

NACHTSCHNITTCHEN: DIE FRAUEN KOMMEN!

Kleinkunstreihe 7nach8

Garantiert wird ein bunter Abend, mit vier tollen Künstlerinnen aus Comedy und Kabarett. Ein Knüller politischen Kabarets ist Helene Mierscheid. Sie rauscht im Leopardenkleid über die Bühne, kokettiert mit ihrem Hüftgold, und nimmt komödiantisch, als ehemalige politische Beraterin im Bundestag, die Politik aufs Korn! Die zweite im Bunde ist Sabine Domogala, mit ihrer skurrilen Therapie- Comedy. Das Publikum kommt aus dem Staunen und Lachen nicht heraus, wenn sie aus ihre Anekdotenkiste als Motivationstrainerin plaudert. Die dritte Dame des Abends ist die wunderbare Katie Freudenschuss. Sie mischt zu Talent, soliden Bühnenhandwerk, exzellenter Musikalität, Spielfreude und sprachlicher Befähigung ihren genauen, sehr eigenwilligen Blick auf die Welt und auf den vordergründigen Glamour in Frauenzeitschriften, Nachmittagsfernsehen und sinnleeres Hipster-Gequatsche. Das großartige Programm wird moderiert von dem Herzstück des Abends, Esther Münch, in ihrer Paraderolle als Reinigungskraft „Waltraud Ehlert“, die mit viel Wortwitz und Spontanität und ohne Berührungsängste, das Sahnehäubchen des Abends ist.

Ort:

Glashaus

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Kulturbüro, Bettina Hahn

Kosten:

VVK 17 €/AK 19 €/erm. 9,50 €

E-Mail:

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

(gebührenpflichtig)



Freitag, 27. März 2015 | 18 Uhr

Politik

SPEED-DATING MIT DER POLITIK

Unter vier Augen im Gespräch mit Kommunalpolitikerinnen

Was ich schon immer über Kommunalpolitik wissen wollte und mich nicht getraut habe zu fragen: Warum machen Sie Kommunalpolitik? Wie vereinbaren Sie Beruf, Familie und Kommunalpolitik? Wie sieht der Arbeitsalltag aus? Welche Dinge, Personen, Fähigkeiten sind hilfreich, welche erschweren die Tätigkeit?



Wir geben Ihnen die Gelegenheit, genau diese Fragen unter vier Augen loszuwerden! Bei einem „Date“ der anderen Art: Aktive bzw. ehemalige Ratsfrauen der Fraktionen treffen potenzielle Nachwuchskommunalpolitikerinnen. Und zwar für genau fünf Minuten. Dann ertönt die Glocke und es wird gewechselt.

Bringen Sie Visitenkarten mit, um sich bei Bedarf zu vernetzen...

Ort:

Glashaus, Rotunde

Veranstalterin/Leitung:

Gleichstellungsstelle,

Maresa Kallmeier

in Kooperation mit der VHS

Herten, Monika Engel

Kosten:

Es wird ein Unkostenbeitrag von 5 € für Getränke erhoben.

Anmeldung:

erforderlich bis 16.03.2015

Nur 10 Plätze vorhanden!

Maresa Kallmeier,

Tel. (0 23 66) 303 487,

Monika Engel,

Tel. (0 23 66) 303 516

E-Mail:

m.kallmeier@herten.de,

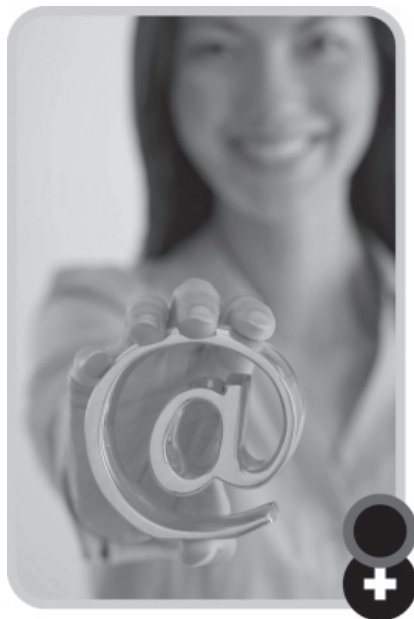
m.engel@herten.de

Samstag, 28. März 2015 | 13.30 bis 18.30 Uhr

Seminar

INTERNET FÜR FRAUEN AB 50

Aufbaukurs



Ort:

Rathausanbau

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

VHS Herten

Leitung/Referentin:

Christel Aleman-Perez

Kosten:

18 €/erm. 14 €/Herten-Pass 11 €

Anmeldung:

erforderlich, VHS Herten,

Tel. (0 23 66) 303 581

E-Mail:

vhs@herten.de

Folgende Themen werden behandelt:

- Gezieltes Suchen mit ausgewählten Suchmaschinen
- Speichern und Anlegen von Ordnern
- Erfassen von Bildern und Texten im Internet und Einbinden in Word
- Schreiben und Versenden einer E-Mail mit Anhang
- Gefahrenquellen im Internet und wie man sich davor schützen kann

Dienstag, 9. April 2015 | 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.

Musik aus vielen Kulturbereichen, der Rhythmus und die eigene Neugier werden uns durch Freude, Wut, Ärger, Trauer, Befangenheit und Stille begleiten. Wir werden im Tanz unser inneres Feuer suchen, unsere Leidenschaft, mit der wir für etwas brennen, unsere Wildheit und Inbrunst, unsere Klarheit und unseren Mut, Ja oder Nein zu sagen. Im Staccato-Rhythmus lernen wir Grenzen zu setzen und Grenzen zu akzeptieren.

Ort:

naturRAUM am Paschenberg

Veranstalterin/Leitung:

Sigrun Zobel

Kosten:

12 €; Ermäßigung für Schülerinnen, Studentinnen und Inhaberinnen des Hertens-Passes

Anmeldung:

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

E-Mail:

Sigrun.zobel@t-online.de



Donnerstag, 16. April 2015 | 20.07 Uhr

Comedy

ANDREA BONGERS: BIS IN DIE PUPPEN

Kleinkunstreihe 7nach8

Kind weg, Mann weg, Hund tot, und jetzt geht's los, bis in die Puppen!

Andrea Bongers, Kabarettistin, Sängerin und Puppenspielerin, bündelt ihre Erfahrungen und kippt sie gnadenlos auf die Bühne: als Pädagogin, als Mutter, als erste Frau und zweite Frau, als Musikerin und als Puppenspielerin in der Sesamstraße.



Andrea Bongers, alle Puppen

Anni B. singt und spielt, mit und ohne Puppen, über Beziehung und Erziehung, denn das dritte Drittel, die goldenen Jahre der Ernte, bieten eine unerhört köstliche Freiheit, alles zu sagen und zu sein. An ihrer Seite agiert der fantastische Christopher Noodt von den „Ohrbooten“, der jung und viel zu gut aussehend nicht nur an den Tasten begeistert.

Ort:

Glashaus

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

Kulturbüro, Bettina Hahn

Kosten:

VVK 17 €/AK 19 €/erm. 9,50 €

E-Mail:

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

(gebührenpflichtig)

Freitag, 17. April 2015 | 15 bis 16 Uhr

Gesundheit

WAS VERBINDET NASENKÄNNCHEN, TENNIS- BÄLLE UND YOGA?

Praktische Tipps

Was verbindet Nasenkännchen, Tennisbälle und Yoga? Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun? 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 oder
(01 77) 1 45 31 08

E-Mail:

cq@lamobile.de

Samstag, 18. April 2015 | 10 bis 13 Uhr

Politik

JUNGE FRAUEN IN HERTEN

Stadtrundfahrt für Frauen bis 40 Jahre mit anschließender
Diskussionsrunde im Rathaus

Gleichstellungspolitik setzt sich mit den Lebenswelten von Frauen und Männern unterschiedlichen Alters und Herkunft auseinander. Der Gleichstellungsbericht der Bundesregierung hat aufgezeigt, dass Frauen im Laufe ihrer Lebensbiographie Entscheidungen treffen, die sich negativ auf ihren Lebensverlauf auswirken und oft in Frauenarmut im Alter und/oder in Situationen von Mehrfachbelastungen münden. Umso wichtiger ist es, bereits junge Frauen in die Debatte um Gleichstellung „mitzunehmen“. Wir möchten Ihre Meinung dazu wissen! Welche Themen gilt es auf lokaler Ebene von wem aufzugreifen? Wir laden Sie herzlich zu einer Reise durch die Stadt Herten ein, die in einer Diskussionsrunde im Rathaus (Europasaal) enden wird.



Ort:

Abfahrt Rathaus Herten

Veranstalter/Leitung:

Gleichstellungsstelle,
Maresa Kallmeier in Kooperation mit Bürgermeister Dr. Uli Paetzel

Kosten:

Unkostenbeitrag von 5 €
(bei der Veranstaltung zu bezahlen)

Anmeldung:

erforderlich (telefonisch,
per E-Mail oder per Post)
bis 27.03.2015.

40 Plätze vorhanden

Maresa Kallmeier,
Tel. (0 23 66) 303 487

E-Mail:

m.kallmeier@herten.de



Sonntag, 19. April 2015 | 15.30 bis 19.00 Uhr

Workshop

POSITIV-E-MOTION

Teil II: Beziehungen, Freiheit und persönliche Ziele!

Die Grundlagen aus Teil I werden weiter vertieft und auf das Beispielthema „Beziehungen“ konkret angewendet: Ich bin die Chefin in meinem Leben! Aber wie frei bin ich? Wie soll ich mich entscheiden? Welche Rolle spielt die Angst? Was ist ein gutes Ziel für mich und wieso ist ein Problem ein auf dem Kopf stehendes Ziel?

Warum die Beantwortung dieser Fragen wichtig für mein persönliches Glück ist, was ich dafür tun kann und womit es mir besser geht, lässt sich anhand einfacher Übungen überprüfen und erfahren!

Eine erstaunliche Betrachtungsweise und das dazugehörige Hintergrundwissen bieten zusätzliche Möglichkeiten, nicht nur meine Beziehungen positiver zu gestalten!

Ort:

naturRAUM am Paschenberg

Veranstalterin/Leitung:

Christiane Gruska,
Trainerin für Lebensfreude

Kosten:

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

Anmeldung:

erforderlich, Christiane Gruska,
Tel. (02 01) 8 56 84 36 oder
(01 57) 72 17 28 29

E-Mail:

christiane@glueck-l-ich.com

Teil I:

Sonntag, 15. März 2014

Ich bin die Chefin in meinem
Leben!

Freitag, 24. April 2015 | 19 bis 21.15 Uhr und
Samstag, 25. April 2015 | 10 bis 17 Uhr

VHS-Kurs

HERTEN IST MITMACHSTADT

Machen sie mit, lernen sie mitmachen!

Mit diesem Fortbildungsprogramm des Landesverbandes der Volkshochschulen von NRW möchten wir dazu ermutigen, sich im eigenen Umfeld zu engagieren. In der Fortbildung lernen Sie Möglichkeiten der Mitbestimmung in Ihrer Gemeinde/Stadt kennen und Sie erfahren, wie Sie eigene Ideen und Vorstellungen durchsetzen und damit in der aktiven Politik und im sozialen Leben mitmischen können. Das Seminar will anregen, die eigenen Handlungsoptionen für politische Einflussnahme oder soziales Engagement auszuloten und es will Sie ermutigen und befähigen, Ihr Potenzial und Ihre Anliegen in politische Gremien und in der Öffentlichkeit einzubringen. Ausgehend von konkreten Erfahrungen werden eigene Möglichkeiten des politischen Engagements ausgelotet. Mit Grundlagenkenntnissen der Kommunikation und der Öffentlichkeitsarbeit können die eigenen Ressourcen erweitert und die ersten Schritte für ein Engagement geplant werden.

Die Fortbildung umfasst insgesamt sechs Module:

- Lebenswelt Stadt
- Handlungsfeld Kommune
- Wie machen Frauen/Männer Politik?
- Kommunikation und Rhetorik
- Frauen-Männer-Perspektiven
- Öffentlichkeitsarbeitsonst noch interes

Ort:

VHS-Haus (Kaminraum)

Veranstalterin/

Ansprechpartner:

VHS Herten, Manfred Nousch,
Tel. (0 23 66) 303 515

Leitung/Referentin:

Christiane Rohde

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich, VHS Herten,
Tel. (0 23 66) 303 581

E-Mail:

vhs@herten.de



Samstag, 25. April 2015 | 13.30 bis 18.30 Uhr und
Sonntag, 26. April 2015 | 9.30 bis 15.30 Uhr

VHS-Kurs

PC-GRUNDKURS FÜR FRAUEN AB 50

Dieses Wochenendseminar wendet sich an Frauen, die über keine oder nur wenig praktische Erfahrung mit einem Personal Computer verfügen. Der Schwerpunkt des Seminars liegt deshalb auf der Handhabung und den Nutzungsmöglichkeiten eines PCs. Es werden grundsätzliche Kenntnisse der Textverarbeitung mit Word vermittelt.

Ort:

Rathausanbau

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin:

VHS Herten

Leitung/Referentin:

Christel Aleman-Perez

Kosten:

39 €/erm. 29,50 €/Herten-Pass

22,50 €

Anmeldung:

erforderlich, VHS Herten,

Tel. (0 23 66) 303 581

E-Mail:

vhs@herten.de



Foto © Tim Reckmann/pixello.de

Mittwoch, 29. April 2015 | 19 bis 22 Uhr

Workshop

DIE GEHEIMNISVOLLE WELT DER ZAUBER- PFLANZEN UND HEXENKRÄUTER

Von Teufelskraut und Liebeszauber

Die Vorstellung, dass manche Pflanzen mit Zauberkraften 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 die Magie erspüren. Dabei werden wir Heilpflanzen der Sympthiemedizin, 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 € + 3 € für Salbentöpfchen;
Ermäßigung für Schülerinnen,
Studentinnen und
Inhaberinnen des Herten-Passes

Anmeldung:

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

E-Mail:

sigrun.zobel@t-online.de



Donnerstag, 30. April 2015 | 19 bis 22 Uhr

Erholung in der Natur

DIE „HEXEN“ KOMMEN!

Walpurgisnachtwanderung

Die Legende sagt: An Walpurgis fliegen die Hexen auf ihren Besen zum Brocken. Diese alte Weise und all die dazugehörigen Geschichten sagen nur eins: Walpurgis ist die Zeit des Neubeginns, der Anfang der fruchtbaren Naturzeit und daher eine Zeit des Feierns. Wir feiern die Fruchtbarkeit, wir feiern die Natur und ihre Geschenke an uns, wir feiern uns in dieser Nacht – vor allem uns Frauen!

Also Mädels! Holt die Besen raus und lasst uns mit den Geistern des Hertener Schlosses feiern.

Wir ziehen durch den Schlosspark und beobachten unsere Nachtgeister: Fledermäuse, zurückgekehrte und gebliebene Vögel, wir lauschen Fröschen im Paarungsrusch und dem Wind in den jungen Blättern und schnuppern an den ersten Blüten.

Ort:

Schlosspark Herten

Veranstalterin/Leitung:

Katja Pietsch, Diplom-Biologin

Kosten:

10 €

Anmeldung:

erforderlich, Katja Pietsch,

Tel. (02 09) 93 36 10 43

E-Mail:

ephedra22@gmail.com



Samstag, 30. Mai 2015 | 10 bis 13 Uhr

Erholung in der Natur

MÄRCHENHAFTE KRÄUTERWANDERUNG

Wer kennt sie noch? Die Kräuter, die unsere Vorfahren gesund und fit hielten? In Märchen finden wir Hinweise auf alte Kräuter und Pflanzen, die uns mehr geben können als alle Pillen. Wir wandern durch den Westerholter Schlosspark und schauen uns die heimischen (Un-)Kräuter an und erfahren, welche Geschenke sie für uns haben. Dabei stehen Vitamine, Minerale und Bitterstoffe im Vordergrund, doch auch die Freuden für unsere Seele erleben wir mit ihnen. Begleitet wird die Wanderung mit der Erzählung des einen und anderen Kräutermärchens

Ort:

Schlosspark Westerholt
„Zur Baut“

Veranstalterin/Leitung:

Katja Pietsch, Diplom-Biologin

Kosten:

10 €

Anmeldung:

erforderlich, Katja Pietsch,
Tel. (02 09) 93 36 10 43

E-Mail:

ephedra22@gmail.com



Freitag, 12. Juni 2015 bis Sonntag, 14. Juni 2015

Frauenwanderwochenende

BIESLICH, WESEL, XANTEN

Wandern, Radfahren und die Seele baumeln lassen

Für ein entspanntes, erlebnisreiches und interessantes Wochenende haben wir den Niederrhein ausgesucht. Das Hotel Haus Pooth befindet sich in Bislich in unmittelbarer Rheinnähe mit herrlichem Blick auf die Römerstadt Xanten. Durch die Fährverbindung sind beide Rheinseiten per Rad oder zu Fuß zu erkunden. Die Naturschutzgebiete, die Süd- und Nordsee, die Xantener Sehenswürdigkeiten bieten viele Möglichkeiten. Am Freitag auf dem Hinweg werden wir das Jüdische Museum in Dorsten besuchen und dort von Frau Dr. Hartmann eine Führung zum Thema „Lob der tüchtigen Frau“ erleben. Die Unterbringung erfolgt in Einzel- und Doppelzimmern.



ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Sie ist wirksam durch Überweisung des (rechts genannten) Betrages bis spätestens 15.4.2015 auf das Konto von Rosy von Westerholt, Commerzbank Westerholt.

IBAN: DE 084 20 400 400 710 605 700

BIC: COBA DEFF XXX | Verwendungszweck: Bislich

Die Vergabe der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Geldeinganges. Zu dieser Veranstaltung gibt es Informationsmöglichkeiten während der Frauen-Info-Messe am 21. Februar 2015, siehe weiter vorne im Programmheft.

Ort:

Gasthof Pooth, Bieslich

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) 35 93 74 1

Kosten/Leistung:

Zwei Übernachtungen inkl. Halbpension, Eintritt und Führung im Jüdischen Museum sowie Hin- und Rückfahrt Fähre: Einzelzimmer 75 € pro Person Doppelzimmer 70 € pro Person Anteilige Benzinkosten bei Fahrgemeinschaften, weitere Eintrittsgelder, Leihgebühr für Fahrräder und ähnliche Kosten werden je nach Aktivitäten vor Ort anfallen.

E-Mail:

renate.noebe@gmx.de

AUSBLICK

Einmal monatlich, außer in den Sommerferien | 11 bis 13.30 Uhr

Verschiedenes

FRAUENSTAMMTISCH

Frauen im Gespräch mit....

Spannende Entwicklungen, aktuelle Infos, politischer Meinungsaustausch – der Hertener Frauenstammtisch bietet Frauen seit mehr als 20 Jahren Raum für Gespräche. In der Regel einmal im Monat sonntags treffen sich interessierte Frauen sonntags, von 11 bis 13.30 Uhr, an verschiedenen Orten im Stadtgebiet. Wo und wann genau, entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender oder der örtlichen Presse.

Die Teilnehmerinnen entscheiden gemeinsam über die Themen und Orte der jeweils nächsten Treffen. Fachfrauen führen in ausgewählte Themen ein oder berichten über ihre Tätigkeiten. Dabei ist das Themenspektrum weit gefächert: Philosophie, Literatur, Netzwerken, Migrantinnen, Beruf, Armut, Politik und was Frauen sonst noch interessiert. Neue Gesichter sind ausdrücklich erwünscht.

Ort:

in verschiedenen Einrichtungen von Hertenern

Veranstalterin/Leitung:

Gleichstellungsstelle, Maresa Kallmeier in Kooperation mit verschiedenen Referentinnen, Tel. (0 23 66) 303 487

Kosten:

Unkostenbeitrag je nach Veranstaltungsort (max. 5 €)

Anmeldung:

nicht erforderlich

E-Mail:

m.kallmeier@herten.de



Frau Zimmerling erzählt von der Arbeit der Ludothek im Dezember 2014

Jugend

GESTALTUNG DES HERTENER MÄDCHENMERKERS 2015/2016

Nur für Mädchen

Welche Themen interessieren dich? Was kannst du wo unternehmen? Wo treffen sich Mädchen? Wo kann ich mir Beratung und Hilfe holen? Gemeinsam gestalten wir Seiten für den Hertener Mädchenmerker 2015. Ein Schwerpunktthema ist die Berufswahl (v. a. die MINT-Berufe). Wir schreiben, texten, recherchieren, dichten, denken uns besondere Sachen aus oder interviewen Frauen, die Berufe gewählt haben, in denen bisher wenige Frauen arbeiten... Fällt dir schon etwas ein? Dann melde dich und deine Freundinnen schnell an.



Sie arbeiten in der Schule, in einer Kinder- und Jugendeinrichtung oder in einem Verein mit Mädchen zusammen, möchten eine Mädchengruppe ins Leben rufen oder den Mädchenmerker mitgestalten? Dann sprechen Sie uns an.

Ort:

Hertener Schulen, Vereine und Kinder- und Jugendeinrichtungen

Veranstalterin/Leitung:

Kinder- und Jugendschutz, Sylvia Steffan und Gleichstellungsstelle, Maresa Kallmeier

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich, Sylvia Steffan, Tel. (0 23 66) 303 197, Maresa Kallmeier, Tel. (0 23 66) 303 487

E-Mail:

s.steffan@herten.de, m.kallmeier@herten.de

Infotermin:

24.02.2015, 17.00 Uhr
Seminarraum Glashaus

An einem Samstag im September | voraussichtlich von 10 bis 14 Uhr

Politik

FRAUENPARLAMENT 2015

Der Rat der Stadt Herten hat beschlossen, dass das Frauenparlament regelmäßig jährlich tagt, aktuelle politische Themen aufgreift und Anregungen erarbeitet. Alle aktiven Frauen sind aufgerufen, sich einzubringen und zu beteiligen.

Für 2015 gab es bereits verschiedene Themenvorschläge: Gesundheit: Erkrankungen durch Mehrfachbelastungen in der „rush hour“ des Lebens oder durch Isolation in verschiedenen Lebensphasen; Wohnen und neue Wohnformen (generationenübergreifendes Wohnen, Wohnen speziell für alleinstehende Frauen, nachbarschaftliches Wohnen), die im Rahmen der Frauen-Info-Messe vorgestellt und mit den interessierten Frauen abgestimmt werden. Weitere Themenvorschläge können vorab bei der Gleichstellungsbeauftragten eingereicht werden.

Ort:

Rathaus Herten, Ratsaal
Veranstalterin/Leitung
Gleichstellungsstelle,
Maresa Kallmeier

Kosten:

frei

Anmeldung:

erforderlich, Maresa Kallmeier,
Tel. (0 23 66) 303 487

E-Mail:

m.kallmeier@herten.de



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.

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

VERANSTALTUNGSORTE

ART.62 Kreativzentrum für Rhythmus und Bewegung

Ewaldstr. 62
45699 Herten

Artrium-Schmuckatelier im Kunsthof Westerholt

Am Bungert 19
45701 Herten

AWO-Treffpunkt Schürmannswiese

Kaiserstr. 89
45699 Herten

BUND-Naturerlebnisgarten

Paschenbergstr. 162
45699 Herten

DIE LINKE, BÜRO Stadtverband Herten

Ewaldstr. 30
45699 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

Haus der Kulturen

Vitusstr. 20
45699 Herten

Knappenhalle

Paschenbergstr. 91-95
45699 Herten

Kunsthof Westerholt

Am Bungert 19
45701 Herten

la mobile im Kunsthof Westerholt

Am Bungert 19
45701 Herten

LebensRaum Kinder- und Jugendhilfe- haus FleX gGmbH

Ewaldstr. 159
45699 Herten

Ludothek Herten

Ewaldstraße 59
45699 Herten

Mini-Club FleXi Kinder- und Jugendhilfe- haus FleX gGmbH

Ewaldstr. 159
45699 Herten

naturRAUM am Paschenberg

Paschenbergstr. 161
45699 Herten

Pfarrkirche St. Josef, Disteln

Kirchstr. 3-5
45699 Herten

Pfarrzentrum St. Martinus

Schloßstr. 30
45701 Herten

Rathaus und Rathaus Nebengebäude

Kurt-Schumacher-Str. 2
45699 Herten

Rosa-Parks-Schule

Fritz-Erlor-Straße 2
45701 Herten

Schlosspark Herten

Treffpunkt Kapelle
45699 Herten

Schlosspark Westerholt

Zur Baut (am Spielplatz)
45701 Herten

Siebenbürgerhaus der Jugend

Hermannstädter Platz 2-4
45701 Herten

Städt. Gymnasium

Gartenstr. 40
45699 Herten

Taiji & Qi Gong-Schule im Lutherhaus

Feldstr. 162
45701 Herten

Volkshochschule (VHS) Kaminraum

Resser Weg 1
45699 Herten

Willy-Brandt-Realschule

Ernst-Reuter-Platz 10
45699 Herten

Zeche Scherlebeck, Maschinenhalle

Scherlebecker Str. 260
45701 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