

# *2. FrauenWochen*

im Landkreis Leer

**1. bis 31. März 2019**



# Angebote

Datum	Veranstaltung	Beginn	Ort	Seite
1 März	Bewerbungsmappen-Check	n. Termin	Leer	5
1 März	Weltgebetstag	19:30	Leer	6
1 März	„Das wahre Leben ist doch anders!“	20:00	Leer	7
2 März	Babysitter - Kurs für Mädchen	10:00	Rhauderfehn	8
2 März	Selbstverteidigung für Mädchen	11:00	Uplengen-Remels	9
2 März	Stressmanagement	14:00	Filsum	10
3 März	Älterwerden als besondere Zeit	18:00	Leer	11
3 März	Frauenfrühstück	11:00	Weener	12
4 März	Edle Perlen- und Edelsteinketten...	15:00 + 19:00	Uplengen-Remels	13
4 März	Frauen-Forum	10:00	Ostrhauderfehn	14
4 März	Nach Innen schauen und still werden	19:30	Leer	15
5 März	Stricken und Häkeln	9:30	Filsum	16
5 März	Tausch Ma(h)!	19:30	Rhauderfehn	17
5 März	Was kochst du denn so?	18:30	Leer	18
5 März	Wechseljahre in der Heilkunde	19:30	Leer	18
6 März	AZA Frauen-Pannen-Kurs „Selbst ist die Frau“	19:00	Uplengen-Remels	20
6 März	Schlafapnoe - Unterschiede Männer und Frauen...	19:00	Leer	21
6 März	Entspannungsreise	16:00	Rhauderfehn	22
6 März	Klang und Meditationsabend	19:00	Leer	23
6 März	Körper Geist und Seele	9:30	Filsum	24
6 März	Offenes Frühstückstreffen	9:00	Westoverledingen	25
7 März	Auszeit vom Alltag	19:00	Moormerland	26
7 März	Internationales Frauenfrühstück	9:30	Uplengen-Remels	27
7 März	Lustiges und Skurriles	19:30	Moormerland	28
7 März	Wie du alles erreichst was du willst	18:00	Leer	29
8 März	Die Sandwich- Generation	19:30	Leer	30
8 März	Frühstück zum Weltfrauentag	10:00	Rhauderfehn	31
8 März	Internationales Frauenfrühstück	10:00	Moormerland	32
8 März	Literarische Erinnerungen	19:30	Leer	33
8 März	Vitametik - Impulse des Lebens	10:00	Weener	34
9 März	Selbstverteidigung für Mädchen	11:00	Uplengen-Remels	9
9 März	Frühstückstreff für Frauen von Frauen	10:00	Leer	35
9 März	Generationenfrühstück	9:00	Filsum	36
9 März	Kleksen, kritzeln, krakeln	10:00	Weener	37
9 März	Selbstverteidigung für Frauen	8:30	Leer	38
9 März	Workshop Raku - Keramik	10:00	Jemgum	39
10 März	Führung über den Friedhof in Loga	14:00	Leer	40
10 März	Szenische Führung zum frauenORT	11:30	Leer	41
11 März	Gold aus Leidenschaft	20:00	Neermoor	42
11 März	Individueller Schmuck...	15:00	Neermoor	43
11 März	Schnupperreitstunde für Frauen	19:00	Uplengen	44
11 März	Unsichtbare Kraft	19:30	Detern	45
12 März	Begegnung in der Arbeitswelt	9:00	Leer	46
12 März	Frauen-Forum	10:00	Rhauderfehn	47
12 März	Gedächtnistraining durch Bewegung	15:00	Westoverledingen	48
12 März	Honig - viel mehr als Genuss	19:30	Moormerland	49
12 März	Nähen, Plaudern, Gestalten, Genießen	9:30	Northmoor	50
12 März	Qi Gong	19:30	Westoverledingen	51
12 März	Schulstress, Übergewicht, Liebeskummer	20:00	Leer	52
12 März	So präsentierst du dich erfolgreich und überzeugend	18:00	Leer	53
12 März	Teilzeitausbildung oder Teilzeitschulung?	9:00	Leer	54
13 März	Achtsamkeit im Alltag	10:00	Weener	55
13 März	Bewusst essen, wie geht's?	16:00	Rhauderfehn	56
13 März	Ernährungs-Dschungel	19:00	Rhauderfehn	57
13 März	Kostbares Gut - Wasser	10:00	Leer	58

# Angebote

Datum	Veranstaltung	Beginn	Ort	Seite
13 März	LeseFrühstück	9:30	Bunde	59
13 März	Schulstress, Übergewicht, Liebeskummer	20:00	Hesel	60
13 März	Sicherheit im Alltag für Frauen	16:00	Leer	61
13 März	Stärkung der Selbstheilungskräfte	19:30	Leer	62
13 März	Stillen macht stark!	15:30	Leer	63
14 März	Bewerbungsmappe - Wenn es schnell gehen muss	8:30	Leer	64
14 März	Freundschaft - einfach unbezahlbar	20:00	Moormerland	65
14 März	Ohne Moos nix los...	19:30	Leer	66
14 März	Wiedereinstieg „Weiterbildungsklick“	18:00	Leer	67
15 März	TAROT - Spiegel deiner Seele	17:00	Leer	68
15 März	Veranstaltung zum Weltfrauentag 2019	19:30	Uplengen-Remels	69
15 März	„Immer auf den letzten Drücker“	19:30	Bunde	70
16 März	Wein&Musik	19:30	Rhauderfehn	71
16 März	Wellness für Alleinerziehende Frauen	10:00	Leer	72
16 März	Veranstaltung zum Weltfrauentag 2019	19:30	Uplengen-Remels	73
16 März	Workshop - Feuertonnen selbst gemacht	10:00	Weener	74
17 März	„Charlotte von Stein lädt zum Tee“	11:30	Leer	75
18 März	Gewonnen und verloren wird im Kopf	19:00	Leer	76
19 März	Frauen Zukunftsvorsorge	19:00	Rhauderfehn	77
19 März	Frauen-Forum	10:00	Leer	78
19 März	Quellen, aus denen Leben fließt	19:00	Leer	79
20 März	Kreativ in den Frühling	9:30	Uplengen-Hollen	80
20 März	Qi Gong	19:30	Leer	81
20 März	Wie es funktioniert	19:00	Leer	82
21 März	Beratung für Alleinerziehende	9:00	Leer	83
21 März	Der Wandel der sanitätsdienstlichen und militärischen Aufgaben...	9:00	Leer	84
21 März	Frauenfrühstück beim DRK	9:00	Leer	85
21 März	Klangschalen PhantasieReise	10:00	Weener	86
21 März	Geteilte Heimat	19:00	Rhauderfehn	87
21 März	Spiel der Macht - Erkenne die Regeln und setz dich erfolgreich durch	18:00	Leer	88
21 März	Vollmondfrauen	18:00	Moormerland	89
21 März	Wunder gescheh'n	20:00	Leer	90
22 März	Ernährungscoaching am Marktregal	10:00	Rhauderfehn	91
22 März	Faszination Gold	19:30	Uplengen-Hollen	92
23 März	Körperpräsenztraining	14:00	Filsum	93
23 März	Kreativ- und Flohmarkt im Rathaus	10:00	Rhauderfehn	94
23 März	Tauschrauschparty	19:00	Leer	95
23 März	Workshop - Feuertonnen selbst gemacht	10:00	Weener	96
24 März	„Die Erziehung des Mädchens...“	15:00	Westoverledingen	97
25 März	Unsichtbare Kraft	19:30	Jümme-Detern	98
26 März	Interkulturelles Frauenfrühstück	10:00	Leer	99
26 März	Omas Hausmittelchen	10:00	Rhauderfehn	100
26 März	Wechseljahre in der Naturheilkunde	19:30	Westoverledingen	101
26 März	Talk-Runde Politik	19:00	Leer	102
27 März	die etwas andere Modenschau...	19:30	Moormerland	103
27 März	Einbruchschutz für Frauen	16:00	Leer	104
27 März	Perlen und Edelsteine...	19:30	Uplengen-Hollen	105
28 März	Bewerbungsmappe - Wenn der Personaler mehr will	8:30	Leer	106
28 März	„Schüler Salze“ - Was ist das überhaupt?	10:00	Westoverledingen	107
28 März	Stillen macht stark!	9:30	Leer	108
28 März	Abschlussveranstaltung Frauenwochen	18:00	Leer	109
29 März	...und alle singen mit!	19:30	Rhauderfehn	110
30 März	Frauen-SV und Selbstbehauptung	10:00	Rhauderfehn	111

Sa., So. Veranstaltungen am Wochenende sind farblich markiert

# Vorwort

Die **1. FrauenWochen** im Landkreis Leer 2017 haben uns viel Anerkennung und Lob gebracht und uns ermutigt, für **2019** wieder **FrauenWochen** zu organisieren.

Gemeinsam mit alten aber auch neuen Veranstalter\*innen haben wir ein vielfältiges Programm auf die Beine gestellt. Hierfür möchten wir uns recht herzlich bedanken.

Die breite Palette des Veranstaltungsangebotes entspricht der Buntheit weiblicher Lebensentwürfe:

Beruf, Familie, Gesundheit und Freizeit sind Themen (fast) aller Frauen.

Das breitgefächerte Veranstaltungsangebot richtet sich an Frauen jeden Alters und in allen Lebenslagen.

Die Abschlussveranstaltung am 28. März 2019 um 19.30 Uhr im MARIKO in Leer ist ein Dankeschön an alle Mitveranstalter\*innen.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen interessante und vielfältige Eindrücke, Gespräche und Kontakte.

Lassen Sie sich überraschen und fühlen Sie sich eingeladen!

*Ihre Gleichstellungsbeauftragten*

# Grußwort der Niedersächsischen Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, Dr. Carola Reimann



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
liebe aktive Frauen in Leer,

als Niedersächsische Frauenministerin freue ich mich sehr, dass die Frauenwochen Leer bereits zum zweiten Mal stattfinden. Auch 2019 gibt es wieder ein abwechslungsreiches Programm mit vielen informativen Veranstaltungen, die zu einem Besuch einladen.

Bisweilen wird die Frage gestellt, ob Frauenförderung denn noch zeitgemäß sei, Frauen hätten doch heute bereits alle Möglichkeiten. Aber schon ein Blick in die Statistik zeigt, dass es noch viel zu tun gibt, bis wir von echter Gleichstellung sprechen können. Frauen sind dort, wo wichtige Entscheidungen getroffen werden, in den Parlamenten oder in den Führungsetagen der Wirtschaft, immer noch deutlich in der Minderheit. Der „Equal Pay Day“ erinnert uns jedes Jahr daran, dass Frauen im Durchschnitt für gleiche Arbeit weniger verdienen als Männer. Und auch, wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht, ist der Weg noch lang.

Hier müssen wir ansetzen. Ich bin überzeugt, dass Gleichstellung und gesellschaftlicher Fortschritt untrennbar zusammengehören. Wenn es darum geht, Gleichstellung vor Ort zu verwirklichen,

sind vor allem die Kommunen gefordert. Bei der praktischen Umsetzung spielen die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten als Partnerinnen der Landesregierung eine wichtige Rolle. Davon profitieren übrigens beide Geschlechter, denn auch immer mehr Männer wollen Familienverantwortung übernehmen. Aus ihren Erfahrungen in der Kommune liefern die Gleichstellungsbeauftragten darüber hinaus wichtige Impulse für eine moderne Gleichstellungspolitik, zum Beispiel in Fragen gelingender Integration. Und sie sind natürlich erste Ansprechpartnerin für Bürgerinnen und Bürger vor Ort.

Ich würde mich freuen, wenn die Frauenwochen 2019 in Leer viele interessierte Besucherinnen finden: Informieren Sie sich und lassen Sie sich inspirieren. Wir brauchen das Engagement von Frauen und das Engagement für Frauen!

Ihre

*Dr. Carola Reimann  
Niedersächsische Ministerin für Soziales,  
Gesundheit und Gleichstellung*

# Vorwort



WOW! Was waren das für fantastische Frauenwochen im März 2017 – mit so vielen inspirierenden Momenten, tollen Begegnungen und hochinteressanten Vorträgen!

Solche Veranstaltungen rufen einfach nach Wiederholung!

Und die kommt mit den Frauenwochen im März 2019.

Der Kreisfrauenrat Leer, eine Vereinigung von zur Zeit 12 Frauengruppen aus dem Landkreis Leer, gehört wieder mit zu den Initiatorinnen!

Das freut uns sehr!

Unser Ziel, sich für die Rechte von Frauen und Mädchen einzusetzen, spiegelt sich in vielen der Workshops und Vorträgen wieder.

Lassen Sie sich wieder einfangen von den tollen Angeboten aus den Bereichen Kunst, Kultur, Sport, Gesundheit etc!

Seien Sie dabei!

*Der Kreisfrauenrat Leer lädt Sie herzlich dazu ein!*

*Ingrid Keßler-Woertel, Vorsitzende*





01. – 31. MÄRZ

## Bewerbungsmappen-Check

### Wie gut ist Ihre Bewerbung?

Wir prüfen und optimieren Ihre Bewerbungsunterlagen und steigern Ihre Chancen auf eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Lassen Sie Ihre Bewerbung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf prüfen.

- Prüfung des allgemeinen Erscheinungsbildes von Deckblatt, Bewerbungsfoto, Anschreiben und Lebenslauf
- Rechtschreibung und Grammatik
- Sind die Zeugnisse vollständig?

**TERMIN:** Zeitraum 01. – 31.03.2019 – Termine werden individuell vergeben!

**ORT:** Leer, Frauen- und Familienförderung Landkreis Leer, Mühlenstraße 135

**KOSTEN:** Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich

**VERANSTALTER\_IN:** Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Leer

**ANMELDUNG:** Telefon: 0491-999028-22, Email: [koordinierungsstelle@lkleer.de](mailto:koordinierungsstelle@lkleer.de)



01. MÄRZ

## Weltgebetstag

Angestoßen von den Frauen aus Slowenien, möchten wir Frauen aus Leer und überall auf der Welt uns auf den Weg machen, eine Kirche zu werden, in der Platz für alle ist.

Machen Sie mit! Ökumenisch. Weltweit. Von Frauen.

### Ökumenische Gottesdienste:

1. Baptisten, Methodisten, Reformierte, St. Michael, Lutherkirchengemeinde gemeinsam in der Lutherkirche, Patersgang in Leer
2. Ref. Gem. Heisfelde und Luth. Paulusgemeinde in der Pauluskirche, An der Pauluskirche 8 in Leer Heisfelde
3. Ref. Gem. Loga, Luth. Friedenskirche, Luth. Gemeinde Logabirum, Luth. Petruskirchengemeinde in der ref. Kirche Loga, Am Schlosspark 16
4. Matthäikirchengemeinde Bingum, An der Matthäikirche 8 in Leer-Bingum

TERMIN: 01.03.2019 um 19.30 Uhr

ORT: Im gesamten Stadtgebiet – siehe oben

KOSTEN: Keine Kosten

VERANSTALTER\_IN: Die Kirchengemeinden

ANMELDUNG: Keine erforderlich





Stadtbibliothek Leer

01. MÄRZ

## "Das wahre Leben ist doch anders!"

Eine rasante Liebeskomödie frei nach Anton Tschechow mit Cornelia Gutermann-Bauer vom Turmalin-Theater.

Ihr Mann ist gestorben. Nun ist sie eine wohlhabende Witwe! Und doch schleichen sich Trauer, Melancholie und Depressionen in Ihren Alltag. Oder ist es doch eine Lebens-, eine Sinnkrise im alltäglichen Einerlei?

Da kommt es zum Streit mit einem Fremden. Bald geht es nicht mehr nur um das Geld. Es geht um mehr, es geht um ALLES: um das Verhältnis von Mann und Frau, um die Liebe, um das Dasein im Allgemeinen.

TERMIN: 01.03.2019 um 20.00 Uhr

ORT: Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang 2

KOSTEN: 12,00 € im VVK: 10,00 €

VERANSTALTER\_IN: Stadtbibliothek Leer

ANMELDUNG: Stadtbibliothek Leer, Email: [bibliothek@leer.de](mailto:bibliothek@leer.de) Telefon: 0491-92532-0



 Stadtbibliothek Leer



2. MÄRZ

## Babysitter – Kurs für Mädchen

Im Jugendcafé Rhauderfehn bietet die Präventionskraft der Gemeinde Rhauderfehn, Nico Bergmann, in Zusammenarbeit mit "Die Eule" aus Leer einen Babysitter-Kurs an.

Hier wird den angehenden "Babysittern" der richtige Umgang mit den Kindern gezeigt. Nach Kursabschluss gibt es für die Teilnehmerinnen ein Zertifikat.

Der Kurs umfasst ca. 12 Zeitstunden und findet deshalb an **ZWEI Tagen** statt.

Teilnehmen können Mädchen ab 12 Jahren. (Auch interessierte Jungs dürfen mitmachen!)

**Verpflegung bitte selber mitbringen!!!**

### Was lerne ich?

- Aufgabenbereiche des Babysitters
- Entwicklung des Kindes in den ersten Lebensjahren
- Mit Kindern spielen – Altersgerechte Spielangebote
- Pflege des Kindes
- Ernährung des Kindes
- Verhalten in Stresssituationen
- Unfallverhütung bei Säuglingen und Kleinkindern
- Rechte und Pflichten als Babysitter (Versicherungsschutz und Aufsichtspflicht)
- Verdienstmöglichkeiten, Werbung

**TERMIN:** 02. und 09.03.2019 jeweils von 10.00-15.00 Uhr

**ORT:** Rhauderfehn, Jugendcafé, Am Markt

**KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**

**VERANSTALTER\_IN:** Silke Bruns, EV. Diakonieverband Ostfriesland, "Die Eule"

**ANMELDUNG:** Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: gleichstellung@rhauderfehn.de





02. und 09. MÄRZ

## Selbstverteidigung für Mädchen

Die Sportschule "Heider" bietet Euch in Remels die Möglichkeit, sich mit den Techniken der Selbstverteidigung vertraut zu machen.

Hier könnt ihr lernen, gefährliche Situationen im Ansatz zu erkennen. Es wird der Umgang geübt, diese Situationen notfalls mit Worten zu entschärfen und sollte es wirklich nötig sein, sich effektiv zu verteidigen!

Die im Karate enthaltenen Selbstverteidigungstechniken werden als Anwendung der sogenannten Kata (Schattenformen) geübt und sind einfach zu erlernen, unabhängig von Geschlecht, Größe und Statur!

Probiert es einfach aus und kommt am 02. und / oder am 09. März in die Sportschule "Heider".

Von 11.00 bis 12.00 Uhr können die 6-9-jährigen Mädchen üben und von 12.00 bis 13.00 Uhr Mädchen ab 10 Jahren.

Wir freuen uns auf Euch!

**TERMIN:** 02. und 09.03.2019 jeweils zu den oben genannten Uhrzeiten

**ORT:** Uplengen-Remels, Ostertorstr. 82, Sportschule "Heider"

**KOSTEN:** **5,00 pro Person**, es können dann beide Samstage genutzt werden, **Anmeldung erforderlich!**

**VERANSTALTER\_IN:** Sportschule "Heider"

**ANMELDUNG:** Timo Heider, Email: [info@sportschule-heider.de](mailto:info@sportschule-heider.de)



Tomke Oeltjen

02. MÄRZ

## Stressmanagement

**Bist Du nicht mehr Du selbst?**

**Hetzt Du nur noch von einem Termin zum Nächsten?**

**Bist Du schnell genervt und unruhig?**

**Mit anderen Worten: Bist Du voll im Stress?**

Dann erfahre in diesem Seminar, wie Stress entsteht und was dabei auf Dich besonders zutrifft. Daraufhin lernst Du Bewältigungsstrategien auf verschiedenen Ebenen, so dass Du die richtige für Dich herausfinden kannst. In diesem Prozess werden Co-Therapeuten unterstützen. Sie spiegeln uns Menschen sehr gut und helfen uns in diesem Seminar unseren Körper besser wahrzunehmen und eine ausgeglichene Stimmung zu finden.

Gewinne mehr Souveränität im Umgang mit Stress, sodass in Deinem Leben Entspannung und Gelassenheit wieder einen Platz bekommen.

TERMIN: 02.03.2019 von 14.00-17.00 Uhr

ORT: Filsum, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

KOSTEN: 25,00 €, vorherige Anmeldung erforderlich

VERANSTALTER\_IN: Tomke Oeltjen

ANMELDUNG: Tomke Oeltjen, Telefon: 04957-2470431



03. MÄRZ

## Älterwerden als besondere Zeit

Kindheit – Jugend – Erwachsen – Sein

Unsere Entwicklung bringt in jeder Lebensphase neue Themen und Herausforderungen mit sich.

Frau Heidemarie Langer aus Hamburg studierte Kommunikationswissenschaften, Theologie und Anglistik. Sie möchte an diesem Abend einigen Fragen nachgehen:

Was bewegt uns in den Lebensphasen als junge und ältere Frau?

Wie leben wir unsere Wünsche und Anliegen?

Wie würdigen wir unsere Zeit im Reifen und Älterwerden?

Die Welthungerhilfe Leer und Frau Langer freuen sich auf einen Abend mit Anregungen und Gesprächen.

- TERMIN:** 03.03.2019 um 18.00 Uhr
- ORT:** Leer, Am Nesseufer 14, Firma Orgadata
- KOSTEN:** Keine Kosten, es wird um eine Spende für die Welthungerhilfe erbeten. **Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Welthungerhilfe AG Leer
- ANMELDUNG:** Brigitte Oldenburg, Telefon: 0491-72198



03. MÄRZ

## Frauenfrühstück

Der Frauenstammtisch 50 Plus feiert am 03. März sein 7 jähriges Bestehen.

Herzlich eingeladen sind Frauen, die Interesse und Lust haben, Erfahrungen und Informationen auszutauschen oder einfach nur klönen wollen.

Der Frauenstammtisch 50 Plus trifft sich regelmäßig jeden 1. Sonntag im Monat in der Zeit von 11.00-13.00 Uhr.

Anmeldung bitte bis zum 02.03.2019

TERMIN: 03.03.2019 von 11.00-13.00 Uhr

ORT: Weener, Rathaussaal der Stadt Weener, Osterstr. 1

KOSTEN: 2,00€, vorherige Anmeldung erforderlich

VERANSTALTER\_IN: Frau Schmidt und Frau Janssen-Harms, Stadt Weener (Ems)

ANMELDUNG: Frau Schmidt, Telefon: 04951-949500



04. MÄRZ

## Edle Perlen- und Edelsteinketten – einfach selbstgemacht

Lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie echte Perlen geknüpft und Edelsteine aufgefädelt werden. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Materialien können vor Ort erworben werden, Sie können auch gern Ihre vorhandenen Ketten mitbringen und umgestalten.

Wir erstellen zusammen Ihr ganz persönliches Schmuckstück.

**TERMIN:** 04.03.2019 um 15:00 Uhr und 19:00 Uhr, jeweils ca. 3 Stunden

**ORT:** Uplengen – Remels, Raiffeisenstr. 20

**KOSTEN:** 15,00 €, ggf. Materialkosten, **vorherige Anmeldung erforderlich!**

**VERANSTALTER\_IN:** Wiebke Roßkamp, Goldschmiedin und Sachverständige

**ANMELDUNG:** Wiebke Roßkamp, Telefon: 04956-4048162 oder 0176-55587137



Wiebke Roßkamp  
Goldschmiedin und Sachverständige  
Raiffeisenstr. 20, 26670 Remels  
04956/4048162 – 0176/55587137  
[www.wiebkerosskamp.de](http://www.wiebkerosskamp.de)





04. MÄRZ

## FRAUEN-FORUM

Das FRAUEN-FORUM des DRK-KV-Leer ist ein Treffpunkt für Informationen und Integration. Es richtet sich an zugewanderte Frauen, die Interesse haben, ihr neues Lebensumfeld kennen zu lernen. Im FRAUEN-FORUM finden regelmäßige Veranstaltungen statt zu verschiedenen Themen des gesellschaftlichen Lebens.

Gemeinsam mit den teilnehmenden Frauen werden Inhalte und Ausrichtungen des FRAUEN-FORUM besprochen. Es werden Exkursionen unternommen, um ausgewählte Einrichtungen direkt vor Ort zu erkunden.

Das FRAUEN-FORUM bietet Gelegenheit zu Erfahrungsaustausch untereinander.

- TERMIN:** 04.03.2019 von 10.00-12.00 Uhr
- ORT:** Ostrhauderfehn, Elterncafé, Hauptstr. 57
- KOSTEN:** **Keine Kosten**
- VERANSTALTER\_IN:** DRK-KV-Leer, Flüchtlingssozialberatung
- ANMELDUNG:** Keine erforderlich





04. MÄRZ

## Nach Innen schauen und still werden

Mit Meditation und Atemübungen kann frau gut das Los-lassen üben und Ruheinseln, Entspannung und "Tankstellen" für die Seele finden.

Durch bewusstes Atmen beruhigt sich der gesamte Organismus und beeinflusst somit positiv aufbauend das Körpergefühl und die Lebensenergie.

TERMIN: 04.03.2019 von 19.30-21.00 Uhr

ORT: Leer, Im Möörken 25 "Paradyse"

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Gedine Zellmer, Gestalttherapeutin und Meditatioinslehrerin

ANMELDUNG: 0491-71928



05., 12. und 19. MÄRZ

## Stricken und Häkeln

An diesem Vormittag wollen wir in gemütlicher Runde zusammen stricken und häkeln.  
Vorlagen können mitgebracht oder vor Ort herausgesucht werden.

TERMIN: 05., 12. und 19.03.2019 von 9.30 bis 11.00 Uhr (3Tage)

ORT: Filsum, im Rathaus

KOSTEN: 5,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Seniorenbeauftragte Johanne Bruns, Präventionskraft Karin Feierabend

ANMELDUNG: Karin Feierabend, Telefon: 04957-918034

Nähatelier  
Nähkurse





05. MÄRZ

## Tausch Ma(h)l!

Häppchen, Tapas, Fingerfood

Es ist interessant, wie und was andere Menschen kochen, backen und auch was sie essen.

Food Swap (Essenstausch) ist deshalb gerade im Trend.

Wir treffen uns zum Abendessen. Jeder Teilnehmer bringt dazu etwas Selbstgemachtes zum Thema Häppchen, Tapas, Fingerfood in fünffacher Ausfertigung mit.

Ein Teil davon (gerne etwas größer) wird beim gemeinsamen Abendessen verspeist. Die anderen vier Teile werden (mit Rezept) nach dem Mahl, mit den Köstlichkeiten der anderen Teilnehmerinnen getauscht.

Die Tauschportionen bitte einzeln so verpacken, dass diese sicher nach Hause transportiert werden können.

Wir kümmern uns um Besteck, Geschirr und die Organisation.

Anmeldungen bitte bis zum 28.02.2019

TERMIN: 05.03.2019 um 19.30 Uhr

ORT: Rhaudefehn, Gemeindehaus der Hoffnungskirche

KOSTEN: **Keine Kosten, Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Stefanie Hanekamp

ANMELDUNG: Stefanie Hanekamp, Telefon: 04498-709111, Email: stefanie.hanekamp@web.de



05. MÄRZ

## Was kochst Du denn so?

Was kochst Du denn so?

Aus dem Urlaub sind uns vielfältige internationale Speisen bekannt. Typische Gewürzmischungen aus Marokko, Thailand oder Italien gibt es beim Discounter. Aber wird bei den Einheimischen dort wirklich so gekocht? Welche traditionellen Gerichte bringen Frauen aus ihrer Heimat mit in den Landkreis Leer? Sei es nun aus Afghanistan, dem Irak, Syrien, Georgien oder aus Westfalen. Zusammen wollen wir etwas Leckeres kochen und beim gemeinsamen Essen einander erzählen, was bei uns zuhause so auf den Tisch kam bzw. kommt.

P. S. Wer möchte, kann auch gerne eine zubereitete Leckerei mitbringen.

- TERMIN: 05.03.2019 um 18.30 Uhr
- ORT: Leer, Saarstr. – Hermann-Lange-Haus
- KOSTEN: **Es wird um eine Spende gebeten, zur Deckung der Kosten**
- VERANSTALTER\_IN: Frauen 2010
- ANMELDUNG: nicht unbedingt erforderlich! Bei Rückfragen: C. Dieke, Telefon: 0491-15102



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS





05. MÄRZ

## Wechseljahre in der Naturheilkunde

Wandeljahre – eine Zeit des Abschieds und eine Zeit des Neubeginns.

Die Wechseljahre im Leben einer Frau sind eine besondere Zeit, vieles verändert sich in dieser Phase. Der Abschied von der fruchtbaren Zeit bis hin zur Neustrukturierung des Lebens.

Es bedeutet aber kein Abschied von der Weiblichkeit!

Manche Frauen haben trotz der hormonellen Veränderung kaum Beschwerden, andere hingegen viele Probleme. Ich möchte Ihnen verschiedene alternativmedizinische Behandlungsansätze in Bezug auf Wechseljahresbeschwerden vorstellen.

TERMIN: 05.03.2019 von 19.30-21.45 Uhr

ORT: Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: VHS Leer e. V., Dozentin Monika Wiels

ANMELDUNG: VHS in der Haneburg, Telefon: 0491-92992-0 Email: [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)



06. MÄRZ

## AZA Frauen-Pannen-Kurs „Selbst ist die Frau“

Wir, vom Autohaus AZA Pollmann & Reuter, informieren Sie in einem Abendkurs über das

### „Rundum-Selbsthilfe-Programm“ bei einer Fahrzeugpanne:

- Selbsthilfe bei einer Fahrzeugpanne
- Reserve Reifen oder Pannenset?
- Was bedeuten die vielen Kontrollleuchten im Auto?
- Was tun bei einem Unfall-/Wildschaden
- Tipps & Anregungen

Wir sorgen für das „leibliche Wohl“ und benötigen daher ihre

**Anmeldung bis zum 01. März 2019**

Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite: [www.aza.de](http://www.aza.de)

Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen.

Ihr AZA Team aus Uplengen-Remels und die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Uplengen

TERMIN:	06.03.2019 um 19.00 Uhr
ORT:	Uplengen-Remels in der Ausstellungshalle von AZA Pollmann & Reuter
KOSTEN:	Keine Kosten, <b>vorherige Anmeldung bis zum 01.03.2019 erforderlich</b>
VERANSTALTER_IN:	Autohaus AZA Pollmann & Reuter zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten
ANMELDUNG:	Andrea Specht, Telefon: 04956-92910, Email: a.specht@aza.de



AZA Pollmann & Reuter - Ostertorstrasse 89 - 25670 Uplengen/Remels  
Telefon: 04956 - 92910 - Email: info@aza.de



**06. MÄRZ**

## Schlafapnoe- Unterschiede Männer und Frauen Erholsamer Schlaf ohne zu Schnarchen

### Erholsamer Schlaf ohne zu Schnarchen - wie ist das zu erreichen?

Dr. Holtermann ist Pulmologe und Schlafmediziner in Leer und wird über Grundlagen der Schlafmedizin sprechen. Die Anpassung einer Schlafmaske (CPAP) ist die übliche Behandlung bei Apnoikern (Pat. mit Atemaussetzern) in seinem Schlaflabor.

Frau Dr. Kaschner aus Leer ist spezialisiert auf zahnärztliche Schlafmedizin und wird über die alternative Behandlung mit Zahnschienen (UPS) berichten. Ebenso über den Einsatz von Smartphone- Apps zur Verhinderung rückenlagebetonter Atemaussetzer.

Dr. Möller ist HNO Arzt und ist als Schlafmediziner im Schlaflabor am Klinikum Wilhelmshaven tätig. Er wird neue Erkenntnisse zu geschlechtsspezifischen Unterschieden von Männern und Frauen bei der obstruktiven Schlafapnoe vorstellen.

TERMIN:	06.03.2019 von 19.00-20.30 Uhr
ORT:	MARIKO gGmbH, Bergmannstr. 36, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine Kosten, <b>vorherige Anmeldung erforderlich</b>
VERANSTALTER_IN:	Landkreis Leer Frauen- und Familienförderung
ANMELDUNG:	Telefon: 0491- 999028-26, Email: frauenwochen@lkleer.de





06. MÄRZ

## Entspannungsreise

Einladung zu einer kleinen Entspannungsreise

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ggf. Nackenkissen

Keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach mal Pause machen, entspannen und zu einem schönen Ort gehen und ausruhen, dem stressigen Alltag entfliehen.

Bitte die Kontraindikationen erfragen vor der Anmeldung bei:

Ernährungspraxis Nina Schumacher

Telefon: 04491-7848151

oder per Mail:

ernaehrung@ich-lebe-gerne.de

TERMIN: 06.03.2019 um 16.00 Uhr

ORT: Rathaus Rhaderfehn, Sitzungssaal

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Dipl. oec.troph. Nina Schumacher

ANMELDUNG: Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: gleichstellung@rhauderfehn.de







06. MÄRZ

## Klang und Meditationsabend

Tauchen Sie ein in die Wunderwelt der Klänge und lassen Sie sich inspirieren von einem einzigartigen Klangteppich. Die feinen Schwingungen der Obertoninstrumente sind mehr als nur ein Hörerlebnis.

Klänge und Worte vereinen sich zu einem Klang-Bild. Nach innen SEHEN und HÖREN und ein wohltuendes Entspannungserlebnis tut sich auf.

Erleben Sie zauberhafte sphärische Klänge in Verbindung mit einem Meditationstext und schenken Sie Ihren Gedanken und Gefühlen Raum und Stille.

TERMIN: 06.03.2019 von 19.00-20.00 Uhr

ORT: Leer, Christuskirche Leer, Hoheellernstraße 7

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: S. Köhler, Pastorin A. Janssen, Sozialarbeiterin

ANMELDUNG: Gemeindehaus, Telefon: 0491-9196547, Email: anne.janssen@evlka.de





**06. MÄRZ**

## **Körper Geist und Seele**

Für Seniorinnen, ab 65 +  
mit Frühstück  
Gut trainiert bleiben bis ins hohe Alter.

Menschen, die mit Bewegungsübungen etwas für Körper, Geist und Seele tun möchten,  
sind herzlich eingeladen.

- TERMIN:** 06.03.2019 von 9.30-11.30 Uhr
- ORT:** Filsum, Dörphus Stallbrüggerfeld, Herrenmoorweg 8
- KOSTEN:** 5,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Lore Hein – TSV Lammertsfehn
- ANMELDUNG:** Gerda Bollier, Telefon: 04957-1475



*Tomke Oeltjen*



**06. MÄRZ**

## **Offenes Frühstückstreffen**

Vortrag der ehemaligen Landtagsabgeordneten Hedwig Pruin "Frauen & Politik"

Wer in gemütlicher und fröhlicher Runde frühstücken möchte, ist herzlich eingeladen!

Bei leckeren Brötchen und einer Tasse Tee bleibt Platz für Smaltalk, nette Unterhaltungen und zum Kontakte knüpfen.

Darüber hinaus bietet der Vortrag eine nette Gelegenheit, um etwas über die Präsenz von Frauen in der Politik zu erfahren und sich zu informieren, wie Bürger und Bürgerinnen sich in die Kommunalpolitik einbringen können.

Auch kurzentschlossene sind am Frühstückstisch im WO(h)Ltat-Haus herzlich willkommen.

<b>TERMIN:</b>	06.03.2019 um 9.00 Uhr
<b>ORT:</b>	Westoverledingen, Haus WO(h)Ltat, Großwolder Str. 6
<b>KOSTEN:</b>	<b>3 €</b> , vorherige Anmeldung erforderlich
<b>VERANSTALTER_IN:</b>	Haus WO(h)Ltat
<b>ANMELDUNG:</b>	Katrin de Vries, Telefon: 04955-8749



07. MÄRZ

## Auszeit vom Alltag

Entspannen, achtsam sein, Wohlgerüche, sanfte Mobilisation, Handschmeicheleien, nichts tun und in uns horchen.

Ich lade Dich ein, es Dir einfach gut gehen zu lassen in einer schönen wohligen Atmosphäre.

Lass den Alltag hinter Dir und genieße die Auszeit.

- TERMIN:** 07.03.2019 von 19.00-21.00 Uhr
- ORT:** Moormerland, Wilde Rose Naturkosmetik, Uthuser Str. 28
- KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Ruth Grüssing, Dr. Hauschka Naturkosmetikerin
- ANMELDUNG:** Ruth Grüssing, Telefon: 04954-954774, Email: ruth.gruessing@web.de



07. MÄRZ

## Internationales Frauenfrühstück

Der Familienstützpunkt Uplengen lädt zum internationalen Frauenfrühstück ein.

Eingeladen sind Frauen aller Kulturen, sich in gemütlicher Runde bei einem gemeinsamen Frühstück kennenzulernen und auszutauschen. Kinder sind auch herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf neue Begegnungen und nette Gespräche.

**TERMIN:** 07.03.2019, Beginn um 9.30 Uhr

**ORT:** Jugendhaus Remels, Alter Postweg 103, 26670 Uplengen

**KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich!**

**VERANSTALTER\_IN:** Familienstützpunkt Uplengen, Christine Holtz

**ANMELDUNG:** Christine Holtz, Telefon: 04956-911749



07. MÄRZ

## Lustiges und Surriles

### Lustiges und Surriles – Geschichten von Ingrid Ihben

Ingrid Ihben liest aus ihren Werken, u. a. aus „Mein Hund wünscht sich einen Elefanten“.

Im Anschluss an die Lesung gibt Ingrid Ihben einen Einblick in ihr Leben als Autorin. Sie zeigt Wege auf, wie man seine eigene Geschichte schreiben und als Buch drucken lassen kann, wobei der Aufwand und die Kosten überschaubar sind. Sicher gibt es viele Frauen, die eine interessante Lebensgeschichte erzählen können und schon oft mit dem Gedanken gespielt haben, diese einmal zu veröffentlichen.

TERMIN: 07.03.2019 um 19.30 Uhr

ORT: Moormerland, Café "Alte Küsterei", Küster Str. 16

KOSTEN: **Keine Kosten, Tee, Kaffee und Kuchen nach Verzehr - vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Gleichstellungsbeauftragte Gemeinde Moormerland

ANMELDUNG: A. Zimmermann Telefon: 04954-801207





07. MÄRZ

## WIE DU ALLES ERREICHST WAS DU WILLST

### 3 Strategien, Deinen Mut und das Selbstvertrauen zu bekommen, um Deine Träume zu verwirklichen

Ändere Dein Leben und erfahre jetzt die Geheimnisse der erfolgreichen Menschen. Es geht nicht nur ums Geld: Es geht darum, wie Du in allen Bereichen noch erfolgreicher werden kannst. Im Job, in der Beziehung, bei der Gesundheit und der persönlichen Entwicklung. Du musst nicht entscheiden. Es heißt nicht: Entweder...oder, es heißt: Erfolg und Zufriedenheit auf ganzer Linie und in allen Bereichen.

- Du lernst, was die geheime Technik der Erfolgreichen ist, wie Du Dich damit dauerhaft motivierst Deine Träume zu verwirklichen
- Du erfährst, wieso Deine Überzeugungen Dich davon abhalten Deine Ziele zu erreichen und wie Du diese endgültig abschaltest.
- Du erlebst, wieso Du Deinen Selbstwert-Muskel trainierst und damit ein ganz neues Lebensgefühl erreichst.
- Du wirst in Live-Coaching-Prozessen, hemmende und belastende Überzeugungen lösen und wieder innerlich frei sein für Deine Ziele.
- Du lernst 3 Techniken kennen, mit denen Du ganz einfach Deinen inneren Fokus steuern kannst und Dich auf Erfolg programmierst. Das ermöglicht Dir nachhaltige Erfolge in allen Lebensbereichen.

**Erfolgreich und Glücklich, es geht beides.**

**TERMIN:** 07.03.2019 von 18.00-21.30 Uhr

**ORT:** Frauen- und Familienförderung, Mühlenstr. 135, 26789 Leer

**KOSTEN:** **Keine Kosten, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich! (max. 12 Teilnehmerinnen)**

**VERANSTALTER\_IN:** Frauen- und Familienförderung – Landkreis Leer / Coach: Gwendolyn Stoye

**ANMELDUNG:** **Telefon:** 0491 999028-26, **Email:** frauenwochen@lkleer.de



08. MÄRZ

## Die Sandwich - Generation

Zur "Sandwich-Generation" zählen die Jahrgänge zwischen 40 und 60 Jahren, die für drei Generationen verantwortlich sind, für sich selbst, für Ihre Kinder und ihre alten Eltern. Darüber hinaus sind sie aber auch noch enormen Druck am Arbeitsplatz ausgesetzt. Die dadurch entstehenden Mehrfachbelastungen führt Betroffene – meist Frauen – zu permanenter Überforderung und zu einem Leben am Limit.

Lesung und anschließende Diskussion zeigen das Dilemma der "Sandwich-Generation" und deren komplexe Probleme, aber auch, wie der Spagat zwischen Beruf, Familienleben, Selbstfürsorge und Elternfürsorge zu schaffen ist.

Es geht um die Möglichkeiten der Entlastung und um die Frage: "Und wo bleibe ich?"

TERMIN: 08.03.2019 ab 19.30 Uhr

ORT: Leer, Frauen- und Familienförderung, Mühlenstr. 135

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Koordinierungsstelle Frauen und Beruf / Referentin: Dorothee Döring

ANMELDUNG: **Telefon:** 0491- 999028-22, **Email:** koordinierungsstelle@lkleer.de





08. MÄRZ

## Frühstück zum Weltfrauentag

Der Landfrauenverein Rhaudefehn bereitet ein leckeres Frühstück für Frauen zu. Dieser verspricht ein gemütliches Beisammensein mit einem Überraschungsgast.

- TERMIN:** 08.03.2019 um 10.00 Uhr
- ORT:** Rhaudefehn, Gemeindesaal der Hoffnungskirche
- KOSTEN:** **Freiwillige Spende, vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Landfrauenverein Rhaudefehn
- ANMELDUNG:** Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: gleichstellung@rhaudefehn.de



08. MÄRZ

## Internationales Frauenfrühstück

Zum Internationalen Frauentag gibt es ein Frühstück von Frauen für Frauen aus verschiedenen Kulturen.

Jede Frau bringt landestypische Speisen mit, so dass ein buntes und vielfältiges Buffet entsteht.

Für Getränke, Brötchen und Brot ist gesorgt.

TERMIN: 08.03.2019 um 10.00 Uhr

ORT: Moormerland, im Rathaus, Theodor-Heuss-Str. 12

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Landfrauenverein Neermoor und GB Anja Zimmermann

ANMELDUNG: A. Zimmermann Telefon: 04954-801207 oder I. Hummelsiep Telefon: 04954-955528



08. MÄRZ

## Literarische Erinnerungen

Die Stadtführerinnen laden aus Anlass des Internationalen Frauentages zu einer Lesung, zu den vielfältigen Werken der Schriftstellerin Wilhelmine Siefkes ein.

Wer sich mit den Werken unserer Ehrenbürgerin der Stadt Leer auseinandersetzt, wird viel über diese besondere Frauenpersönlichkeit und ihr persönliches Schaffen erfahren.

TERMIN: 08.03.2019 um 19.30 Uhr

ORT: Leer, Historisches Rathaus, 2. Stock, Festsaal

KOSTEN: **Keine Kosten**

VERANSTALTER\_IN: Helena Scholtalbers, Wanda Kraeft, Gabriele Ketels, Tomke Hamer

ANMELDUNG: nicht erforderlich



Landesfrauenrat Niedersachsen e.V.  
**frauenORTE**  
Niedersachsen  
Wilhelmine Siefkes · LEER



08. und 09. MÄRZ

## Vitametik – Impulse des Lebens

Vitametik – eine ganzheitliche, moderne und praxiserprobte Methode

Über 300 Vitametiker üben diese manuelle Technik inzwischen aus. Hierfür kommt eine spezielle Anwendungsliège zum Einsatz. Der Vitametiker setzt an der seitlichen Halsmuskulatur einen sanften manuellen Impuls. Der Körper soll seine natürliche Entspannungsfähigkeit und Selbstregulationskraft zurückgewinnen.

[www.vitametik.de](http://www.vitametik.de) oder [www.vitametik-studie.de](http://www.vitametik-studie.de)

Lernen Sie den natürlichen Stress-Mechanismus des Körpers während eines kurzen Vortrages kennen. Für interessierte besteht im Anschluss die Möglichkeit Fragen zu stellen und/oder sich einen vitametischen Impuls geben zu lassen.

Für die Vorträge werden mehrere Termine angesetzt, bitte vorher anmelden!

TERMIN: 08. und 09.03.2019 jeweils ab 10.00 Uhr

ORT: Weener, Jugendzentrum Wasserturm, Gräfin-Theda-Weg 1

KOSTEN: Vortrag frei, Vitametischer Impuls 20,00 €, vorherige Anmeldung erforderlich

VERANSTALTER\_IN: Angelika Räker

ANMELDUNG: Angelika Räker, Telefon: 04921-358540, Email: [vitametik.raeker@ewetel.net](mailto:vitametik.raeker@ewetel.net)





09. MÄRZ

## Frühstückstreff für Frauen von Frauen

Am 09. März laden wir ganz herzlich alle interessierten Frauen zu einem gemütlichen lockeren Frühstück in unserem Gemeindehaus ein. Wir wollen für ein paar Stunden den Alltag draußen lassen und einfach nur der Seele Raum geben.

Neue Kontakte knüpfen, uns austauschen, miteinander singen und lachen.

An guten Themen wird es uns garantiert nicht mangeln, denn jede von uns kann aus der Fülle des Lebens berichten und das ist garantiert sehr spannend.

Damit wir planen können, bitten wir um verbindliche Anmeldung

**bis zum 02. März 2019**

TERMIN: 09.03.2019 von 10.00-12.00 Uhr

ORT: Leer, Hoheellernweg 7, Katharina von Bora Haus

KOSTEN: 5,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Frauen für Frauen der Christuskirche in Leer

ANMELDUNG: A. Janssen, Telefon: 0491-9196547, Email: anne.janssen@elvka.de





09. MÄRZ

## Generationenfrühstück

Ein Frühstück für Mamas, Omas, Uromas mit ihren Kindern, Enkeln oder Urenkeln.

Bei einem leckeren Frühstück und angeregten Gesprächen, wollen wir ein paar gemütliche Stunden miteinander verbringen.

Zwischendurch fallen uns auch bestimmt noch einige Spiele ein, die allen gefallen werden.

TERMIN: 09.03.2019 von 9.00-11.00 Uhr

ORT: Filsum, Rathaus

KOSTEN: 5 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Bürgerverein Filsum e. V.

ANMELDUNG: Waltraud Boekhoff, Telefon: 0176-72145651, Email: waltraud\_boekhoff@web.de





09. MÄRZ

## Klekse, kritzeln, krakeln

Malen und Schreiben für Draufgänger!

Kreativ zu sein, macht glücklich. Und Kreativität steckt in jedem von uns. Schicke Deine Fantasie auf Reisen. Streife schöpferisch durch Dein Leben. Spiel mit dem Zufall und lasse dabei Geschichten entstehen.

Die Künstlerin Catharina Bockhacker ([www.1500-grad.de](http://www.1500-grad.de)) und die Schriftstellerin Insa Segebade ([www.insasegebade.de](http://www.insasegebade.de)) sind dabei Deine Wegbegleiterinnen. Sie zeigen Dir, wie Du durch intuitives Malen das Fundament für eine Geschichte legen kannst, daraus die einzelnen Bauteile entwickelst und zusammensetzt – bis zur ganz eigenen Story. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die notwendigen Materialien sowie Tee, Kaffee, Wasser und ein kleiner Mittagsimbiss sind inklusive.

Teilnehmende: 4-8 Personen

- TERMIN:** 09.03.2019 von 10.00-16.30 Uhr
- ORT:** Weener, Jugendzentrum Wasserturm, Gräfin-Theda-Weg 1
- KOSTEN:** 95,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Insa Segebade und Catharina Bockhacker
- ANMELDUNG:** Email: [MalenundSchreiben@web.de](mailto:MalenundSchreiben@web.de), Telefon: 0152-58413389 oder 0177-6326933



## Selbstverteidigung für Frauen

In einem Tagesworkshop beim DRK Kreisverband Leer e. V. vermitteln wir Ihnen, wie Sie durch frühzeitiges Erkennen von aggressiven Absichten und bedrohlichen Situationen im Ansatz durch entschlossenes Handeln vermeiden können.

Dabei werden Ihnen Basis-Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten vermittelt. Sie lernen, Alltagsgegenstände als Waffe einzusetzen, den Überraschungseffekt zu nutzen und wie Sie sich aus verschiedenen Griffen befreien können. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten.

Der Workshop findet in einer Gruppe von 12 Teilnehmerinnen statt.

Für Verpflegung ist gesorgt.

TERMIN: 09.03.2019 von 8.30-16.00 Uhr

ORT: Leer, DRK Kreisverband Leer e. V., Heisfelder Str. 141

KOSTEN: 25,00 € pro Teilnehmer, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: DRK Kreisverband Leer e.V.

ANMELDUNG: Ute Ramann, Telefon: 0491-92923-22, Email: info@drk-leer.de





09. MÄRZ

## Workshop Raku - Keramik

Raku – Keramik – eine spezielle Brenntechnik keramischer Massen

Das Zeichen für Raku bedeutet Freude. Ein wenig Freude an dieser besonderen Brenntechnik möchte ich Euch vermitteln.

Am 09.03.2019 in der Zeit von 10.00-13.00 Uhr formen wir. Ob Schalen, Fisch oder Vogel, jeder formt unter Anleitung, was er gerne möchte.

Danach trocknen Eure Werke und werden zum nächsten Termin das erste Mal gebrannt.

Am 23.03.2019 ab 14.00 Uhr werden Eure Werke glasiert und anschließend im Beisein aller Teilnehmenden gebrannt. Ende voraussichtlich gegen 17.30 Uhr bzw. spätestens wenn alles gebrannt ist.

Die Teilnehmezahl ist auf 6 begrenzt. Bitte bis zum **05.03.2019** anmelden!

Eine Schürze oder ähnliches zum Schutz der Kleidung bitte mitbringen.

Tee, Kaffee, Mineralwasser und Gebäck sind im Preis enthalten.

**TERMIN:** 09.03.2019 von 10.00-13.00 Uhr, 23.03.2019 von 14.00- ca. 17.30 Uhr

**ORT:** Jemgum, Denkmalstr. 3

**KOSTEN:** Sonderpreis 50,00 € zzgl. Material- und Brennkosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**

**VERANSTALTER\_IN:** Annette Blumenhofer

**ANMELDUNG:** Annette Blumenhofer, Telefon: 04958-9394701





10. MÄRZ

## Führung über den Friedhof in Loga

Viele Angehörige der Grafenfamilie von Wedel sind auf dem Friedhof in Loga beigesetzt. Es gibt eine Gruft mit Kapelle.

Direkt neben der Gruft befindet sich ein auffälliger Grabstein.

Es wurde für die Verdienste und die Beliebtheit der Hebamme Martjemö 1886 errichtet. Sie wurde 100 Jahre alt, war dreimal verheiratet und bekam 12 Kinder.

Erst mit 30 Jahren erlernte sie den Beruf der Hebamme und da sie rüstig war, hat sie treu und gewissenhaft ihren Beruf bis zu ihrem 97 zigsten Lebensjahr ausgeübt.

TERMIN: 10.03.2019 um 14.00 Uhr

ORT: Leer, Friedhofstraße, Eingang Friedhof Loga

KOSTEN: **Eine Spende für eine Schautafel wäre wünschenswert**

VERANSTALTER\_IN: Dr. Christine Hühns

ANMELDUNG: Telefon: 0491-997370 oder per Mail: die.stadtfuehrer.von.leer@gmail.com



10. MÄRZ

## Szenische Führung zum frauenORT

Die Stadtführerinnen laden zu einer szenischen Führung zur Frauenpersönlichkeit der Stadt Leer Wilhelmine Siefkes ein.

1919 fand die erste Wahl erstmals auch für Frauen statt. Aus diesem Anlass möchten wir das politische Wirken von Wilhelmine Siefkes in dieser Zeit vorstellen und sichtbar machen.

TERMIN: 10.03.2019 um 11.30 Uhr

ORT: Leer, Historisches Rathaus, Rathaustreppe

KOSTEN: Keine Kosten

VERANSTALTER\_IN: Helena Scholtalbers, Wanda Kraeft, Gabriele Ketels

ANMELDUNG: nicht erforderlich



11. MÄRZ

## Gold aus Leidenschaft

Herzliche Einladung zu diesem Fachvortrag!

Frau Wiebke Roßkamp, Goldschmiedin und Sachverständige aus Uplengen, referiert zum Thema Gold.

In dem Vortrag wird Wissenswertes über Geschichte, Vorkommen und Verarbeitung des Edelmetalls vermittelt.

In gemütlicher Runde bei Tee und Selbstgebackenem besteht die Gelegenheit, sich mit der Referentin und den Gästen auszutauschen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen!

TERMIN: 11.03.2019 von 20.00-22.00 Uhr

ORT: Bürgerhaus Neermoor, Norderstrasse

KOSTEN: 3,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Landfrauenverein Neermoor

ANMELDUNG: Inga Hummelsiep, Telefon: 04954-955528, Email: inga-hummelsiep@web.de





11. MÄRZ

## Individueller Schmuck...

...moderne Perlen- und Steinketten selbst entwerfen!

Unter Anleitung von Frau Wiebke Roßkamp, Goldschmiedin aus Uplengen,

lernen interessierte Frauen, wie Perlenketten geknüpft oder andere Schmuckstücke in Eigenleistung hergestellt werden können.

Alter Schmuck kann auch mitgebracht und im Kurs neu zusammengestellt werden.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Ein Kurs findet in einer Gruppe von 5-6 Frauen statt.

Alle erforderlichen hochwertigen Materialien können vor Ort erworben werden.

TERMIN: 11.03.2019 von 15.00- ca. 18.00 Uhr

ORT: Neermoor, Bürgerhaus Neermoor, Norder Str. 6

KOSTEN: 15 € plus individuelles Material, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Landfrauenverein Neermoor

ANMELDUNG: Telefon: 04954-955528, Email: inga-hummelsiep@web.de





11. MÄRZ

## Schnupperreitstunde für Frauen

**Das Glück der Erde, liegt auf dem Rücken der Pferde.**

Die Kommunikation zwischen Mensch und Tier und das Gefühl der Freiheit werden Sie schnell in ihren Bann ziehen.

**Der Uplenger Reit- und Fahrverein e. V. bietet an:**

**Gratis-Schnupperstunde für Frauen**

Sie wollten schon lange mal in den Reitsport hinein schnuppern?

Aber: keine Zeit, kein Geld, wie und wann?

Diese Schnupperreitstunde findet auf gut ausgebildeten Schulpferden statt, die auch für Anfängerinnen geeignet sind. Gönnen Sie sich dieses Erlebnis und genießen Sie die Liebenswürdigkeit unserer Pferde.

TERMIN:	11.03.2019 von 19.00-21.00 Uhr
ORT:	Reithalle in Großdendorf, Dorfstr. 19
KOSTEN:	Keine Kosten, <b>vorherige Anmeldung erforderlich</b>
VERANSTALTER_IN:	Uplenger Reit- und Fahrverein zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten
ANMELDUNG:	Frau Ingrid Meyer, Telefon: 0152-08954541

*„Sei Pippi  
nicht  
Annika“*

11. MÄRZ

## Unsichtbare Kraft

Die Gabe, stolz auf Dich zu sein!

Resilienz: Drei Faktoren sind wichtig

1. Die Gabe, stolz auf sich zu sein
2. Stabile Beziehungen zu anderen Menschen
3. Die frühe Bewältigung von Leistungsanforderungen

TERMIN: 11.03.2019 von 19.30-21.30 Uhr

ORT: Detern, im Gästehaus

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Familienzentrum Jümme und Prävention Jümme

ANMELDUNG: Karin Feierabend, Präventionskraft, Telefon: 04957-918034



12. MÄRZ

## Begegnung in der Arbeitswelt

Wie arbeiten Frauen in einer Werkstatt für behinderte Menschen?

Am Beispiel des Berufsbildungsbereiches der Lebenshilfe Leer e. V. werden der Arbeitsplatz und die Bedingungen vorgestellt.

Interessierte Frauen sind eingeladen an einer Besichtigung und einem anschließenden Workshop teilzunehmen.

Im Fachbereich Holz wird ein gemeinsames Holzprojekt erstellt.

Der Vormittag lädt ein, einander zuzuhören, miteinander ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen und gemeinsam etwas herzustellen.

TERMIN: 12.03.2019 von 9.00-12.00 Uhr

ORT: Lebenshilfe Leer e. V., Werkstatt 3, Am Emsdeich 1 in Leer

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Lebenshilfe Leer e. V.

ANMELDUNG: Telefon: 0491-9605210 Frau G. van Rossum, per Mail: gvanrossum@lebenshilfe-leer.de



### FRAUEN-FORUM

Das FRAUEN-FORUM des DRK-KV-Leer ist ein Treffpunkt für Informationen und Integration. Es richtet sich an zugewanderte Frauen, die Interesse haben ihr neues Lebensumfeld kennen zu lernen. Im FRAUEN-FORUM finden regelmäßige Veranstaltungen statt zu verschiedenen Themen des gesellschaftlichen Lebens.

Gemeinsam mit den teilnehmenden Frauen werden Inhalte und Ausrichtungen des FRAUEN-FORUM besprochen. Es werden Exkursionen unternommen, um ausgewählte Einrichtungen direkt vor Ort zu erkunden.

Das FRAUEN-FORUM bietet Gelegenheit zu Erfahrungsaustausch untereinander.

TERMIN: 12.03.2019 von 10.00-12.00 Uhr

ORT: Rhauferhn, Gemeinde Haus, Untenende 2

KOSTEN: **Keine Kosten**

VERANSTALTER\_IN: DRK-KV-Leer, Flüchtlingssozialberatung

ANMELDUNG: Keine erforderlich



12. MÄRZ

## Gedächtnstraining durch Bewegung

Frei nach dem Motto "Wer rastet, der rostet"  
wird mit Humor das Gedächtnis durch Bewegung trainiert.

Sind Sie neugierig geworden?

Dann kommen Sie doch einfach vorbei.

Das Haus WO(h)Ltat der Gemeinde Westoverledingen bietet Menschen aller Generationen die Möglichkeit, sich in gemütlichen Räumlichkeiten zu treffen, einander mit Rat und Wissen zu helfen und Informationen auszutauschen.

TERMIN: 12.03.2019 von 15.00-16.30 Uhr

ORT: Westoverledingen, Das Haus WO(h)Ltat, Großwolder Str. 6

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Haus WO(h)Ltat

ANMELDUNG: Karin de Vries, Telefon: 04955-8749



# 12. MÄRZ

## Honig – viel mehr als Genuss

Apitherapie ist die Behandlung und Heilung mit Bienenprodukten. Sie ist eine der ältesten wirksamen Heilmethoden mit sehr langer Tradition. Im Allgemeinen ist die Apitherapie gut verträglich und zeigt, außer bei Allergikern, keine negativen Nebenwirkungen. Die Produkte, die in der Apitherapie verwendet werden, sind kostengünstig und rezeptfrei.

Die Referentin und Imkerin Dipl.-Ing. Ilse Gerken wird an diesem Abend über Wissenswertes zum Thema Honig und ihre Erfahrungen berichten.

- TERMIN:** 12.03.2019 um 19.30 Uhr
- ORT:** Moormerland, Armenhaus Hatshausen, Raiffeisenstr. 12
- KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Gleichstellungsbeauftragte Anja Zimmermann, Gemeinde Moormerland
- ANMELDUNG:** Anja Zimmermann, Telefon: 04954-801-207



12. MÄRZ

## Nähen, Plaudern, Gestalten, Genießen

Alles was glücklich macht!

Neue Kontakte können geknüpft, neue Fähigkeiten erlernt und tolle Nähprojekte verwirklicht werden. Dabei stehe ich euch natürlich „Mit Rat und Tat“ zur Seite.

Lass auch du dich anstecken vom Nähfieber!

Ich freue mich auf Euch!

Info: [www.Annapopke-nähatelier.de](http://www.Annapopke-nähatelier.de)

TERMIN: 12.03.2019 von 09.30-12.00 Uhr

ORT: Nortmoor, Nähatelier Anna Popke, Terwischer Weg 4

KOSTEN: 10,00 € Materialkosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Samtgemeinde Jümme, Nähatelier Anna Popke

ANMELDUNG: 04950/995052 oder mobil 0151/43117241

Nähatelier  
Nähkurse





12. MÄRZ

## Qi Gong

Qi Gong ist Entspannung und Gymnastik zugleich. Es kann Ihnen helfen, ein neues Körpergefühl zu entwickeln.

Durch die dehnenden Bewegungen werden die Meridiane (Leitbahnen) unseres Körpers durchgängig gemacht und die Zirkulation von Qi (Lebensenergie) und Blut verbessert.

Qi Gong wirkt positiv auf Stress, verbessert die Konzentration und den Schlaf, stärkt sanft die Muskulatur und kann Schmerzen reduzieren. Außerdem wirkt es positiv auf das Immun-, Herz-/Kreislauf- und das Verdauungssystem und ist durch seine Sanftheit für Jung und Alt geeignet.

Es würde mich freuen, Ihnen diese asiatische Bewegungskunst in einem Schnupperabend näher zu bringen.

Bitt bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

TERMIN: 12.03.2019 von 19.30-21.45 Uhr

ORT: Begegnungsstätte Großwolderfeld, Raiffeisenstr. 73, 26810 Westoverledingen

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich!**

VERANSTALTER\_IN: VHS Leer e. V., Dozentin Monika Wiels

ANMELDUNG: Ursula Sanders, Telefon: 04955-997090, Email: westoverledingen@vhs-leer.de



12. MÄRZ

## Schulstress, Übergewicht, Liebeskummer

### Lesung und Workshop für körperliche Bedürfnisse mit Dr. Heide Kraut

Sie ist erfahrene Ärztin, die ihre langjährigen klinischen Beobachtungen, dass körperliche Bedürfnisse sich nach ihrer Dringlichkeit ordnen und hierarchisch sortieren lassen, zu praktischen Ratschlägen zusammengefasst hat.

Mit einfachen Eselsbrücken hilft das medizinische Wissen über die körperlichen Bedürfnisse beim alltäglichen Überlebenskampf ebenso wie auch bei kleineren Problemen.

Der medizinische Workshop ist eine Mischung aus wissenschaftlichem Vortrag, interaktiver Lesung, amüsanten Aha-Erlebnissen und unerwarteten Zwischenfällen.

Unter ihrem bürgerlichen Namen Dr. med. Sibylle Mottl-Link engagiert sie sich für gesundheitliche Bildung und ist als "Ärztin mit der sprechenden Hand" bekannt.

TERMIN:	12.03.2019 um 20.00 Uhr
ORT:	Leer, Verbindungsweg 33 / Ecke Weidenweg, Petrusbücherei
KOSTEN:	5,00 € VVK So. 11-12 Uhr, Mi 16-18 Uhr in der Petrusbücherei
VERANSTALTER_IN:	Petrus-Bücherei Loga
ANMELDUNG:	Nicht notwendig



12. MÄRZ

## SO PRÄSENTIERST DU DICH ERFOLGREICH UND ÜBERZEUGEND

**Verwandeln Sie Ihre Selbstkritik in einen souveränen Auftritt und setzen Sie sich ins rechte Licht.**

Ich habe im Laufe der Jahre zwei Kategorien von Frauen in den Seminaren beobachtet: Frauen, die auf den ersten Blick selbstbewusst wirken und Frauen, die sich schüchtern zurückhalten.

Eins ist jedoch bei fast allen Frauen gleich, sie sind mit sich oft selbst kritischer als die Umwelt mit Ihnen. Frauen machen sich viele Gedanken im Vorfeld zu Ihrem Können, Ihrer Performance und was die anderen denken könnten. Dies hat einen direkten Einfluss auf Ihre Sicherheit und Ihr Auftreten.

In diesem Training lernen die Frauen konkrete Strukturen für einen klaren Aufbau Ihrer Präsentation kennen. Mit einfachen Techniken beherrschen Sie jede Situation: Vorträge, Diskussionen, Emails und Spontanfragen. Sie lernen jedoch auch, dass es nicht reicht, nur gut zu arbeiten um weiterzukommen. Die eigene Vermarktung der Person, mit Ihren Stärken, hilft nicht nur in Verkaufsgesprächen, Meetings und Verhandlungen, sondern auch bei Angreifern und Besserwissern.

- Storytelling – Die 5 effektivsten Techniken
- Selbstpräsentation – selbstbewusste Präsentation die überzeugt
- 5 Schritte mit denen Sie jede Präsentation meistern
- 10 Tipps für einen guten Auftritt

**TERMIN:** 12.03.2019 von 18.00-21.30 Uhr

**ORT:** Frauen- und Familienförderung, Mühlenstr. 135, 26789 Leer

**KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich!** (maximal 12 Teilnehmerinnen)

**VERANSTALTER\_IN:** Frauen- und Familienförderung – Landkreis Leer / Coach: Gwendolyn Stoye

**ANMELDUNG:** **Telefon:** 0491 999028-26, **Email:** frauenwochen@lkleer.de



12. MÄRZ

## Teilzeitausbildung oder Teilzeitumschulung?

Eine Teilzeitausbildung und Teilzeitumschulung ist möglich. Wer kann diese Form der Ausbildung nutzen? Darüber informiert diese Veranstaltung und erklärt auch den Unterschied von Ausbildung und Umschulung. Sie erfahren die gesetzlichen Voraussetzungen und welche finanziellen Hilfen es geben kann.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einer ersten individuellen Beratung und Orientierung. Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf bietet dazu Einzelberatungen an.

Die Expertinnen der Agentur für Arbeit und der Industrie- und Handelskammer informieren.

TERMIN: 12. März von 9.00-11.00 Uhr

ORT: Agentur für Arbeit, Jahnstraße 6, 26789 Leer

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich, Tel. 0491 999028-22**

VERANSTALTER\_IN: Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Leer

ANMELDUNG: Tel. 0491 999028-22 oder per Mail: [koordinierungsstelle@lkleer.de](mailto:koordinierungsstelle@lkleer.de)





13. MÄRZ

## Achtsamkeit im Alltag

Wie habe ich das nur geschafft und durchgestanden?!

Wir Frauen stehen voll im Leben- Beruf, Familie und Haushalt, Freundeskreis Hobby und Ehrenamt – da tut es gut, von Zeit zu Zeit innezuhalten.

Bei diesem Treffen besinnen wir uns auf unsere eigene Kraft durch einfache Übungen in lockerer Atmosphäre, um uns den Alltag zu erleichtern.

Herausfinden wollen wir was uns wirklich wichtig ist, dabei lassen wir unsere Fähigkeiten und Ressourcen sich entfalten.

Das stärkt unser Vertrauen zu uns selbst, versöhnt uns mit unseren Schwächen und weckt unsere Stärken.

Bitte lockere Kleidung, Socken, Wolldecke und ggf. ein kleines Kissen mitbringen.

TERMIN: 13.03.2019 von 10.00-11.30 Uhr

ORT: Weener, Jugendzentrum Wasserturm, Gräfin-Theda-Weg 1

KOSTEN: 3,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Irena Büttemeyer

ANMELDUNG: Stadt Weener (Ems), Telefon: 04951-305272



13. MÄRZ

## Bewusst essen, wie geht's?

Einladung zum Vortrag, wie einfach das bewusste Essen möglich ist.

Immer öfter sieht man im TV, Zeitschriften irgendwelche "Experten", die einem bestimmte Produkte anpreisen.

Bei den ganzen Informationen weiß man manchmal auch gar nicht mehr, was man nun noch essen kann.

Dieser Vortrag klärt auf, wie man sich ausgewogen ernähren kann.

TERMIN: 13.03.2019 um 16.00 Uhr

ORT: Rathaus Rhauferhn, Sitzungssaal

KOSTEN: **Keine Kosten, Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Dipl.oek.troph.Nina Schumacher-Veseli

ANMELDUNG: Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: [gleichstellung@rhauderfeh.de](mailto:gleichstellung@rhauderfeh.de)





13. MÄRZ

## Ernährungs-Dschungel

### WILLKOMMEN IM ERNÄHRUNGS-DSCHUNDEL

Sie möchten exotische Obstsorten kennenlernen?

Oder wissen, was Superfood ist?

Dann ist dieser Marktrundgang genau das Richtige für Sie!

- TERMIN:** 13.03.2019 um 19.00 Uhr
- ORT:** Rhauderfehn, Combi, Obst & Gemüse-Abteilung, Rhauderwieke 5
- KOSTEN:** **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt**
- VERANSTALTER\_IN:** Combi Ernährungsservice
- ANMELDUNG:** Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: gleichstellung@rhauderfehn.de





13. MÄRZ

## Kostbares Gut - Wasser

Durchschnittlich 122 Liter Trinkwasser verbrauchen wir in Deutschland pro Einwohner täglich zum Trinken, Kochen, Waschen, zur Körperpflege usw.

Woher kommt es und wohin geht es?

Dieser Frage wollen wir nachgehen und betrachten den Kreislauf des Wassers in unserer Stadt vom Trinkwasser zum Abwasser.

Nach einem gemeinsamen Frühstück werden wir in lockerer Runde erarbeiten, wie jede von uns im täglichen Umgang mit Wasser dazu beitragen kann dieses kostbare Gut für uns und nachfolgende Generationen zu schützen.

TERMIN: 13.03.2019 um 10.00 Uhr

ORT: Wasserwerk Leer (Alte Filterhalle), Süderweg 18 in Leer

KOSTEN: **Keine Kosten**

VERANSTALTER\_IN: Stadtwerke Leer AöR

ANMELDUNG: Ruth Scheffler-Göwert, Email: [r.scheffler-goewert@stadtwerke-leer.de](mailto:r.scheffler-goewert@stadtwerke-leer.de)



13. MÄRZ

## LeseFrühstück

Im Rahmen eines Frühstücks werden aktuelle Bücher vorgestellt.

Max. 12 Frauen

Anmeldung bis 01. März 2019

TERMIN: 13.03.2019 um 9.30 Uhr

ORT: Mediothek Bunde, Ahornstr. 2, 26831 Bunde

KOSTEN: 3,00 €, vorherige Anmeldung erforderlich

VERANSTALTER\_IN: Mediothek Bunde und Stadtbücherei Weener

ANMELDUNG: Mediothek Bunde, Frau Hoogendoorn, Telefon: 04953-8983



**13. MÄRZ**

## **Schulstress, Übergewicht, Liebeskummer**

### **Lesung und Workshop für körperliche Bedürfnisse mit Dr. Heide Kraut**

Sie ist erfahrene Ärztin, die ihre langjährigen klinischen Beobachtungen, dass körperliche Bedürfnisse sich nach ihrer Dringlichkeit ordnen und hierarchisch sortieren lassen, zu praktischen Ratschlägen zusammengefasst hat.

Mit einfachen Eselsbrücken hilft das medizinische Wissen über die körperlichen Bedürfnisse beim alltäglichen Überlebenskampf ebenso wie auch bei kleineren Problemen.

Der medizinische Workshop ist eine Mischung aus wissenschaftlichem Vortrag, interaktiver Lesung, amüsanten Aha-Erlebnissen und unerwarteten Zwischenfällen.

Unter ihrem bürgerlichen Namen Dr. med. Sibylle Mottl-Link engagiert sie sich für gesundheitliche Bildung und ist als "Ärztin mit der sprechenden Hand" bekannt.

<b>TERMIN:</b>	13.03.2019 um 20.00 Uhr
<b>ORT:</b>	Hesel, Gemeindebücherei Hesel, Kirchstr. 28
<b>KOSTEN:</b>	5,00 € Karten im Onlineshop der Samtgemeinde Hesel unter <a href="http://www.hesel.de">www.hesel.de</a>
<b>VERANSTALTER_IN:</b>	Gemeindebücherei Hesel
<b>ANMELDUNG:</b>	Gemeindebücherei Hesel, Telefon:04950-995140, Email: <a href="mailto:buecherei@hesel.de">buecherei@hesel.de</a>



**13. MÄRZ**

## **Sicherheit im Alltag für Frauen**

Die Beauftragte für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Leer/Emden, Frau Polizeioberkommissarin Svenia Temmen, wird über richtige Verhaltensweisen zu Hause, an der Haustür, in der Stadt und auf Reisen informieren und alle Fragen zu diesem Thema beantworten.

- TERMIN:** 13.03.2019 um 16.00 Uhr
- ORT:** Leer, Georgstraße 29, großer Saal
- KOSTEN:** Keine Kosten
- VERANSTALTER\_IN:** Polizeiinspektion Leer/Emden
- ANMELDUNG:** Email: [svenia.temmen@polizei.niedersachsen.de](mailto:svenia.temmen@polizei.niedersachsen.de)



13. MÄRZ

## Stärkung der Selbstheilungskräfte

Unsere feinen Energiezentren benötigen immer wieder reinigende, liebevoll aufbauende Zuwendung.

Man kann unter anderem sich zu Musik bewegen, dabei loslassen, was das Kopfkino so alles zaubert und den Energiefluss stört.

Diese Einladung zur Chakrenmeditation mit Tönen und Tanzen, um die sensiblen Anteile in uns nachhaltig zu stärken.

TERMIN: 13.03.2019 von 19.30-21.00 Uhr

ORT: Leer, Im Möörken 35 "PARADYSE"

KOSTEN: **Keine Kosten, Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Gedine Zellmer, Gestalttherapeutin / Meditationslehrerin

ANMELDUNG: Erforderlich, Telefon: 0491-71928





13. MÄRZ

## Stillen macht stark!

### Stilltreffen der La Leche Liga e. V.

Die La Leche Liga e. V. bietet kostenfreie Stillberatung durch ehrenamtlich tätige Stillberaterinnen. LLL ist international als gemeinnützige Fachorganisation anerkannt und arbeitet politisch und konfessionell unabhängig.

Da die LLL-Stillberaterinnen selbst Mütter sind und gestillt haben, kann sie sich besonders gut in die Sorgen anderer Mütter rund um das Thema Stillen einfühlen.

LLL-Stilltreffen finden in Leer zwei Mal im Monat statt, jeweils am 2. Mittwochnachmittag und am letzten Donnerstagvormittag.

Außer Schwangeren und Müttern mit Babys sind natürlich auch Geschwisterkinder herzlich willkommen; nach Absprache können auch gerne Väter oder am Stillen interessierte Gäste die Treffen besuchen.

**TERMIN:** 13.03.2019 – 15.30-17.00 Uhr

**ORT:** Leer, Saarstr. 15, Hermann-Lange-Haus

**KOSTEN:** Keine Kosten, Spenden sind willkommen

**VERANSTALTER\_IN:** La Leche e. V., Annette Beening, Annett Pietzke

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich, bei Fragen unter Telefon: 0491-9767474



LA LECHÉ LIGA  
DEUTSCHLAND E.V.

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



14. MÄRZ

## Bewerbungsmappe – Wenn es schnell gehen muss

Im „Digitalen Zeitalter“ sind Online- und Kurzbewerbungen auf dem Vormarsch. Was benötige ich unbedingt, um mich auf einem Onlineportal zu bewerben? Welche Standards werden erwartet und wie ist heutzutage eine gute Bewerbung aufgebaut?

- TERMIN:** 14.03.2019 um 08.30-13.00 Uhr
- ORT:** Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Mühlenstraße 135, 26789 Leer
- KOSTEN:** **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Coach: Maria Koriath
- ANMELDUNG:** Tel. 0491 999028-22 oder per Mail: [koordinierungsstelle@lkleer.de](mailto:koordinierungsstelle@lkleer.de)



14. MÄRZ

## Freundschaft – einfach unbezahlbar

Jeder Mensch lebt in vielfältigen Beziehungen. Freundschaften nehmen dabei einen großen Raum ein. Sie sind selbstgewählt und können ganz unterschiedlich in ihrer Intensität, ihrer Dauer und ihrer Art sein.

Wir leben unsere Freundschaften, aber wir denken selten über sie nach oder reden darüber.

Wie verändern sich Freundschaften in unterschiedlichen Lebensphasen?

Wie kann man Konflikten unter Freundinnen umgehen?

Was braucht es, um eine gute Freundin zu sein?

Wir schauen unter anderem auf biblische Geschichten von Freundschaft. Das weitet den Blick und schenkt neue Impulse für gelebte Freundschaften!

Lassen Sie sich überraschen und vielleicht bringen Sie gleich Ihre beste Freundin mit?

- TERMIN:** 14.03.2019 um 20.00 Uhr
- ORT:** Moormerland, Treffpunkt Anleger, Eschenweg 8
- KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Treffpunkt Anleger und Pastorin Imke Metz (Referentin)
- ANMELDUNG:** Treffpunkt Anleger, Telefon: 04954-937262





14. MÄRZ

## Ohne Moos nix los...

### Altersarmut ist weiblich

Vortragsveranstaltung für alle Frauen im erwerbstätigen Alter mit der Referentin Frau Claudia A. Lambertus, Rechtsanwältin für Sozialverband Deutschland.

Frauen verdienen für die gleiche Arbeit und bei gleicher Qualifizierung immer noch deutlich weniger als Männer. Die Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Familie, Schwierigkeiten bei der Rückkehr ins Arbeitsleben sowie der Mangel an familienfeindlichen Arbeitsplätzen bleibt nach wie vor ein großes Hindernis, angemessene Rentenansprüche zu erwerben.

Dargelegt werden die Auswirkungen auf die Rentenhöhe durch jahrelange Teilzeitarbeit, Ausübung von Minijobs und nicht sozialversicherungspflichtiger Arbeit.

TERMIN: 14.03.2019 um 19.30 Uhr

ORT: Leer, Landwirtschaftskammer Leer, Hauptstrasse 68

KOSTEN: **Keine Kosten**

VERANSTALTER\_IN: KreisLandFrauenverband Leer

ANMELDUNG: Frau Frieda Engels, Telefon: 04954-924091, per Mail: [frieda.engels1@ewetel.net](mailto:frieda.engels1@ewetel.net)





**14. MÄRZ**

## Wiedereinstieg "Weiterbildungsklick"

**Weiterbildung, Qualifizierung, lebenslanges Lernen!**

**Wie, Wo, Wer und wer bezahlt?**

Nach wie vor sind es überwiegend Frauen, die ihre Erwerbstätigkeit wegen Erziehungsarbeit unterbrechen. Der Wiedereinstieg zeigt häufig: Die Kenntnisse sind veraltet oder ein beruflicher Neuanfang ist erforderlich. Die Veranstaltung "Weiterbildungsklick" beantwortet Fragen rund um das Thema Qualifizierung und Weiterbildung. Sie erfahren wo und wie sich eine Qualifizierung finanzieren lässt. Sie bekommen Tipps und Hilfen. Weiterbildungsträger aus der Region geben Beispiele für konkrete Angebote und bieten unverbindliche Information und Beratung. Ein besonderer Schwerpunkt sind besonders nachgefragte Qualifizierungen und Angebote mit zeitlicher Flexibilität.

- TERMIN:** 14.03.2019 von 18.00-21.00 Uhr
- ORT:** Leer, Jahnstraße 6, Berufsinformationszentrum Raum 21
- KOSTEN:** Keine Kosten
- VERANSTALTER\_IN:** Agentur für Arbeit Emden-Leer, Beauftragte für Chancengleichheit
- ANMELDUNG:** Nicht erforderlich





15. MÄRZ

## TAROT – Spiegel deiner Seele

Das TAROT (Rad des Lebens) zeigt uns eine Fülle von alten Weisheiten und liebevollen Erkenntnissen.

Die tiefen Botschaften der Karten spielen uns Fäden für eine erweiterte Sichtweise auf unser Erlebtes zu.

Spielerisch lassen sich so Hilfestellungen für eine bewusste, kreative, immer unterstützende Lebensgestaltung finden.

TERMIN:	15.03.2019 von 17.00-21.00 Uhr
ORT:	Leer, Im Möörken 35 "PARADYSE"
KOSTEN:	Keine Kosten, <b>vorherige Anmeldung erforderlich</b>
VERANSTALTER_IN:	Gedine Zellmer, Gestalttherapeutin / Mediationslehrerin
ANMELDUNG:	Gedine Zellmer, Telefon: 0491-71928



15. MÄRZ

## Veranstaltung zum Weltfrauentag 2019

### Kurzweiliger Abend mit Annie Heger und Vanessa Maurischat

**Mit Ihrem Programm „Eine geht noch“ versprechen Annie Heger und Vanessa Maurischat einen tollen Abend mit Musik, Kabarett und mehr.**

Seit vielen Jahren ist die Ladies Night anlässlich des Weltfrauentages in Uplengen nicht mehr weg zu denken.

In diesem Jahr sorgt die gebürtige Ostfriesin Annie Heger für kurzweilige Unterhaltung mit Musik und Kabarett. Annie Heger wurde 2018 für Ihr Engagement für die plattdeutsche Sprache mit dem Wilhelmine-Siefkes-Preis ausgezeichnet. Begleitet wird sie von der Sängerin und Pianistin Vanessa Maurischat.

Auf einen „einfachen“ Liederabend sollte man sich dabei lieber nicht einstellen, denn diese beiden Frauen spielen hervorragende Rollen auf der Bühne. Die frohsinnige Ostfriesin und die Wahlberlinerin kabbeln sich durch ein bissiges, jedoch liebevolles Programm. Der Abend wird trotzdem Witze weit entfernt von Zickenkrieg und purem Klamauk sein.

Die beiden Künstlerinnen bieten fantastische Musik und Lieder mit wundervollen, tief sinnigen Texten.

**TERMIN:** 15.03.2019 ab 19.30 Uhr

**ORT:** Remels, Mensa der Oberschule Remels, Höststraße 47

**KOSTEN:** 13,00 € **Kartenverkauf ab 13.12.2018**

**VERANSTALTER\_IN:** Gleichstellungsbeauftragte der Gem. Uplengen und Landfrauenverein Uplengen

**ANMELDUNG:** Kartenverkauf bei der Tourist-Information, Alter Postweg 103, Remels, Tel: 04956-912177



15. MÄRZ

## Duo Thekentratsch „Immer auf den letzten Drücker“

Unter diesem Motto, ziehen sich „die becker & Frau Sierp“ nicht nur gegenseitig auf, sie stellen auf sympathische Weise Alles auf den Kopf. Selbstironisch und mit dem nötigen „Augenzwinkern“ nehmen Sie den immer hektischer und schneller werdenden „Alltagswahnsinn“ auf die Schippe. Ein großes Thema, und Ihre Spezialität, sind Missverständnisse, die immer mit Substanz und einem ganz eigenen Blickwinkel auf den Punkt gebracht werden. Kontrastreich, wie die beiden Damen ist auch Ihr Programm.

Da löst sich die Bremse beim „Liebesspiel in Kalles Laster“, flotte Rentnerinnen fahren mit Ihren Rollatoren dem Jungvolk mit Begeisterung „in die Hacken“, die Tochter wird auch schon mal als „Sonderposten“ unter die Haube gebracht und dem geliebten „Feierabendautisten“ widmet Frau einen „Bombensong“, der so durchgeknallt und doch so charmant ist, wie die beiden Damen selbst. Ihrem „Ruhrpottcharme“ mit „Kodderschnauze“, kann sich auf Dauer Keiner entzieh'n.

„die becker & Frau Sierp“, gemeinsam sind sie Thekentratsch.

Kerstin Sierp, die souveräne, stets korrekte Große, mit virtuosem Können auf der Gitarre.

Überaus bewandert in allen Bereichen der Weiterbildung. (Seit 25 Jahren Lehrerin mit Leib und Seele) Modisch und optisch leider die Pflegestufe 6. (laut „die becker“)

Heike Becker, das schauspielerische Naturtalent, die wie keine Andere durch Ihre einzigartige Mimik, das Publikum in Ihren Bann zieht.-

Außerdem immer noch „Single in Teilzeit“ (Hörensagen)

Unterschiedlicher könnten die Damen kaum sein. Einigkeit gibt es nur selten, manchmal, in den speziellen Momenten, wo „Frau Sierp“ zur Gitarre greift und „die Becker“ mit einstimmt. Und dann sind Sie da, urplötzlich, wie aus dem nichts, die OHRWÜRMER! Die sind legendär und davon gibt es reichlich!!! auf den

**TERMIN:** 15.03.2019 um 18:30 Uhr, Beginn: 19:30 Uhr

**ORT:** Dorfgemeinschaftsanlage in Bunde, Kellingwold 2, 26831 Bunde

**KOSTEN:** 10 Euro, Karten sind bei den Vorsitzenden der Vereine erhältlich

**VERANSTALTER\_IN:** Die Rheiderländer LandFrauenvereine Jemgum, Stapelmoor und Bunde

**ANMELDUNG:** Bei den Vorsitzenden der Vereine

Vorsitzende der Vereine:

Landfrauen Jemgum: Insa Borde, TEL: 04902- 91 57 77

Landfrauen Stapelmoor: Else Siemons, TEL: 04951 - 10 69

Landfrauen Bunde: Annemarie Tuitjer, TEL: 04953 - 278





16. MÄRZ

## Wein & Musik

### Herzlich Willkommen zu einem Konzert mit dem Musiker Heiko Ahrend.

Sein Soloprogramm erstreckt sich von Eigenkompositionen über Evergreens von Frank Sinatra und Dean Martin bis hin zu Popsongs von Stevie Wonder und Elton John.

An seinem Hauptinstrument, der akustischen Gitarre, besticht Heiko durch den aus seiner ausgefeilten Spieltechnik resultierenden Gitarrensound.

Des Weiteren beeindruckt Heiko an Fiddle, Mandoline, Banjo, Kontrabass und E-Gitarre.

Mit seinem ebenso charismatischen wie gefühlvollen Gesang nimmt er die Zuhörer sofort für sich ein. Dazu bieten wir eine Fünfer- Weinprobe, wahlweise liebliche-halbtrockene Weine oder halbtrockene- trockene Weine.

TERMIN: 16.03.2019 um 19.30 Uhr

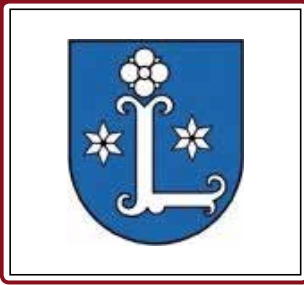
ORT: Rhauderfehn, Holter Landstraße 20

KOSTEN: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: De Holter Wienkeller

ANMELDUNG: Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: gleichstellung@rhauderfehn.de





16. MÄRZ

## Wellness für Alleinerziehende Frauen

Von Alleinerziehenden für Alleinerziehende – diese Idee entwickelte sich in dem monatlich stattfindenden Alleinerziehenden-Treffen in der Stadt Leer:

**„Ich möchte mir Zeit zum Verwöhnen schenken und den Austausch mit anderen suchen.“**

Ausgebildete medizinische Masseurinnen bieten ein Verwöhn-Angebot, eine Yogalehrerin lädt ein zu einer Achtsamkeits-Yogaeinheit und eine Kosmetikerin bietet eine Kosmetikeinheit an.

Es wird ein Frühstück angeboten; ebenso eine kostenlose Kinderbetreuung.

TERMIN: 16.03.2019 um 10.00 Uhr

ORT: Leer, Mütter-Väterzentrum, Großstraße 17

KOSTEN: 5 € Frühstück, Kinder sind frei

VERANSTALTER\_IN: Alleinerziehendentreffen der Stadt Leer

ANMELDUNG: Frau Hamer, Telefon: 0491-9782315, Email: tomke.hamer@leer.de



**16. MÄRZ**

## **Veranstaltung zum Weltfrauentag 2019**

### **Kurzweiliger Abend mit Annie Heger und Vanessa Maurischat**

**Mit Ihrem Programm „Eine geht noch“ versprechen Annie Heger und Vanessa Maurischat einen tollen Abend mit Musik, Kabarett und mehr.**

Seit vielen Jahren ist die Ladies Night anlässlich des Weltfrauentages in Uplengen nicht mehr weg zu denken.

In diesem Jahr sorgt die gebürtige Ostfriesin Annie Heger für kurzweilige Unterhaltung mit Musik und Kabarett. Annie Heger wurde 2018 für Ihr Engagement für die plattdeutsche Sprache mit dem Wilhelmine-Siefkes-Preis ausgezeichnet. Begleitet wird sie von der Sängerin und Pianistin Vanessa Maurischat.

Auf einen „einfachen“ Liederabend sollte man sich dabei lieber nicht einstellen, denn diese beiden Frauen spielen hervorragende Rollen auf der Bühne. Die frohsinnige Ostfriesin und die Wahlberlinerin kabbeln sich durch ein bissiges, jedoch liebevolles Programm. Der Abend wird trotzdem Witze weit entfernt von Zickenkrieg und purem Klamauk sein.

Die beiden Künstlerinnen bieten fantastische Musik und Lieder mit wundervollen, tief sinnigen Texten.

**TERMIN:** 16.03.2019 ab 19.30 Uhr

**ORT:** Remels, Mensa der Oberschule Remels, Höststraße 47

**KOSTEN:** 13,00 € **Kartenverkauf ab 13.12.2018**

**VERANSTALTER\_IN:** Gleichstellungsbeauftragte der Gem. Uplengen und Landfrauenverein Uplengen

**ANMELDUNG:** Kartenverkauf bei der Tourist-Information, Alter Postweg 103, Remels, Tel: 04956-912177



16. MÄRZ

## Workshop – Feuertonne selbst gemacht

- Der Kurs beginnt mit einer kurzen theoretischen Einführung über Sicherheit, Benner, Düse, Gasmisch und das Brennen in Blech
  - Praktisches Umsetzen mit dem Brenner
  - Wunschmotiv an der Tonne entwerfen und umsetzen

Ziel des Workshops ist es, dass jede Teilnehmerin ihre eigene individuelle Feuertonne (halbes 60 Liter Ölfass) gebrannt hat.

Im Preis enthalten sind Tonnenrohlinge, Benutzung von Brennern und Sicherheitsmitteln wie Brillen und Handschuhe sowie Heiß- und Kaltgetränke und ein rustikales Mittagessen.

Sicherheitshinweis: feste Schuhe, Stiefel o.ä. und feuerunempfindliche Arbeitskleidung.

Min und Max. 4 Frauen pro Termin, Anmeldung bis zum **01.03.2019**

(ein weiterer Termin: 23.03.2019)

TERMIN: 16.03.2019 von 10.00-18.00 Uhr

ORT: Weener, Ferstenborgum

KOSTEN: **95,00 €**, vorherige Anmeldung erforderlich

VERANSTALTER\_IN: Catharina Bockhacker

ANMELDUNG: Frau Bockhacker, Email: 1500grad@web.de





Stadtbibliothek Leer

17. MÄRZ

## "Charlotte von Stein lädt zum Tee"

### Literarische Matinee mit Inge Merkentrup, die aus Ihrem Buch liest.

Charlotte ist 1742 geboren, Rosa 1871 und Ingeborg 1926. Real konnten sie sich nicht in Weimar treffen, um bei Tee über das Leben zu sprechen. In ihrem fiktiven Gespräch reden drei Frauen im ersten Teil über Alltägliches und Kunst in ihrer Zeit. Im zweiten Teil stehen die Themen "Liebe" und "Krieg" im Mittelpunkt.

Entscheidend bleibt für alle die Frage, warum ER sie betrogen hat:

Johann Wolfgang von Goethe Charlotte von Stein mit Christiane Vulpius, Leo Joghiches Rosa Luxemburg mit Fräulein Unbekannt und Max Frisch Ingeborg Bachmann mit Marianne Oellers.

TERMIN: 17.03.2019 um 11.30 Uhr

ORT: Leer, Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

KOSTEN: 10,00 €

VERANSTALTER\_IN: Stadtbibliothek Leer

ANMELDUNG: Stadtbibliothek Leer, Email: [bibliothek@leer.de](mailto:bibliothek@leer.de) Telefon: 0491-92532-0



 Stadtbibliothek Leer



18. MÄRZ

## Gewonnen und verloren wird im Kopf

### Mentale Stärke erkennen und nutzen

Oftmals sind es nicht die Situationen oder Erlebnisse an sich, die Stress, Unruhe, etc. erzeugen, sondern die Art und Weise wie wir darüber denken. Da stellt sich doch die Frage, wie kann dieses negative Kopfkino gestoppt werden?

Ganz einfach, der Kopf ist RUND, drum kann er stets in alle Richtungen denken. Jeder Gedanke ist ein gewichtiger Impuls. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang langfristig eine realistische, förderliche, mentale Haltung einzunehmen, die den Gedankenmodus nachhaltig verändert.

Gerne präsentiere ich Ihnen Übungen, die einfach, unkompliziert und ohne zusätzlichen Zeitaufwand in den Alltag integriert werden können und die Befindlichkeit schnell optimieren.

TERMIN: 18.03.2019 von 19.00-20.30 Uhr

ORT: Leer, Katharina von Bora Haus – großer Saal, Hoheellernweg 7

KOSTEN: Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: A. Janssen, Mentaltrainerin Christuskirche Leer

ANMELDUNG: Anne Janssen, Telefon: 0491-91968547, Email: anne.janssen@evlka.de

Evangelisch-lutherische CHRISTUSKIRCHE LEER

Anne Janssen, Sozialarbeiterin – Katharina von Bora Haus

Hoheellernweg 7 - 26728 Leer - Te.0491-91968547 - Email: Anne.Janssen@evlka.de





19. MÄRZ

## Frauen Zukunftsvorsorge

Volksbank-WissensWert: Die R+V Frauen Zukunftsvorsorge

Wie stellen Sie sich Ihr Leben im Alter vor?

Endlich frei von vielen Verpflichtungen, Zeit für all die Dinge haben, die immer zu kurz kamen:

Reisen, öfter mal ins Theater und Kino, regelmäßig ins Sportstudio, ein Einkaufsbummel ohne Stress, kurz: Das Leben einfach genießen.

So oder so ähnlich sehen die Wünsche für einen aktiven Ruhestand aus. Doch gerade im Alter fehlt vielen Frauen das Geld, denn die gesetzliche Rente reicht nicht mehr, um sich gewohnte Freiräume zu finanzieren. Besonders Frauen müssen gut vorsorgen, denn sie bekommen im Durchschnitt nur halb so viel gesetzliche Rente wie Männer.

Wir laden herzlich dazu ein, gemeinsam mit uns einen ersten Schritt in Richtung gezielter Zukunftsvorsorge zu machen.

TERMIN: 19.03.2019 um 19.00 Uhr

ORT: Rhaunderfeh, Fehntjer Forum, Untenende 4

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Volksbank eG Westrhaunderfeh

ANMELDUNG: Per Email: [anmeldung@volksbank-westrhaunderfeh.de](mailto:anmeldung@volksbank-westrhaunderfeh.de)



19. MÄRZ

## FRAUEN-FORUM

Das FRAUEN-FORUM des DRK-KV-Leer ist ein Treffpunkt für Informationen und Integration. Es richtet sich an zugewanderte Frauen, die Interesse haben, ihr neues Lebensumfeld kennen zu lernen. Im FRAUEN-FORUM finden regelmäßige Veranstaltungen statt zu verschiedenen Themen des gesellschaftlichen Lebens.

Gemeinsam mit den teilnehmenden Frauen werden Inhalte und Ausrichtungen des FRAUEN-FORUM besprochen. Es werden Exkursionen unternommen, um ausgewählte Einrichtungen direkt vor Ort zu erkunden.

Das FRAUEN-FORUM bietet Gelegenheit zu Erfahrungsaustausch untereinander.

- TERMIN:** 19.03.2019 von 10.00-12.00 Uhr
- ORT:** Leer, Katharina-von-Bora-Haus, Hoheellernweg 7
- KOSTEN:** **Keine Kosten**
- VERANSTALTER\_IN:** DRK-KV-Leer, Flüchtlingssozialberatung
- ANMELDUNG:** Keine erforderlich





19. MÄRZ

## Quellen, aus denen Leben fließt

An einer Quelle stehen – frisches sprudelndes Wasser aufnehmen – aufatmen – neue Lebendigkeit spüren

In manchen biblischen Texten werden uns Quellen zum Leben angeboten:

Quellen für unser Unterwegssein

Quellen mitten in der Wüste

Quellen mitten im alltäglichen Leben

Was sind das für Quellen, aus denen Leben fließt?

Zum Nachforschen darüber laden wir Sie an diesem Abend ein.

TERMIN:	19.03.2019 um 19.00 Uhr
ORT:	Leer, Gemeindehaus der Großen Kirche, Ref. Kirchgang
KOSTEN:	Keine Kosten
VERANSTALTER_IN:	A. Kaiser, G. Hündling, H. Wolterink
ANMELDUNG:	H. Wolterink, Telefon: 0491-61305

## Kreativ in den Frühling

Aus Naturmaterialien und ähnlichem möchten wir in geselliger Runde für unser "Sweet Home" Frühlings- und Osterdekorationen erstellen.

Eine Tasse Tee und ein Klönschnack dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

**TERMIN:** 20.03.2019 von 9.30-11.30 Uhr

**ORT:** Uplengen-Hollen, Gemeindehaus der Kirchengemeinde

**KOSTEN:** 5,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**

**VERANSTALTER\_IN:** Kirchengemeinde Hollen

**ANMELDUNG:** Sandra Wilken, Telefon: 04956-927261



20. MÄRZ

## Qi Gong

Qi Gong ist Entspannung und Gymnastik zu gleich. Es kann Ihnen helfen, ein neues Körpergefühl zu entwickeln.

Durch die dehnenden Bewegungen werden die Meridiane (Leitbahnen) unseres Körpers durchgängig gemacht und die Zirkulation von Qi (Lebensenergie) und Blut verbessert.

Qi Gong wirkt positiv auf Stress, verbessert die Konzentration und den Schlaf, stärkt sanft die Muskulatur und kann Schmerzen reduzieren. Außerdem wirkt es positiv auf das Immun-, Herz-/Kreislauf- und das Verdauungssystem und ist durch seine Sanftheit für Jung und Alt geeignet.

Es würde mich freuen, Ihnen diese asiatische Bewegungskunst in einem Schnupperabend näher zu bringen.

Bitt bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

TERMIN: 20.03.2019 von 19.30-21.45 Uhr

ORT: Leer, VHS - Saal II in der Haneburg, Haneburgallee 8

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich!**

VERANSTALTER\_IN: VHS Leer e. V., Dozentin Monika Wiels

ANMELDUNG: VHS in der Haneburg, Telefon: 0491-92992, Email: info@vhs-leer.de



**20. MÄRZ**

## Wie es funktioniert

In dieser Informationsveranstaltung erzählen zwei Alkoholikerinnen, wie ihnen die Selbsthilfegemeinschaft der AA geholfen hat, den Zwang zu Trinken zu durchbrechen: Sobald eine Alkoholikerin keinen Alkohol mehr trinkt, bekommt sie einen Teil ihrer Krankheit in den Griff – ihr Körper erhält die Möglichkeit, sich zu erholen.

Wenn sie nüchtern bleiben will, braucht sich aber auch einen gesunden Verstand und ein gesundes Gefühlsleben. Das Genesungsprogramm der 12 Schritte und der Erfahrungsaustausch in den Gruppen, den Meetings, helfen ihr dabei.

Außerdem berichtet eine Angehörige von ihren Schwierigkeiten mit dem trinkenden Angehörigen und eine Therapeutin referiert über ihre Arbeit mit Suchtkranken.

Im Anschluss ist ausreichend Zeit für Fragen und um miteinander ins Gespräch zu kommen.

- TERMIN:** 20.03.2019 um 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
- ORT:** Leer, Gemeindezentrum der Ev.- meth. Kirche, Friesenstr. 54
- KOSTEN:** Keine Kosten
- VERANSTALTER\_IN:** Anonyme Alkoholiker, Frauengruppe Leer
- ANMELDUNG:** Nicht erforderlich





21. MÄRZ

## Beratung für Alleinerziehende

*Bei Bedarf mit Kinderbetreuung*

Wer als Alleinerziehende beruflich wieder einsteigen möchte, hat vorab viele Fragen, die nicht immer alleine beantwortet werden können. Hier erfahren Sie mehr über Chancen des Wiedereinstieges, berufliche Alternativen, Möglichkeiten einer Qualifizierung, Umschulung und regionale Rahmenbedingungen. Auch bereits berufstätige Alleinerziehende haben viele Hürden im Alltag zu meistern und sind herzlich willkommen.

- TERMIN:** 21.03.2019 um 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr
- ORT:** Treffpunkt Anleger Uplengen, Kirchstraße 8, 26670 Remels
- KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Coach: Ursula Hempel
- ANMELDUNG:** Tel. 0491 999028-22 oder per Mail: [koordinierungsstelle@lkleer.de](mailto:koordinierungsstelle@lkleer.de)



**21. MÄRZ**

**DER WANDEL DER SANITÄTSDIENSTLICHEN UND MILITÄRISCHEN AUFGABEN IM KOMMANDO SCHNELLE EINSATZKRÄFTE SANITÄTSDIENST „OSTFRIESLAND“ (Kdo SES)**

Im Offizierheim des Kommando Schnelle Einsatzkräfte Sanitätsdienst „Ostfriesland“ befindet sich eine Regionale Ausstellung über die Sanitätseinheiten am Standort Leer vom Anfang bis zum Zeitpunkt des heutigen Kommandos in der Evenburg Kaserne.

Die Teilnehmerinnen der Frauenwochen 2019 sollen einen Einblick in die Fähigkeiten des Sanitätsverbandes in Leer aber auch einen kurzen Einblick, anhand von Darstellungen, in die Einsatzgebiete erhalten, in denen das militärische Personal fernab der Heimat ihren Dienst verrichtet.

Hierbei werden die Besucherinnen die Möglichkeit erhalten, Teile der Einsatzrüstung kennenzulernen und auch anzulegen, um ein praxisnahes Bild von den besonderen körperlichen Belastungen im Einsatz für das militärische Personal zu bekommen.

- TERMIN:** 21.03.2019 von 09.00-10:30 Uhr **maximal 20 Personen**
- ORT:** Leer, Offizierheim, Papenburger Str. 46
- KOSTEN:** **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich, da nur maximal 20 Personen**
- VERANSTALTER\_IN:** Bundeswehr - Kommando Schnelle Einsatzkräfte Sanitätsdienst „Ostfriesland“
- ANMELDUNG:** **ausschließlich** per Email an: info-PunktLeer@Bundeswehr.org

## Frauenfrühstück beim DRK

Der DRK Kreisverband Leer e.V. lädt zur Informationsveranstaltung mit einem Frühstück in die Geschäftsstelle ein.

Das Deutsche Rote Kreuz ist ein moderner und leistungsfähiger Dienstleister mit einem umfangreichen Spektrum mit dem Dienst am Menschen. In lockerer Atmosphäre stellen wir Ihnen unsere verschiedenen Projekte und Angebote vor, in denen wir auf die Unterstützung Ehrenamtlicher angewiesen sind. Erfahren Sie dabei alles über die verschiedenen Möglichkeiten des sozialen Engagements beim Deutschen Roten Kreuz.

Die Teilnehmezahl ist auf 15 Personen begrenzt.

**TERMIN:** 21.03.2019 von 9.00 - 11.30 Uhr

**ORT:** DRK Kreisverband Leer e. V., Heisfelder Straße 141, 26789 Leer

**KOSTEN:** Keine Kosten

**VERANSTALTER\_IN:** DRK Kreisverband Leer e. V.

**ANMELDUNG:** Ute Ramann, Telefon 0491 92923-22, info@drk-leer.de



21. MÄRZ

## Klangschalen PhantasieReise

Der Ton

Es sind nicht die Worte die klingen,  
wir hören den Ton leise schwingen.

Zwischen den Worten dieser Zeit singt die Musik der Ewigkeit.

Weitere Informationen bei:

Frau Edith Rieken

Papenburger Str. 179

26810 Westoverledingen

TERMIN: 21.03.2019 von 10.00-11.30 Uhr

ORT: Weener, Jugendzentrum Wasserturm, Gräfin-Theda-Weg 1

KOSTEN: 15,00 €, vorherige Anmeldung erforderlich

VERANSTALTER\_IN: Edith Rieken / Klangmassage

ANMELDUNG: Edith Rieken, Telefon: 04961-76343





21. MÄRZ

## Geteilte Heimat

### Frauen erzählen aus ihrem Geburtsland und ihrer Sicht auf uns!

Vier Frauen aus verschiedenen Ländern berichten von ihren Erfahrungen in ihrem bisherigen Leben, beziehen Stellung zur Position der Frau, dem Rollenverständnis, ihrer Religiosität, Erziehung der Kinder und ihren Räumen und Wünschen.

Wir laden Sie ein, mit uns darüber ins Gespräch zu kommen.

Kleine kulinarische Köstlichkeiten sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre.

TERMIN: 21.03.2019 um 19.00 Uhr

ORT: Rhaderfehn, Gemeindehaus, Untenende 3

KOSTEN: **Keine Kosten**

VERANSTALTER\_IN: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Rhaderfehn

ANMELDUNG: Keine Anmeldung erforderlich





21. MÄRZ

## SPIEL DER MACHT – ERKENNE DIE REGELN UND SETZ DICH ERFOLGREICH DURCH

**Wie Sie sich als Frau überzeugend im Beruf durchsetzen und dabei sympathisch und gleichzeitig souverän sind.**

Frauen spielen anders – Männer auch. Dies ist eine Binsenweisheit und trotzdem haben gerade Frauen in den letzten Jahren noch nicht ausreichend gelernt ihre Potenziale und Stärken in der Männerwelt auszuspielen. „Ich habe mich so angestrengt und trotzdem bin ich nicht berücksichtigt worden.“ Diese und ähnliche Sätze höre ich regelmäßig von Frauen.

Der Workshop thematisiert anhand vieler Beispiele aus dem Alltag, wie gravierend sich die Unterschiede weiblicher und männlicher Kommunikation und Denkweisen auswirken. Es werden zudem Wege aufgezeigt, die Spielregeln von Macht- und Aufstiegsstrategien zu erkennen und sie erfolgreich für sich selbst zu nutzen. Egal ob es darum geht aufzusteigen oder einfach besser mit Männern zusammen zu arbeiten.

- Erkennen Sie sich und Sie können überzeugend auftreten
- Wie Sie entdecken, was alles in Ihnen steckt
- Männer kommunizieren anders – so nutzen Sie es für sich
- So bekommen Sie endlich Wertschätzung von Ihrem Chef

**TERMIN:** 21.03.2019 von 18.00-21.30 Uhr

**ORT:** Frauen- und Familienförderung, Mühlenstr. 135, 26789 Leer

**KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich (max. 12 Teilnehmerinnen)**

**VERANSTALTER\_IN:** Landkreis Leer Frauen- und Familienförderung / Coach: Gwendolyn Stoye

**ANMELDUNG:** **Telefon:** 0491- 999028-26, **Email:** frauenwochen@lkleer.de



21. MÄRZ

## Vollmondfrauen

### Vollmondtreffen am Feuer

Jeden Vollmond treffen sich die Vollmondfrauen Ostfriesland mit ihren Kindern bis zwölf Jahre ums Feuer, um sich in ihrer weiblichen Kraft zu verbinden und auszutauschen. Frei von Ideologie, steht die eigene Individualität im Vordergrund. So bringt sich jede Frau mit ein, teilt an dem Abend, was sie gern teilen möchte:

Essen, Feuerholz, Rituale oder einfach nur sich selbst.

Der Vollmond im März fällt auf den Tag des Frühlingsanfangs, so dass wir herzlich einladen, an diesem Abend mit einem Ritual den Winter zu verabschieden und den Frühling willkommen zu heißen.

TERMIN: 21.03.2019 um 18.00 Uhr

ORT: Zaubersaal Moormerland, Rudolfswieke 179

KOSTEN: **Keine Kosten, etwas zu essen mitbringen für das Buffet - vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Mondfrauen Ostfriesland

ANMELDUNG: E. Mecking, Telefon: 04954-3052795, Email: info@zaubersaal-moormerland.com



21. MÄRZ

## Wunder gescheh'n

Herzlich Willkommen zu einem Konzert im Rahmen der Frauenwochen 2019.

Wir versprechen eine unterhaltsame Zeit voller Musik mit einem Streifzug durch unser Repertoire.

Klassik, Schlager, Pop, Gospel und vieles mehr.

Lassen Sie sich überraschen.

In einer Pause stehen Getränke für sie bereit.

TERMIN: 21.03.2019 um 20.00 Uhr

ORT: Leer, Ev. – luth. Christuskirche, Hoheellernweg

KOSTEN: **Keine Kosten, wir sammeln für die Suppenküche der Gemeinde**

VERANSTALTER\_IN: Frauenchor Liederspaß Leer

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



22. MÄRZ

## Ernährungscoaching am Marktregal

### FIT UND VITAL BLEIBEN – ESSEN FÜR'S WOHLBEFINDEN

Mit unseren Tipps für eine altersgerechte Ernährung treffen Sie die richtige Auswahl an Lebensmitteln.

Welche Nährstoffe sind besonders wichtig?

Wie bekomme ich Vitamine und Mineralstoffe?

Diese und Ihre Ernährungsfragen – auch zu Diabetes oder Cholesterin – beantworten wir ganz praktisch anhand vieler Lebensmittelbeispiele.

TERMIN: 22.03.2019 um 10.00 Uhr

ORT: Rhauderfehn, Combi, Obst & Gemüse-Abteilung, Rhauderwieke 5

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt**

VERANSTALTER\_IN: Combi Ernährungsservice

ANMELDUNG: Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: gleichstellung@rhauderfehn.de





22. MÄRZ

## Faszination Gold

Der Goldpreis fällt – doch was heißt das für uns?

Sie erfahren, was es mit dem Goldpreis an der Börse auf sich hat und ob es sinnvoll ist, in Gold zu investieren. Zudem erläutere ich, wo dieses edle Material herkommt und warum es so begehrenswert ist.

Ich werde über die Arbeitsbedingungen in den Mienen berichten und über die Möglichkeiten diese zu verbessern.

In der Pause bietet der Schmiedekreis Hollen selbstgebackenen Kuchen und Ostfriesentee an!

Gerne können im Anschluss weitere Fragen diskutiert werden!

TERMIN: 22.03.2019 um 19.30 Uhr

ORT: Uplengen-Hollen, Alte Schmiede, Hollener Landstr. 13

KOSTEN: 5,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Wiebke Roßkamp, Goldschmiedin und Schmiedekreis Hollen

ANMELDUNG: Wiebke Roßkamp, Telefon: 04956-4048162 oder 0176-55587137



Wiebke Roßkamp  
Goldschmiedin und Sachverständige  
Raiffeisenstr. 20, 26670 Remels  
04956/4048162 – 0176/55587137  
www.wiebkerosskamp.de





Tomke Oeltjen

23. MÄRZ

## Körperpräsenztraining

**Fühlst Du Dich unsicher im Umgang mit anderen Menschen?**

**Zeigst Du Dich nicht gerne?**

**Wärst Du gerne selbstbewusster?**

Dann erlerne in diesem Seminar, wie Du an Deiner Präsenz arbeiten kannst und sie gezielt mit einsetzt. Körpersprache macht einen großen Teil unserer Kommunikation und Selbstdarstellung aus. Dadurch, dass Du Dich körperlich besser wahrnimmst und Dir Deine Bewegung bewusst wird, kannst Du Deine Wirkung auf andere verbessern.

Gewinne mehr Ausstrahlung und Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen durch Körperpräsenz.

TERMIN: 23.03.2019 von 14.00-17.00 Uhr

ORT: Filsum, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

KOSTEN: 25,00 €, vorherige Anmeldung erforderlich

VERANSTALTER\_IN: Tomke Oeltjen

ANMELDUNG: Tomke Oeltjen, Telefon: 04957-2470431

## Kreativ- und Flohmarkt im Rathaus

Im Rathaus Rhauderfehn findet am 4. Samstag im März der Kreativ- und Flohmarkt statt.

Dies ist ein Angebot für Frauen.

Von 10.00-16.00 Uhr können die Besucherinnen auf zwei Etagen stöbern. Es werden verschiedene Dinge präsentiert – von selbst gestalteter Gartendeko und selbstgekochter Marmelade bis hin zu altem Porzellan und Secondhand-Mode.

In der Cafeteria werden zeitgleich Kaffee/Tee und Kuchen angeboten.

Ausstellerinnen können sich dazu gerne anmelden!

**TERMIN:** 23.03.2019 um 10.00-16.00 Uhr

**ORT:** Rhauderfehn, Rathaus, 1. Südwieke 2

**KOSTEN:** Eintritt frei, Ausstellerinnen bezahlen 5 € (wird gespendet)

**VERANSTALTER\_IN:** Gleichstellungsbeauftragte Insa Kleemann

**ANMELDUNG:** Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: gleichstellung@rhauderfehn.de





23. MÄRZ

## Tauschrauschparty

Nachhaltigkeit macht Spaß,  
daher: "Tauschen statt Kaufen".

Bringe 3 bis 5 Kleidungsstücke und Accessoires mit,  
die sich in Deinem Kleiderschrank langweilen und die Du auch einer guten  
Freundin  
geben würdest und dann, suche Dir etwas Hübsches aus.

TERMIN: 23.03.2019 um 19.00 Uhr

ORT: Leer, Katharina-von Bora Haus, Hoheellernweg 7

KOSTEN: **Keine Kosten**

VERANSTALTER\_IN: Fairtrade – Initiative Leer

ANMELDUNG: Email: [gudrun.bonow@grueneleer.de](mailto:gudrun.bonow@grueneleer.de)





23. MÄRZ

## Workshop – Feuertonne selbst gemacht

- Der Kurs beginnt mit einer kurzen theoretischen Einführung über Sicherheit, Brenner, Düse, Gasgemisch und das Brennen in Blech
  - Praktisches Umsetzen mit dem Brenner
  - Wunschmotiv an der Tonne entwerfen und umsetzen

Ziel des Workshops ist es, dass jede Teilnehmerin ihre eigene individuelle Feuertonne (halbes 60

Liter Ölfass) gebrannt hat.

Im Preis enthalten sind Tonnenrohlinge, Benutzung von Brennern und Sicherheitsmitteln wie Brillen und Handschuhe sowie Heiß- und Kaltgetränke und ein rustikales Mittagessen.

Sicherheitshinweis: feste Schuhe, Stiefel o.ä. und feuerunempfindliche Arbeitskleidung.

Min und Max. 4 Frauen pro Termin, Anmeldung bis zum **01.03.2019**

TERMIN: 23.03.2019 von 10.00-18.00 Uhr

ORT: Weener, Ferstenborgum

KOSTEN: 95,00 €, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Catharina Bockhacker

ANMELDUNG: Frau Bockhacker, Email: 1500grad@web.de





24. MÄRZ

## "Die Erziehung des Mädchens..."

### "Die Erziehung des Mädchens ist die Erziehung zur Hausfrau."

Am Beispiel der Volksschule der Kaiserzeit lassen sich die Unterschiede, die zwischen Jungen und Mädchen bzw. zwischen Männern und Frauen damals gemacht wurden, gut aufzeigen.

In einem Vortrag wird die unterschiedliche Behandlung von Frauen und Männern aufgezeigt, wie z. B. die Ausbildungswege zur Lehrkraft oder das Lehrerinnenzölibat.

Schon die Kinder wurden unterschiedlich auf ihre gesellschaftlichen Rollen vorbereitet.

Dieses wird unter anderem für Vorschriften für Lehrende und Lernende sowie an Beispielen aus dem Schulalltag verdeutlicht.

TERMIN: 24.03.2019 von 15.00-16.00 Uhr

ORT: Ostfriesisches Schulmuseum Folmhusen, Leerer Str. 7-9

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Ostfriesisches Schulmuseum Folmhusen

ANMELDUNG: Telefon: 04955-4989, Email: schulmuseum@westoverledingen.de

„Sei Pippi  
nicht  
Annika“

25. MÄRZ

## Unsichtbare Kraft

Die Gabe, stolz auf Dich zu sein!

Resilienz: Drei Faktoren sind wichtig

1. Die Gabe, stolz auf sich zu sein
2. Stabile Beziehungen zu anderen Menschen und
3. Die frühe Bewältigung von Leistungsanforderungen

TERMIN: 25.03.2019 von 19.30-21.30 Uhr

ORT: Detern, im Gästehaus

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Familienzentrum Jümme und Prävention Jümme

ANMELDUNG: Karin Feierabend, Präventionskraft, Telefon: 04957-918034



26. MÄRZ

## Interkulturelles Frauenfrühstück

Seit 2010 treffen sich Frauen unterschiedlicher Ethnien einmal im Monat zum "Interkulturellen Frauenfrühstück in der Stadt Leer".

Frauen mit verschiedensten Biografien begegnen sich, um aus ihren Herkunftsländern, Kulturen, Traditionen und Familien zu berichten, sich näher kennen zu lernen und eventuell bestehende Vorurteile abzubauen.

Die Treffen finden regelmäßig statt; die Teilnahme ist immer kostenlos, es wird aber um eine Spende gebeten.

### Organisationsteam:

Stadt Leer: Tomke Hamer, Gleichstellungsbeauftragte, Telefon: 0491-9782315

Landkreis Leer: Anna Kuhn, Integrationsbeauftragte, Telefon: 0491-999028-27

Caritas, Irina Buxbaum, Migrationsberatung, Telefon: 0491-9279560

Türkisch-Deutsche Freundschaftsgesellschaft, Serpil Cenkci, Telefon: 0163-9345254

**TERMIN:** 26.03.2019 von 10.00-12.00 Uhr

**ORT:** Leer, Pfarrer-Schniers Haus, Kirchstraße 19

**KOSTEN:** Keine Kosten, um eine Spende wird gebeten

**VERANSTALTER\_IN:** Organisationsteam Frauenfrühstück

**ANMELDUNG:** Tomke Hamer, Telefon: 0491-9782315



26. MÄRZ

## Omas Hausmittelchen

### WAS DIE OMA NOCH WUSSTE

Bei diesem Marktrundgang zeigen wir Ihnen Lebensmittel mit „nützlichen“ Eigenschaften.

Wir erinnern uns gemeinsam an Omas Hausmittelchen, die Sie auch heute noch im Supermarkt finden können.

TERMIN: 26.03.2019 um 10.00 Uhr

ORT: Rhauferhn, Combi in der Obst & Gemüse Abteilung, Rhauferhn 5

KOSTEN: **Keine Kosten, Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt**

VERANSTALTER\_IN: Combi Ernährungsservice

ANMELDUNG: Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: gleichstellung@rhauferhn.de





26. MÄRZ

## Wechseljahre in der Naturheilkunde

Wandeljahre – eine Zeit des Abschieds und eine Zeit des Neubeginns.

Die Wechseljahre im Leben einer Frau sind eine besondere Zeit, vieles verändert sich in dieser Phase. Der Abschied von der fruchtbaren Zeit bis hin zur Neustrukturierung des Lebens.

Es bedeutet aber kein Abschied von der Weiblichkeit!

Manche Frauen haben trotz der hormonellen Veränderung kaum Beschwerden, andere hingegen viele Probleme. Ich möchte Ihnen verschiedene alternativmedizinische Behandlungsansätze in Bezug auf Wechseljahresbeschwerden vorstellen.

TERMIN: 26.03.2019 von 19.30-21.45 Uhr

ORT: Westoverledingen, Haus Wo(h)ltat, Großwolder Str. 6

KOSTEN: Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: VHS Leer e. V., Dozentin Monika Wiels

ANMELDUNG: Ursula Sanders, Telefon: 04955-997090, Email: westoverledingen@vhs-leer.de

26. MÄRZ

## Talkrunde: Frauen und Politik

Warum sollten sich mehr Frauen politisch engagieren und in die Politik gehen?

„Für mich und für andere!“ mit diesem Slogan lassen sich viele gute Gründe für politisches Engagement zusammenfassen. Aus der Forschung weiß man, dass Gremien bzw. Gruppen, die sehr homogen besetzt sind- also mit sehr ähnlichen Menschen- nicht die besten Entscheidungen treffen: zum einen, weil bestimmte Lebensrealitäten einfach gar nicht berücksichtigt werden, und zum anderen, weil man sich möglicherweise zu schnell einig ist. Wenn die bislang zahlenmäßig männerdominierten Parlamente also zukünftig paritätisch mit Männern und Frauen besetzt werden, lassen sich durch die stärkere „Frauenpower“ zudem politische Themen, die eher die Lebensrealitäten von Frauen betreffen, einfacher auf die politische Agenda setzen.

In der Talkrunde werden Mandatsträgerinnen aus dem Landkreis Leer über ihren Alltag in der Politik berichten. Wie sieht ihre Arbeit aus? Welche Herausforderungen stellen sich besonders für Frauen in der Politik und wie können sich Frauen einbringen?

Unsere Gäste: angefragt

Moderation: Jutta Martens, Redakteurin Ostfriesen-TV

TERMIN: 26.03.2019 von 19.00-21.00 Uhr

ORT: Mariko in Leer

KOSTEN: Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Leer

ANMELDUNG: Telefon: 0491 999028-26 oder E-Mail: frauenwochen@lkleer.de





27. MÄRZ

## Die etwas andere Modenschau...

...in gemütlicher Runde

Die "Models" des Mütterkreises der Kirchengemeinde Jheringsfehn/Boekzetelerfehn präsentieren die neue Frühjahrsmode 2019 im Modehaus Kracht.

Annemarie Kracht moderiert den Abend und gibt Informationen und Tipps zur neuen Mode.

**TERMIN:** 27.03.2019 ab 19.00 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

**ORT:** Moormerland, Modehaus Kracht, Dr.-Warsing-Str. 73

**KOSTEN:** Keine Kosten, **vorherige Anmeldung erforderlich**

**VERANSTALTER\_IN:** Mütterkreis Kirchengemeinde Jheringsfehn/Boekzetelerfehn

**ANMELDUNG:** Modehaus Kracht, Telefon: 04954-4327



**27. MÄRZ**

## **Einbruchschutz für Frauen**

Die Beauftragte für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Leer/Emden, Frau Polizeioberkommissarin Svenia Temmen, wird darüber referieren, wie Sie als Frau erkennen können, wo sich Schwachstellen in Ihrem Hause befinden und Sie in die Lage versetzen zu wissen, was zu tun ist.

Gerne wird sie auch alle Ihre Fragen zu diesem Thema beantworten.

- TERMIN:** 27.03.2019 um 16.00 Uhr
- ORT:** Leer, Georgstr. 29 (Polizeigebäude), großer Saal
- KOSTEN:** Keine Kosten
- VERANSTALTER\_IN:** Polizeiinspektion Leer/Emden
- ANMELDUNG:** svenia.temmen@polizei.niedersachsen.de



27. MÄRZ

## Perlen und Edelsteine – die Faszination des Schönen

Lassen Sie sich in die faszinierende Welt der Edelsteine und Perlen entführen.

Wie entsteht eine Perle?

Was unterscheidet den Brillanten von Diamanten?

Diese und weiter spannende Fragen werde ich in meinem Vortrag über Edelsteine und Perlen beantworten. Als Goldschmiedin und Sachverständige beleuchte ich vor allem die faktische Seite und gehe auf die bemerkenswerten Eigenschaften der Edelsteine und Perlen ein. Sie werden Ihre Schmuckstücke auf eine ganz andere Art und Weise neu entdecken!

In der Pause bietet der Schmiedekreis selbstgebackenen Kuchen und Ostfriesentee an!

TERMIN: 27.03.2019 um 19.30 Uhr

ORT: Uplengen-Hollen, Alte Schmiede, Hollener Landstr. 13

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Wiebke Roßkamp, Goldschmiedin und Schmiedekreis Hollen

ANMELDUNG: Wiebke Roßkamp, Telefon: 04956-4048162 oder 0176-55587137



Wiebke Roßkamp  
Goldschmiedin und Sachverständige  
Raiffeisenstr. 20, 26670 Remels  
04956/4048162 – 0176/55587137  
[www.wiebkerosskamp.de](http://www.wiebkerosskamp.de)





**28. MÄRZ**

## **Bewerbungsmappe – Wenn der Personaler mehr will**

Wie kannst du dich aus der Flut der Bewerbungsangebote, die bei den meisten Personalern auf dem Tisch landen, positiv abheben? Den Blickwinkel der Personaler einnehmen, deine Talente und Fähigkeiten positiv hervorheben und das ganze abstimmen auf die Bedarfe des Unternehmens.

- TERMIN:** 28.03.2019 und 29.03.2019 um 08.30-13.00 Uhr; 2 Tage
- ORT:** Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Mühlenstraße 135, 26789 Leer
- KOSTEN:** **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**
- VERANSTALTER\_IN:** Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Coach: Maria Koriath
- ANMELDUNG:** Tel. 0491 999028-22 oder per Mail: koordinierungsstelle@lkleer.de



28. MÄRZ

## "Schüßler Salze" – Was ist das überhaupt?

### Vortrag "Schüßler Salze"

Heilpraktikerin und Sozialpädagogin Maryetta Kreuzer informiert über die Behandlung mit Schüßler-Salzen.

Bei der Behandlung stehen die Normalisierungen, Anregungen oder Wiederherstellung wichtiger Körperfunktionen bzw. dessen Korrektur im Vordergrund.

Sie wollten schon immer einmal wissen, wie unser Körper davon beeinflusst wird und wie effektiv sie einige Krankheiten heilen?

Dann komme Sie doch gerne vorbei!

TERMIN: 28.03.2019 um 10.00 Uhr

ORT: Westoverledingen, Rathaus Ihrhove, Bahnhofstr. 18

KOSTEN: **Keine Kosten, vorherige Anmeldung erforderlich**

VERANSTALTER\_IN: Soziale Agenda 21 – AG Soziale Zusammenarbeit in WOL

ANMELDUNG: Karin Moch, Telefon: 04955-987675



28. MÄRZ

## Stillen macht stark!

### Stilltreffen der La Leche Liga e. V.

Die La Leche Liga e. V. bietet kostenfreie Stillberatung durch ehrenamtlich tätige Stillberaterinnen. LLL ist international als gemeinnützige Fachorganisation anerkannt und arbeitet politisch und konfessionell unabhängig.

Da die LLL-Stillberaterinnen selbst Mütter sind und gestillt haben, können sie sich besonders gut in die Sorgen anderer Mütter rund um das Thema Stillen einfühlen.

LLL-Stilltreffen finden in Leer zwei Mal im Monat statt, jeweils am 2. Mittwochnachmittag und am letzten Donnerstagvormittag.

Außer Schwangeren und Müttern mit Babys sind natürlich auch Geschwisterkinder herzlich willkommen; nach Absprache können auch gerne Väter oder am Stillen interessierte Gäste die Treffen besuchen.

**TERMIN:** 28.03.2019 – 09.30-11.00 Uhr

**ORT:** Leer, Saarstr. 15, Hermann-Lange-Haus

**KOSTEN:** Keine Kosten, Spenden sind willkommen

**VERANSTALTER\_IN:** La Leche e. V., Annette Beening, Annett Pietzke

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich, bei Fragen unter Telefon: 0491-9767474



LA LECHE LIGA  
DEUTSCHLAND E.V.

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



pixabay

**28. MÄRZ**

## **Abschlussveranstaltung der FrauenWochen**

Wir möchten mit Ihnen die 2. FrauenWochen im Landkreis Leer ausklingen lassen - eingeladen sind alle diejenigen, die sich als Veranstalter\*in eingebracht haben und den Frauen im Landkreis Leer vier Wochen ein buntes Programm von Kultur, Bildung, Gesundheit und Wissen geschenkt haben. Eingeladen sind aber auch Sie als Teilnehmerin, die die 1. FrauenWochen lebendig werden ließ.

Mit dieser Veranstaltung möchten wir uns bei allen bedanken und bei Sekt und kleinem Imbiss gemeinsam ins Gespräch kommen.

Die Veranstaltung wird mitgestaltet von der Bläserklasse 8b des Teletta-Groß-Gymnasium unter der Leitung von Herrn Köhnen –von Nuis.

**TERMIN:** 28.03.2019, um 19.30 - 21.00 Uhr

**ORT:** Maritimes Kompetenzzentrum (MARIKO); Bergmannstraße 36, Leer

**KOSTEN:** Keine

**VERANSTALTER\_IN:** Kommunale Gleichstellungsbeauftragten, VHS und Kreisfrauenrat Leer e.V.

**ANMELDUNG:** Frauen- und Familienförderung Landkreis Leer, [frauenwochen@kleer.de](mailto:frauenwochen@kleer.de) oder telefonisch: 0491 999028-26



*... und  
alle singen mit!*

**29. MÄRZ**

## **...und alle singen mit!**

Frauen – Rudelsingen in Rhaudefehn!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters, die Spaß am gemeinsamen Singen haben.

An diesem Abend werden Lieder von damals und heute aus unterschiedlichen Richtungen gesungen.

Noten- und Textkenntnisse sind nicht erforderlich!

**TERMIN:** 29.03.2019 ab 19.30 Uhr

**ORT:** Rhaudefehn, Gemeindesaal Collinghorst

**KOSTEN:** **Freiwillige Spende, vorherige Anmeldung erforderlich**

**VERANSTALTER\_IN:** Gesa Goudschaal

**ANMELDUNG:** Insa Kleemann, Telefon: 04952-8907654, Email: [gleichstellung@rhaudefehn.de](mailto:gleichstellung@rhaudefehn.de)



## Frauen-SV und Selbstbehauptung

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen mit Hilfe einer bewussten Körpersprache und mit einem gesunden selbstbewussten Auftreten, Konfliktsituationen auf Augenhöhe zu begegnen und mit den damit verbundenen Widerständen adäquat umzugehen. Leicht erlernbare körperliche Techniken sind genauso Bestandteil des Kurses, wie auch verbale Strategien der Konfliktlösung.

### Ziel des Kurses:

- Umgang mit Stress bzw. Stressfaktoren
- Verständnis für Körpersprache und Körperbeherrschung
- Erkennen und Verstehen der Dynamik von Gewaltsituationen, Konfliktvermeidung
  - Ich-Stärkung, um eigene Unsicherheiten zu überwinden
- Erarbeitung der Ausstiegsmöglichkeiten in allen Phasen einer Krise
  - Selbstverteidigungstechniken

TERMIN:	30.03.2019 von 10.00-13.00 Uhr
ORT:	Rhauderfehn, Präventionsakademie Linke, Schumacher Str. 8
KOSTEN:	Keine Kosten, <b>vorherige Anmeldung erforderlich</b>
VERANSTALTER_IN:	Markus Linke
ANMELDUNG:	Telefon: 04952-894608, Email: info@akademie-linke.de

## Familienzeit beenden und den beruflichen Wiedereinstieg starten

- **Information**
- **Beratung**
- **Coaching**



Sie haben Ihre Erwerbstätigkeit für die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen unterbrochen und wollen nach familienbedingter Pause wieder erwerbstätig werden? Vielleicht wollen Sie sich aber auch nicht länger mit geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen begnügen oder überlegen eine berufliche Neuorientierung? Welche Unterstützungsangebote gibt es für Wiedereinsteiger\*innen? Gibt es Fördermöglichkeiten, z.B. für Teilzeitausbildungen, Umschulungen und Weiterbildungen? Wie bewerben Sie sich richtig, damit Sie zu Vorstellungsgesprächen eingeladen werden?

Antworten auf diese und andere Fragen bietet Ihnen die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf kostenlos an.

Infos / Beratung und Anmeldung zu den Veranstaltungen:

**Landkreis Leer**  
**Koordinierungsstelle Frauen und Beruf**  
Mühlenstraße 135  
26789 Leer  
Telefon: 0491 999028-22 (Sekretariat)  
Email: [koordinierungsstelle@lkleer.de](mailto:koordinierungsstelle@lkleer.de)

Ausführlichere Informationen zu den Angeboten der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf im Internet unter: [www.frauen-beruf.de](http://www.frauen-beruf.de)

Oder scannen Sie einfach den QR-Code:



# *FrauenWochen*

im Landkreis Leer

**Die Veranstalterinnen:**

**Gabriele Neugebauer - Samtgemeinde Hesel**

**Carina Loers - Samtgemeinde Jümme**

**Jutta Fröse - Landkreis Leer**

**Tomke Hamer - Stadt Leer**

**Anja Zimmermann - Gemeinde Moormerland**

**Insa Kleemann - Gemeinde Rhaderfehn**

**Beate Bäuerle - Gemeinde Uplengen**

**Angelika Janßen-Harms - Stadt Weener**

**Petra Rosenboom - Gemeinde Westoverledingen**

**Kreisfrauenrat Leer e.V.**

**Volkshochschule Leer e.V.**