

Das Geheimnis eines charismatischen Auftritts

Mo., 13.11.2023, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr,

Nicolaihaus, Nicolaistraße 3, 59423 Unna

Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen wird Sie Claudia Marbach, eine renommierte Sprachexpertin und Coachin durch den Vortrag führen. Sie unterstützt Sie dabei, mehr Selbstvertrauen aufzubauen, hörbar zu kommunizieren, sichtbar zu werden und einen unvergesslichen Eindruck zu hinterlassen. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Aktionsmonats „NEIN zu Gewalt an Frauen“ statt und wird vom Büro für Gleichstellungsfragen der Kreisstadt Unna angeboten. Tickets 9 € im VK über www.kultur-in-unna.de/tickets, im i-Punkt im zib, Lindenplatz 1, Unna oder an der Abendkasse.

Komponistinnen-Konzerte

Ort: Nicolaihaus, Nicolaistr. 3, 59423 Unna

- **Sa., 29.10.2023, 17.00 Uhr:** Guitar Divas
 - **So., 26.11.2023, 18.00 Uhr:** Chaminade: Saisons d'Amour
 - **So., 03.12.2023, 17.00 Uhr:** Sonoritès Feminines - Stimmen französischer Komponistinnen
- Eintritt 10,- €, 8,- € erm., (zzgl. Systemgebühr)
Karten über www.kultur-in-unna.de/tickets oder im i-punkt im zib, Lindenplatz 1, Unna

FamilienForum Katharina

- **Workshop Qigong** - Meditation - Achtsamkeit
Sa., 11.11.2023, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr
- **Workshop Embodiment** - für meinen Körper nach der Geburt
Sa., 18.11.2023, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr
- **Workshop Beckenbodenyoga** - Praktische Übungen für Frauen jeden Alters
Sa., 18.11.2023, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr

- **Workshop Qigong** - Meditation - Achtsamkeit
Sa., 25.11.2023, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr
Anmeldung zu allen Angeboten online unter www.familienforum-katharina.de, sowie Tel.: 02303/100-7610.

Frauen- und Mädchenberatungsstelle

- **Sicher und Selbstbewusst:** Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen, (14 – 18 Jahre)
04. und 05.10.2023, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr
Telefonische Voranmeldung erforderlich
02303/82202, oder per E-Mail: praevention@frauenforum-unna.de
 - **Informationsabend zu Trennung und Scheidung**
Di., 24.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 3 €
Referentin: Rechtsanwältin Elke Reuters
Telefonische Voranmeldung erforderlich
02303/82202 oder per E-Mail: praevention@frauenforum-unna.de
 - **Sicher und Selbstbestimmt** - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (für Mütter und Töchter ab 14 Jahren)
Sa., 11.11.2023, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr
Telefonische Voranmeldung erforderlich
02303/82202, oder per E-Mail: praevention@frauenforum-unna.de
- Alle Veranstaltungen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle finden im Frauenforum im Kreis Unna e.V., Hansastr. 38, Unna statt.



Zum Mädchen- und Frauennetzwerk Unna gehören

- Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- Bündnis 90 / Die Grünen
- Büro für Gleichstellungsfragen der Kreisstadt Unna
- CDU-Frauenunion
- Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.
Beratungsstelle für Familien- und Lebensfragen,
Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
- Christliches Klinikum Unna, Standorte „Mitte“ und „West“
- Evangelische Frauenhilfe
- Evangelische Kirchengemeinde Unna
- Evangelische Kirchengemeinde Unna-Königsborn
- Familienbüro der Kreisstadt Unna
- FamilienForum Katharina
- Frauen der Partei „Die Linke“
- Frauen der Wählergruppe „Wir für Unna“
- Frauenforum im Kreis Unna e.V. mit
Frauen- und Mädchenberatungsstelle
- Inner Wheel Club Unna
- Integrationsrat Kreisstadt Unna
- Interessierte Bürgerinnen
- IN VIA Unna, Katholischer Verband
für Mädchen- und Frauensozialarbeit
- Islamischer Frauenverein Unna
- Jugendkunstschule Kreisstadt Unna
- Katholische Pfarrei St. Katharina
- kfd Herz Jesu
- Kinder- und Jugendbüro Kreisstadt Unna
- Königsborner Sportverein (KSV)
- Kommunales Integrationszentrum Kreis Unna
- Projekt LÜSA
- Referat für Frauenarbeit im Evangelischen Kirchenkreis Unna
- Förderverein Beginen-Kultur Unna
- Werkstatt im Kreis Unna
- Westfälischer Turnerbund
- Zonta-Club Hamm/Unna

Ansprechpartnerin:

Katja Sahmel
Gleichstellungsbeauftragte der Kreisstadt Unna
Rathausplatz 1, 59423 Unna
Tel.: 02303/103-555
E-Mail: gleichstellung@stadt-unna.de



Mädchen- und Frauennetzwerk

Herbst 2023 und Internationaler Tag NEIN zu Gewalt an Frauen

Das Mädchen- und Frauennetzwerk ...

... ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen, Gruppen und interessierten Frauen, die sich für Mädchen und Frauen in der Stadt Unna einsetzen. Bei gemeinsamen Zielen und in vielfältigen Aktionen kooperieren wir durch gegenseitige Information, Unterstützung und Zusammenarbeit. **Wir sind offen für alle interessierten Frauen!**

25. November: Internationaler Tag „NEIN zu Gewalt an Frauen!“

Gewalt an Mädchen und Frauen und ihre Diskriminierung ist auch in Deutschland ein aktuelles Thema. Viele Frauen erleben u. a. sexualisierte Gewalt, leiden unter einem gewalttätigen Partner, sind von Menschenhandel betroffen und werden zur Prostitution gezwungen.

In Unna engagieren sich Frauen seit Anfang der 1980er Jahre, um ihre Forderungen nach Gleichberechtigung, Verwirklichung der Chancengleichheit und Ächtung von Gewalt deutlich zu machen.

Der Gedenktag geht zurück auf den gewaltsamen Tod der drei Schwestern Mirabal, die am 25.11.1960 vom militärischen Geheimdienst der Dominikanischen Republik nach monatelanger Folter ermordet wurden. Auf einem Treffen von lateinamerikanischen und karibischen Feministinnen 1981 in Bogotá, Kolumbien, gedachten die Teilnehmerinnen dieser Frauen und riefen den 25. November als internationalen Gedenktag an die Opfer von Gewalt an Mädchen und Frauen aus.

TERRE DES FEMMES, die Menschenrechtsorganisation für Frauen, hat 2001 eine Fahnenaktion entwickelt. Unter dem Motto „NEIN zu Gewalt an Frauen. Frei leben – ohne Gewalt“ wird in jedem Jahr auf die Diskriminierung von Frauen hingewiesen.

Ökumenische Andacht „NEIN zu Gewalt an Frauen“

24.11.2023, 10.30 – 11.00 Uhr
St. Katharinenkirche, Kirchplatz 1, Unna

Fahnenaktion vor dem Rathaus

24.11.2023, 11.00 Uhr, Infostand und Hissen der Flagge auf dem Wochenmarkt vor dem Rathaus Unna. Das Mädchen- und Frauennetzwerk in Kooperation mit dem Frauenforum im Kreis Unna e.V. und dem ZONTA-Club Hamm/Unna



ZONTA says NO - Orange the World -

Lichterzug gegen Gewalt an Frauen

23.11.2023, Start 17.00 Uhr am Rathaus Unna
Bereits seit einigen Jahren führt der Zonta Club eine orangene Beleuchtungsaktion im Kreis Unna mit fast 100 beleuchteten Gebäuden bzw. Objekten durch. Auch in diesem Jahr werden wieder zahlreiche Gebäude in orange erstrahlen. Wie im letzten Jahr wollen wir zusätzlich eine weitere Möglichkeit nutzen, Signale gegen Gewalt an Frauen zu senden. Wir laden ein zu einem ganz besonderen Lichterzug. Mit orangenen Laternen und Taschenlampen wird der Umzug am Rathaus starten, uns durch die Fußgängerzone und wieder zurück zum Rathaus führen. Bringen Sie auch gerne Ihre Kinder mit! Bitte tragen Sie ein orangenes Zeichen (z.B. selbst gemachte Lampions oder orange beklebte Taschenlampen, Schal, Armband, Schuhe, Fahne ect.)



Fotos: Büro für Gleichstellungsfragen der Kreisstadt Unna

Brustkrebsmonat Oktober

Das Mädchen und Frauennetzwerk und das Brustzentrum des Christlichen Klinikums Unna zeigen Flagge im Kampf gegen Brustkrebs. Unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters der Kreisstadt Unna finden in diesem Jahr zum ersten Mal Aktionen zum internationalen Brustkrebsmonat statt.

Schnupperaktion im Kx 14.10.2023, 11.00 Uhr

Tanz- und Körperwahrnehmungs-Workshop im Kx Kochtokrax, Südring 31, 59423 Unna. Anmeldungen über das Büro für Gleichstellungsfragen der Kreisstadt Unna, gleichstellung@stadt-unna.de oder Telefon: 02303/103-556.

Aktionstag Brustzentrum CKU West

21.10.2023, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, im Familienforum Katharina, Mozartstraße 26, 59423 Unna. Mit dem Aktionstag sollen Berührungängste mit dem belastenden Thema überwunden sowie Ansprechpartner und Therapien vorgestellt werden.

FUCK IT - I'M ALIVE! Fotoausstellung

29.10.2023, 17.00 Uhr (Vernissage) bis **05.11.2023, 12.00 Uhr** (Finissage)

Ein Projekt über die innere Kraft und das (Über-)leben mit Brustkrebs. „Wir fotografieren Menschen und erzählen ihre Geschichte.“ Die Fotografin Iris Edinger zeigt ihre Werke in der Galerie der Kunstförderer Unna e.V., Schäferstraße 3, Unna. Weitere Informationen zu den Aktionen des Brustkrebsmonats erhalten Sie im Büro für Gleichstellungsfragen der Kreisstadt Unna, Telefon: 02303/103-556