



STARKE FRAUEN

Februar-März
2008

HERTEN
FRAUENKULTURTAGE



PROGRAMM



Veranstalterinnen

Aktive Frauen Herten • Arbeiterwohlfahrt — Familienunterstützender Dienst • Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen - Stadtverband Herte - (ASF) • Bündnis 90/ Die Grünen Kreisverband und Stadtverband • BUND für Umwelt und Natur • CinemaxX - Filmtheater im Herten Forum • Clever - Head • Club 100 Plus • Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e.V. • D.I.T.I.B. Türkisch Islamische Gemeinde Herten-Süd • Ev. Kirchengemeinde Langenbochum/Scherlebeck • Familienbildungsstätte • Ursula Fiebig • Frauen-Informationsnetzwerk für Herten • Frauentreff am Vormittag, St. Martinus, Westerholt • Frühschoppengruppe der Frauen St.Maria-Heimsuchung, Langenbochum • Haus der Kulturen • Anja Homeyer • Gabriele Ikinge-Büse • Katholische Frauen Deutschland - Dekanat Herten (kfd) • Kinder- und Jugendhaus FLEX • Medienkompetenzzentrum • Quartierbüro Herten-Süd • Carmela Quattroventi • Mrs. Sporty • Elke Marita Stuckel - Lotz • Verein islamischer Kulturzentren • Rosy von Westerholt • Sigrun Zobel • Stadt Herten: Bibliothek im Glashaus, Bürgerhaus Herten-Süd, Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt - Servicestelle für den Sport, Gleichstellungsbeauftragte, Kulturbüro, Mobile Jugendarbeit Herten Süd, Volkshochschule.

Wir danken den *Hertener Stadtwerke* für die freundliche Unterstützung der Frauenkulturtage.

Wir danken allen, die dazu beigetragen haben, dass die im Programm aufgeführten Veranstaltungen stattfinden können und freuen uns über die große Beteiligung der Organisationen.

Impressum

Herausgeberin:	Stadt Herten
Redaktion:	Martina Forner, Marianne Wissing
Umschlaggestaltung:	Leoni Buscher
Druck:	Hausdruckerei Stadt Herten
Verantwortlich:	Sabine Weißenberg, Kulturbüro, Tel.02366/303-541



Viele interessante Veranstaltungen werden im Jahr 2008 in Herten stattfinden. Zu den bekannten und traditionell erfolgreichsten gehören die Frauenkulturtage.

Frauen jeglichen Alters, unabhängig von ihrer Herkunft oder Religionszugehörigkeit, treffen sich rund um den 8. März - dem internationalen Frauentag - in Diskussionsforen, zur politischen Arbeit und zur sozialen Projektarbeit.

Auch Ausstellungen, musikalische und künstlerische Workshops, sportliche Treffen und gesundheitsfördernde Aktivitäten gehören zu den Angeboten. Ein großes internationales Fest, an dem Frauen verschiedener Kulturkreise teilnehmen, ist sicherlich einer der Höhepunkte der diesjährigen Frauenkulturtage.

Als Bürgermeister dieser Stadt freue ich mich über unsere lebendigen und aktiven Frauen. Für ein gut funktionierendes Gemeinwesen ist es unabdingbar, den Sachverstand und die Sichtweise der Frauen in die politische und kulturelle Arbeit einfließen zu lassen.

Mehr noch, Frauen sind eine tragende Säule unserer kommunalen Gemeinschaft und je mehr sie sich engagieren und ihre sozialen sowie kulturellen Aktivitäten einbringen, desto mehr wächst und verbessert sich das Leben in der Stadt Herten.

Ich wünsche allen Frauen, den Veranstalterinnen und den vielen Besucherinnen aus Herten und der Umgebung viel Erfolg bei den Frauenkulturtagen 2008.

Ihr

Dr. Uli Paetzel

Frauenstammtisch

Sonntag,
03.02.2008

Soroptimist International – Beste Schwestern

Zu Gast ist Dr. Birgid Hagenguth von Soroptimist International (SI) Recklinghausen. SI ist die weltweit größte Service-Organisation berufstätiger Frauen.

Der Name „Soroptimist“ ist vom lateinischen „sorores optimae“, „die besten Schwestern“, abgeleitet, und wird von den Mitgliedern seit über achtzig Jahren als Anspruch an das eigene Verhalten im Leben und im Beruf und als mitmenschliche Verpflichtung verstanden.

Alle Mitglieder sind aufgerufen, gesellschaftliche Vorgänge von politischer Relevanz zu beobachten, einen Standpunkt zu beziehen und sich einzumischen, um Gesetzgebung und Politik auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene zu beeinflussen.

Soroptimist International ist als Nicht-Regierungsorganisation der UN in New York, Genf, Wien und Paris vertreten.

Frau Dr. Hagenguth berichtet über den Nutzen dieses internationalen Netzwerkes und über konkrete Projekte.

Ort: Schloss-Café Herten, Am Schloss 19, 45699 Herten
Uhrzeit: 11.00 bis 13.00 Uhr
Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,
Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
Eintritt: frei



Frauenfrühstück mit Kultur

Sonntag,
10.02.2008

**Gemeinsam frühstücken,
gemeinsam lachen,
gemeinsam die nächsten Aktivitäten planen.**

Beim Frauenfrühstück mit Kultur steht dies im Vordergrund. Theatralisch unterhalten an diesem Vormittag werden wir von Betty LaMinga, und Katrin Piplies. Die ImproComedy Kölns-Star-Kabarettistinnen, stellen sich die Frage: Was will die Rentnerin in der Metzgerei? Warum ist ein 'Von' kein 'La'? Und was passiert eigentlich als nächstes???

Unter dem Motto 'Vertrauen ist gut, Impro ist besser präsentiert das dynamische Doppel eine rasante abwechslungsreiche Comedy.

Für die musikalische Unterhaltung sorgt das Steel-Pan Orchester-Dortmund mit karibischen Klängen.

Ort: Glashaus Herten, Hermannstr.16
Uhrzeit: Einlass 10.00 Uhr, Beginn 10.30 Uhr
Veranstalterin: Kulturbüro
Ansprechpartnerin: Sabine Weißenberg, Tel.02366/303 541
Kosten: VVK 12 €, Tageskasse 14 €
Kartenvorverkauf: Glashaus Herten, Hermannstr. 16,
Tel. 02366 / 303 651

KULTURbüro



Frauenfilme am Montag im CinemaxX

Montag,
11.02.2008

Die Töchter des Chinesischen Gärtners Frankreich 2005 / Regie Dal Sijle

Berührendes und dramatisches Schicksal eines weiblichen Liebespaares im China der 1980er Jahre. Ein aufwühlendes Drama über die seelischen Erschütterungen hinter einer strengen familiären Fassade. In einem Land mit harten moralischen Gesetzen. Mit opulenten Bildern in einer prachtvoll exotischen Pflanzenwelt trifft der Film mitten ins Herz.

- Ort:** CinemaxX Filmtheater Herten,
Kaiserstraße 73, 45699 Herten
- Uhrzeit:** 17.15 und 20.00 Uhr / Männer herzlich willkommen!
- Veranstalterin:
Initiatorin und
Ideengeberin:** Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten
Elke Marita Stuckel-Lotz
01 71 / 9 38 66 31 oder stuckel-lotz@web.de
- Eintrittspreise:** 4,50 € zzgl. 1,80 € Mindestverzehr
- Anmeldung und
Kartenvorverkauf:** 0 23 66 / 8 89 10



VHS-Kurs

mittwochs,
ab 13.02.2008
5 x 4 UStd.

Blaudruck – ein fast vergessenes Handwerk

In strahlendem Blau leuchten zarte Ornamente auf weißem Leinen. Der Blaudruck bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten, die jede erlernen kann. Es wird mit Modellen (Stempeln) gedruckt. Die Druckfarbe wird mit einem Schwamm auf das Model getupft und auf den Stoff gedruckt. Sie können Tischdecken, Bettwäsche, Laken, Kissen, Blusen und T-Shirts bedrucken.

Die Farbe kann bei der Kursleiterin erworben werden. Die Modelle werden zur Verfügung gestellt. Die Nebenkosten für Farbe betragen je nach Größe der bedruckten Stoffe ca. 2 € pro Abend.

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: weiche Unterlage (Bibertuch/Molton), eine Platte oder ein Teller (30 x 40 cm für Farbe) sowie einen Küchenschwamm.

Ort:

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt,
Kuhstr. 49, 45701 Westerholt

Uhrzeit:

jeweils von 18.30 – 21.30 Uhr

Veranstalterin:

VHS Herten

Ansprechpartnerin:

Christina Zyprian

Kursleiterin:

Ingrid Denninghaus

Kosten:

50 €

Die **Anmeldung** ist erforderlich bis zum **07.02.2008** bei der VHS, Resser Weg 1, 02366/303580 oder unter www.vhs-herten.de

Starke Frauen

Dienstag,
19.02.2008



Lesung „Migration und Integration: Testfall für die Gesellschaft“

Rita Süßmuth liest aus ihrem im Oktober 2006 erschienenen Buch

Wir leben in einer Epoche tiefgreifenden Wandels. Hierzu gehört auch das Phänomen einer beschleunigten Migration. Sie kann ebenso wenig gestoppt werden wie die Globalisierung. Migration zu gestalten ist damit auch für Deutschland eine zentrale Zukunftsaufgabe. Bisher waren Zuwanderungs- und Integrationspolitik weitgehend bestimmt von den Risiken und Gefahren, den Kosten und Konflikten, nicht jedoch von den Chancen. Neu zu sehen und zu gewichten ist die entwicklungsfördernde und stabilisierende Funktion von Migrantinnen und Migranten – sowohl für die Herkunfts- als auch für die Aufnahmeländer.

Prof. Dr. Rita Süßmuth wurde 1937 in Wuppertal geboren. Nach ihrer akademischen Karriere als Professorin an der Universität Dortmund und Wuppertal, wurde sie 1986 erste Frauenministerin auf Bundesebene. Von 1988 bis 1998 war sie Bundestagspräsidentin. Im September 2000 wurde zur Vorsitzenden einer Unabhängigen Kommission „Zuwanderung“ berufen. Auftrag der Kommission war, ein Gesamtkonzept für ein neues Ausländerrecht zu erarbeiten. Die Ergebnisse dieser Arbeit wurden im Juli 2001 in Form eines Berichtes ‚Zuwanderung gestalten - Integration fördern‘ vorgelegt.

Ort:	Glashaus Herten, Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.30 Uhr
Veranstalterin:	Kulturbüro Herten
Ansprechpartnerin:	Sabine Weißenberg Tel. 02366/303541
Kosten:	VVK 6 €, AK 8 € Karten im Vorverkauf Glashaus Herten, Tel. 02366-303 651

KULTURbüro

22. Frauenkulturtage 2008

Ausstellungseröffnung Frauenkünste

Freitag

22.02. - 28.03.08

Eva Ernst

- In wachsenden Ringen -

Unter diesem Titel widmet sich die Hertener Künstlerin dem Thema ‚Frau in der Lebensmitte‘

Eva Ernst hat ihren 50.Geburtstag zum Anlass genommen, Facetten ihres Lebensweges zu visualisieren: Noch nicht alt, aber eben auch nicht mehr jung - im Spannungsfeld zwischen traditioneller weiblicher Rolle und neuzeitlichem Frauenbild.

Dieses Zwischenstadium wirft Fragen auf nach dem Erreichten und Nichterreichten, dem Ausgelassenen ...

Auf der Suche nach ihrer Selbst gibt es verschiedene Blickwinkel: Dort spürt sie noch immer das neugierige Mädchen in sich mit seinen Phantasien, Träumen und Hoffnungen und erkennt doch gleichzeitig die inzwischen verschobene Lebensperspektive.

Ihre Gedanken und Empfindungen zum Thema hat sie künstlerisch in eine überwiegend informelle Bildsprache umgesetzt. Entstanden dabei sind Ölbilder und Radierungen. Zur Ausstellungseröffnung laden wir herzlich ein.

Ort:

Bürgerhaus-Herten-Süd, Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten

Uhrzeit:

18.00 Uhr

Veranstalterin:

Kulturbüro,

Information:

Bettina Hahn, Tel. 02366/303 179

Öffnungszeiten:

Mo- Fr 11.00- 21.00 Uhr

Eintritt:

frei

KULTURbüro

Schnupper-Seminar

Freitag
22.02.2008

Fitness für den Kopf

Sie stehen im Keller, weil Sie etwas heraufholen wollen, und wissen beim besten Willen nicht mehr, was es war? Oder Sie treffen in der Stadt eine alte Bekannte und Ihnen will der Name partout nicht einfallen?

Ihr Gedächtnis versucht Sie im Stich zu lassen. Dagegen können Sie etwas unternehmen!

Gutes Gedächtnis ist weniger eine Frage von Genie, sondern mehr von richtigen **Merktechniken**, die noch dazu leicht zu erlernen sind. Namen oder Zahlen werden mit Bildern und Assoziationen verbunden und so wird die Merkfähigkeit des Gehirns mit Leichtigkeit um ein Vielfaches gesteigert.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die Lust haben, völlig mühelos und spielerisch das Potenzial Ihrer Kreativität, Phantasie und Intelligenz zu wecken. Mit viel Spaß und praktischen Übungen werden Merktechniken erlernt, die Ihnen den Alltag und das Berufsleben erleichtern.

Inhalt:

Daten	(Geburstage, Termine, Einkaufsliste) schneller und effizienter merken
Zahlen	wie Pin Codes oder Telefonnummern besser behalten
Namen	auf eine andere Art und Weise erleben

Ort: Stadteiltreff Zeche Scherlebeck,
Scherlebecker Str. 260, 45701 Herten

Uhrzeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Veranstalterin: clever-head Iris Heckel, Beraterin und Dozentin für Universelles Gedächtnistraining

Ansprechpartnerin: Iris Heckel, 45665 Recklinghausen,

Kosten: 39,00 €

Anmeldung: Tel. 02361/4900491 • Fax 02361/4900492
www.clever-head.de

7. Hertener Frauenparlament

Samstag,
23.02.08

Herten-Nord erblüht???

Künftige Entwicklung der Stadtteile **Langenbochum** und **Paschenberg**

Im März 2008 wird sich die Stadt Herten um Fördergelder für die Stadtteile Langenbochum und Paschenberg bewerben. Auch diesmal sollen Frauen die Gelegenheit haben, ihre Ideen zur Entwicklung und Veränderungswünsche frühzeitig zusammenzutragen und zu diskutieren.

Das diesjährige Frauenparlament beginnt mit einer Stadtrundfahrt, um das Stadtumbaugebiet genauer kennenzulernen. Anschließend diskutieren wir miteinander Veränderungswünsche zu den Themen:

- Einkaufen
- Arbeiten
- Bildung
- Busverbindungen
- kulturelle Angebote
- Angebote für Kinder und Jugendliche
- Angebote der Kirchengemeinden und Moscheen
- Freizeitangebote für alle Altersgruppen

Nur Wünsche, die geäußert werden, können in Erfüllung gehen.

Alle Hertener Frauen sind zum 7. Frauenparlament herzlich eingeladen.

- Ort:** Festhalle im Bongershaus an der Kranzplatte in Herten-Langenbochum, Schlägel- und Eisen Str.2
- Zeit:** von 9.30 bis 15.00 Uhr
- Veranstalterin:** Christiane Rohde, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten, Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
- Eintritt:** frei
- Anmeldung:** nur für die Busfahrt erforderlich unter 02366/303-487

VHS-Kuts

Samstag,
23.02.2008

Trommelworkshop

Dieser Workshop richtet sich an Anfängerinnen, die gern das Trommeln kennen lernen möchten, aber auch an Wiedereinsteigerinnen, die in der Vergangenheit schon ein wenig getrommelt haben.

Auf Afrikanischen Trommeln werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen eingeübt. Durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Rhythmen entsteht eine atemberaubende Atmosphäre.

Die Trommeln können gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden.

Ort: VHS Herten, Resser Weg 1, 45699 Herten
Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin: VHS Herten
Kursleitung: Thomas und Kanza Nzimba
Kosten: 18,00 €

Anmeldung erforderlich bis zum **17.02.2008** bei der VHS, Resser Weg 1, 02366/303580 oder unter www.vhs-herten.de

Sonntag,
24.02.2008

Farbberatung – der erste Eindruck bekommt keine zweite Chance

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Einkauf Ihrer Kleidung, bei der Auswahl der passenden Farben? Wissen Sie um die Wirkung der Farben auf das harmonische Erscheinungsbild? Typgerechte Farben betonen ganz natürlich unsere Vorzüge, während andere Farben uns unauffälliger, ja sogar älter und krank aussehen lassen können.

Bekommen Sie bei der Beratung das Gespür für Ihre Farben, entdecken Sie Ihre ganz persönliche Note, entdecken Sie sich.

Nach einer ca. einstündigen Einführung in das Thema Farbe bekommt jede Teilnehmerin eine Farbberatung. Sie haben ferner die Möglichkeit, einen Farbpass zu erwerben. Dieser Farbpass ist nicht im Seminarpreis enthalten. Ferner wird das entsprechende Tages-Make-up angesprochen.

Ort:	VHS Herten, Resser Weg 1, 45699 Herten
Uhrzeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	VHS Herten
Kursleitung:	Rita Berger
Kosten:	59 €

Anmeldung erforderlich bis zum **17.02.08** bei der VHS, Resser Weg 1, 02366/303580 oder unter www.vhs-herten.de

Die Verwandlung

Sonntag,
24.02.2008
bis 16.03.2008

Zahra Hassanabadi (Horn)
Bilder und Objekte

Die Weltsprache Zeichnung, Anfang aller bildenden Künste, verbindet Zahra Hassanabadi (Horn) in malerisch angelegten Flächen zu Bildeinheiten, in denen die sprichwörtliche Metapher vom roten Faden in einem zumeist linearen System von Waagerechten und Senkrechten durchaus Fäden imaginiert. Fäden, die erzählerisch Rätselhaftes, Märchenhaftes, Technoid-Zivilisatorisches in poetischen Zeichen und Figuren verbinden und an die Zeilenbilder alter Handschriften, besonders an die Bildzeilen orientalischer Teppiche erinnern.

Ausstellungsreihe:

Kunst in der Maschinenhalle

Ausstellungseröffnung:

24. Februar, 11.00 Uhr

Ausstellungsort:

Maschinenhalle Zeche Scherlebeck, Scherlebecker Str. 260, 45701 Herten

Veranstalterin:

Kulturbüro Herten

Ansprechpartnerin:

Sylvia Seelert, Kulturbüro, 0 23 66 / 303 543

Öffnungszeiten:

Fr - Sa: 15.00 – 18.00 Uhr / So: 11.00 – 18.00 Uhr

Eintritt:

frei

KULTURbüro

Frauenfilme am Montag im CinemaxX

Montag,
25.02.2008

Pornorama oder die Bekenntnisse der mannstollen Näherin Rita Brauchts

Deutschland 2006

Ende der 60er Jahre erreicht die Sexuelle Revolution auch den 20-jährigen Polizeianwärter Bennie. Er lässt sich zu einem der angesagten „Aufklärungsfilm“ überreden. Doch davon darf Bennies Flamme Luzi nichts wissen ...
Witzige Hommage an die 60er Jahre.

Romantischer Zeitgeist-Spaß auf den Spuren von Kolle und Co, Komödie mit einer hochkarätigen Schauspielerei vor (und hinter) der Kamera.

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten,
Kaiserstraße 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 17.15 und 20.00 Uhr / Männer herzlich willkommen!

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz
01 71 / 9 38 66 31 oder stuckel-lotz@web.de

Eintrittspreise: 4,50 € zzgl. 1,80 € Mindestverzehr

Anmeldung und Kartenvorverkauf: 0 23 66 / 8 89 10



Schnupperkurs

dienstags,
ab 26.02.2008
3 Treffen

Internet für Frauen

Internetschnupperkurs mit folgenden Inhalten:

- Wie und wo finde ich Informationen?
- Web-Seiten aufrufen und mit Favoriten arbeiten
- Wie drucke ich Bilder aus?
- E-Mails senden, empfangen, beantworten und weiterleiten
- E-Mailadresse einrichten

Ort: Computerraum der Achtenbeckschule,
Feldstr. 43, 45699 Herten

Uhrzeit: 18.30 – 20.45 Uhr

Veranstalterin: Martina Kolk-Albrecht, Medienkompetenzzentrum,
Feldstr. 43, 45699 Herten, Tel.: 0 23 66 / 303 - 770

Ansprechpartnerin: Dorte van Kampen

Kosten: 27,00 €

Anmeldung: dienstags u. donnerstags
telefonisch unter 0 23 66 / 303 770



Anwältin, Hausfrau, Künstlerin, oder ...

Donnerstag,
28.02.2008

Vielfältig ist das Leben muslimischer Frauen

Podiumsdiskussion

Sie haben vielfältige Bildungswege beschritten, sind verschiedene Wege und Umwege gegangen. Kopftuch oder Haarschopf, darunter sind die Unterschiede weit größer als Klischees uns glauben lassen. An diesem Abend stellen sehr verschiedene muslimische Frauen ihren Weg vor.

Anschließend wird es Gelegenheit geben, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Eingeladen sind alle interessierten Frauen und Mädchen.

Ort: Glashaus, Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit: 18.30 Uhr
Veranstalterin: Bedia Sam, Frauenbeauftragte vom Zentrum für Bildung und Integration, im Verein islamischer Kulturzentren, Paschenbergstr. 118, 45699 Herten und Christiane Rohde, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten, Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
Eintritt: frei

Vortrag

Donnerstag,
28.02.2008

Das Frauenbild bei Römern und Germanen

Das Frauenbild unterscheidet sich bei diesen beiden Völkern ganz enorm. Bei den Römern hatten die Frauen sittsam zu sein, zu Hause zu bleiben und möglichst wenig aufzufallen. Ausschweifungen und Party-Exzesse, wie sie von den römischen Schriftstellern mitunter berichtet werden, waren einer äußerst kleinen, unglaublich reichen Oberschicht vorbehalten, die über die kleinbürgerlichen Moralvorstellungen erhaben war und sich ohnehin alles erlauben konnte.

Anders bei den Germanen. In dieser Agrargesellschaft arbeiteten die Frauen selbstverständlich mit und wurden respektiert. Ein typischer, sehr angesehener Frauenberuf war der der Seherin und Heilerin. Frauen zogen mit in den Krieg und kämpften oft auch selbst. Kein Wunder, dass den Römern dieses Frauenbild ziemlich suspekt war. Wir können nur dunkel erahnen, welche Folgen es für unsere heutige Gesellschaft gehabt hätte, wenn die Römer bei der Eroberung des germanischen Siedlungsraumes mehr Erfolg gehabt hätten.

Ort:	Familienbildungsstätte, Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.30 Uhr
Veranstalterin:	Familienbildungsstätte Herten
Referentin:	Dr. Annette Böhm
Kosten:	Abendkasse 6 € bei kursmäßiger Anmeldung mit Abbuchung 5 €
Anmeldung:	wünschenswert



Vortrag

Samstag,
01.03.2008

Was ist Hormon-Yoga?

Hormon-Yoga ist eine natürliche Übungsmethode zur Harmonisierung und Regulierung des Hormonhaushalts ohne Hormonersatzmedikamente einzunehmen. Diese Therapieform wurde von Dinah Rodrigues entwickelt.

Hormon-Yoga wird dynamisch durchgeführt, dadurch wird die Vitalität und das Wohlbefinden gesteigert. Die Übungsreihe führt bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen, weil die Übungen speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem einwirken und auf natürliche Weise die Östrogenproduktion in den Eierstöcken anregt.

Hormon-Yoga ist eine Kombination aus:

- Energetischem Yoga und Hatha-Yoga
- Kundalini Yoga
- Tibetischen Energieübungen

Die speziellen Übungen und Techniken aus dem Hormon-Yoga sind unter Anleitung zu erlernen und zu praktizieren.

Da Hormonstörungen auch durch Stress ausgelöst werden können, werden Übungen gezielt eingesetzt, das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen und somit den Hormonhaushalt zu regulieren.

Wer kann Hormon-Yoga praktizieren? Wann darf man Hormon-Yoga nicht ausüben? Welche körperlichen Voraussetzungen sind notwendig?

Diese und andere Fragen werden in dem Vortrag beantwortet

Ort:

Kunsthof Westerholt, Am Bungert 19, 45701 Herten

Uhrzeit:

10.00 Uhr – 11.30 Uhr

**Veranstalterin und
Referentin:**

Carmela Quattroventi, Physiotherapeutin, Hatha Yoga Lehrerin Hormon Yoga, Lehrerin nach „Dinah Rodrigues“, www.lamobile.de

Kosten:

5 € (wird bei Kursanmeldung verrechnet)

Anmeldung:

erforderlich

Therapeutic Touch – die Kunst der heilsamen Berührung

Samstag,
01.03.2008

Eine energetische Hausapotheke zur Stress- bewältigung

Therapeutic Touch (TT), eine ganzheitliche Pflegeintervention und komplementäre Behandlungsmethode, wurde vor mehr als 30 Jahren von der Professorin für Pflege Prof. Dr. Dolores Krieger gemeinsam mit Dora Kunz auf der Basis alter Heilweisen als standardisierte Methode an der New Yorker Universität entwickelt.

Vortrag/
Workshop:

Eine Einführung in die energetischen Prinzipien und wissenschaftlichen Grundlagen der Energiemedizin verbunden mit praktischen Übungen und kleinen Behandlungssequenzen zum Kennen lernen.

Zielgruppe:

alle an Gesundheitsprophylaxe Interessierte, sowie Interessierte aus Gesundheits- und Pflegeberufen

Ort:

Naturheilpraxis im Kunsthof- Westerholt,
Am Bungert 19, 45701 Herten-Westerholt

Uhrzeit:

15.00 -17.30 Uhr

Verantwortlich
und Referentin:

Anja Homeyer, HP
erforderlich, Tel: 02364 / 168940,
Email: anja.homeyer@freenet.de

Anmeldung:

Kosten:

5 €



Philosophinnen – die Weisheit liebenden

Sonntag,
02.03.2008

Frauenstammtisch

Zu Gast ist Marit Rullmann, eine studierte Philosophin und Autorin der Bücher „Philosophinnen“ und „Frauen denken anders“. Marit Rullmann ist auf vielen Gebieten aktiv, unter anderem organisiert sie den „Lila Salon“ in Gelsenkirchen und Philosophische Cafés in ganz Deutschland. In Zusammenarbeit mit der VHS Gelsenkirchen, der Gleichstellungsstelle Gelsenkirchen und anderen nimmt sie damit die Salonkultur des 18. und 19. Jahrhunderts auf. In den Salons berühmter Frauen trafen sich Frauen zur kritischen Auseinandersetzung und Förderung der Emanzipation.

Es werden Themen aus der AGENDA 21, aus Politik, Arbeitsleben, Gesundheit, Kirche, und Kultur diskutiert und „quer“ denkende Frauen und ihre Ideen zusammengebracht.

Ort: Schloss Café Herten, Am Schloss 19, 45699 Herten
Zeit: von 11.00 bis 13.00 Uhr
Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,
Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
Eintritt: frei



Schwimmen und plaudern

Montag,
03.03.2008

Frauenbadespaß im Hallenbad Westerholt

Für viele Frauen muslimischen Glaubens ist es unmöglich ein Schwimmbad zu besuchen, wenn sie dort Männern begegnen.

Auch ist es vielen Frauen angenehmer, beim Schwimmen nicht von Männern angeschaut zu werden. An diesem Vormittag können Frauen aller Nationalitäten das Bad unter sich genießen. Schwimmen und Plaudern in entspannter Atmosphäre; das macht dieser Badetag möglich.

Ort: Hallenbad Westerholt,
Storcksmährstraße 52, 45701 Herten-Westerholt

Uhrzeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte und Hertener Stadtwerke

Eintritt: 2 €



Frauen und Gesundheit

Montag,
03.03.2008

Gesundheitshaus Gelsenkirchen

Die Frauen der SPD Herten laden ein, das Gesundheitshaus Gelsenkirchen zu besuchen.

Mit fachkundiger Begleitung wird durch das Gesundheitshaus geführt.

Zusätzlich wird über das Konzept, die Arbeit und Aktivitäten dieses besonderen Hauses informiert.

Die Informationsveranstaltung beginnt in einem auf dem Gelände befindlichen Stadtteilcafe. Dort gibt es die Möglichkeit, sich mit einem Mittagessen, Imbiss und/oder einem Getränk zu stärken.

Wir werden mit Fahrgemeinschaften zum Gesundheitshaus fahren.

Abfahrt: 03.03.2008, 13.45 Uhr, Rathaus Herten
Ort: Gesundheitshaus Gelsenkirchen, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen
Uhrzeit: 14.30 Uhr
Veranstalterin: AsF Stadtverband Herten
Ansprechpartnerin: Heike Dignaß
Kosten: keine
Anmeldung: Heike Dignaß 0209 – 3593584 oder SPD-Fraktionsbüro 02366 / 303 546 o. 303 542



**A RBEITSGEMEINSCHAFT
S OZIALDEMOKRATISCHER
F RAUEN**

- AsF Stadtverband Herten -

Die Landkreise in Nordrhein-Westfalen

Mittwoch,
05.03.2008

Der Landkreis, das unbekannte Wesen

Identifizieren Sie sich mit dem Kreis Recklinghausen? Wussten Sie, dass der Kreis Recklinghausen mit seinen 10 Städten der bevölkerungsreichste Kreis nicht nur in NRW sondern aller 323 deutschen Landkreise ist?

Was hat der preußische Staatsmann Freiherr von Stein mit dieser Städteordnung zu tun?

Über diese Fragen und über die Aufgaben und Pflichten eines Kreises wird in diesem Vortrag informiert.

- Ort:** Kreisverwaltung Recklinghausen / Kreishaus
Kurt-Schumacher-Allee 1, Raum 1501 A
- Uhrzeit:** 18.00 bis ca. 20.30 Uhr
- Veranstalterin und Referentin:** Stellv. Landrätin Kreis Recklinghausen –
Elke Marita Stuckel-Lotz aus Gladbeck
- Kosten:** keine; Kaffee, Tee, Getränke und Gebäck vorhanden.
Veranstaltung nur für Frauen
- Anmeldung:** bei Stuckel-Lotz: 01 71 / 9 38 66 31
oder stuckel-lotz@web.de

Frauen und Politik

Donnerstag,
06.03.2008

Mehr Frauen für unsere Stadt - Wir können mitmachen

Ein Fortbildungskurs für engagierte Frauen - und solche die es werden wollen.

Der Landesverband der VHS hat ein ‚Fortbildungsprogramm für engagierte Frauen - oder solche die es werden wollen‘ entwickelt unter dem Titel: ‚Mehr Frauen für unsere Stadt - Wir können mitmachen‘.

Die Veranstaltungsreihe will Frauen zum politischen Engagement in ihrem Umfeld ermutigen.



Die Themen sind u.a.:

- Lebenswelt Stadt - Lebenswelt in unserer Stadt von Frauen gesehen – Frauen-Perspektiven (historisch/aktuell)
- Wie macht Frau Politik - Gespräch mit Stadträtinnen
- Rhetorik/Kommunikation - Grundregeln
- Die Ratssitzung - Vorbereitung -Teilnahme – Nachbereitung
- Handlungsort Kommune - Einführung in die Kommunalpolitik - Spielregeln und Verfahren – Handlungsmöglichkeiten

Am Ende der Kursreihe erhalten alle Teilnehmerinnen ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen.

Ort: Volkshochschule, Resser Weg 1, 45699 Herten
Uhrzeit: 19.00 bis 21.30 Uhr (weitere Termine werden vereinbart)
Veranstalterin: Volkshochschule Herten, Manfred Nousch
Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,
unter m.nousch@herten.de
Anmeldung:
Eintritt: 15 €/HP 5 €

vhs Herten

Themenabend „Sport“

Donnerstag,
06.03.2008

Bewegung - Das Medikament der Zukunft

In einer geselligen Runde diskutieren wir, warum Sport aus gesundheitlicher Sicht sehr wichtig ist. Zivilisationskrankheiten nehmen immer mehr zu. Ob Kind oder Erwachsene, mit Bewegung kann man dagegen steuern.

Ort: Mrs. Sporty Herten, Zechenstr. 29, 45699 Herten
Uhrzeit: 20.00 Uhr
Veranstalterin: Mrs. Sporty
Ansprechpartnerin: Claudia Sauer
Kosten: keine
Anmeldung: erforderlich unter 0 23 66 / 88 71 71

Gutschein

Mrs. Sp^orty

*Ihr persönlicher Sportclub
We activate you*

7 Tage Training Gratis

Starten für 0 €

bei anschließender Mitgliedschaft

Freitag,
07.03.2008

Guyana - „Gottes Weisheit schenkt neues Verstehen“
Perspektiven und Herausforderungen für Frauen im Weltgebetstagsland 2008

kfd

Das karibisch geprägte **Guyana** heißt übersetzt „**Land der vielen Wasser**“ und liegt an der Nordküste von Südamerika. Christliche Frauen der unterschiedlichsten Religionen haben die Liturgie geschrieben, die es uns ermöglicht mit allen Frauen in über 170 Länder der Welt „informiert zu beten“. Sie benennen als Folge von Kolonialismus und der Diktaturen die Konflikte zwischen der afrikanisch- und indischstämmigen Bevölkerung. Sie zeigen auf, welche Folgen die Auswanderung vieler junger und gut ausgebildeter GuyanerInnen für die Wirtschaft und das Gesundheits- und Bildungswesen hat. Sie berichten über die skandalöse Gewalt gegen Frauen. Sie weisen auf das Elend der vielen Menschen, die mit HIV / Aids infiziert sind hin. Um Änderungen in ihrer jungen Demokratie zu bewirken, braucht es Einsicht und einen festen Willen. Dazu erinnern sich die Frauen aus Guyana an Gottes Worte und sagen:

„**Schaut hin: die Ehrfurcht vor der Macht über allem – das ist Weisheit. Sich fernhalten vom Bösen – das ist Einsicht!**“

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns am Freitag, den 7. März 2008 den Weltgebetstag aus Guyana zu feiern, mit seinen biblischen Texten, den eigenen Gebeten, den wunderschönen Liedern und einem Tanz zu Ehren der Weisheit.

*Die ev. und kath. Kirche laden alle Frauen in Langenbochum zum ökumenischen Gottesdienst in diesem Jahr in die ev. Kirche an **der Ackerstraße** um 16.30 Uhr ein. Vorher bitten wir Sie um 15.00 Uhr zu einem besonderen Kaffeetrinken in den Gemeindesaal.*

Andere Gottesdienstzeiten entnehmen Sie bitte aus der Tagespresse.

VHS-Kurs

Freitag,
07.03.2008

Experimentelle Malerei

Ein Workshop für AnfängerInnen und Fortgeschrittene und TeilnehmerInnen, die ein wenig Übung haben.

Sie werden in die verschiedenen Maltechniken eingeführt und experimentieren mit Materialien wie Acryl, Öl, Pigment, Marmormehl, verschiedenen Bindemitteln, Sand usw., auf Leinwand, Hartfaserplatten, Holz und Papier.

Unter individueller Anleitung werden abstrakte Kompositionen entstehen.

Wir machen uns frei von Gegenständlichem und Perspektive und wollen spannungsreiche Bildkompositionen mit den unterschiedlichsten Materialien erarbeiten. Kontraste, Fülle, Leere, Fläche und Linie führen zum Bild. Das „richtige Sehen“ wird geschult. Die Entwicklung einer persönlichen Bildsprache wird angestrebt.

Es können Bildformate in beliebiger Größe und Materialwahl erarbeitet werden.

Mitzubringen sind: Leinwand, Holz- oder Pappplatten, Papier als Malgrund. Spachtel, Pinsel, alte Lappen, Gefäße, Zeitung. Naturmaterialien, rostige Bleche, Drähte... um sie ins Bild einzuarbeiten, können mitgebracht werden.

Farben und Malmaterialien sind im Materialkostenbeitrag enthalten.

Ort:	Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
Uhrzeit:	9.30 – 13.15 Uhr
Veranstalterin:	VHS Herten
Kursleiterin:	Annette Schulze-Weiß
Kosten:	12 € + 8 € Materialkosten

vhs Herten

Anmeldung erforderlich bis zum **03.03.2008** bei der VHS, Resser Weg 1, 02366/303580 oder unter www.vhs-herten.de

Internationaler Frauentag

Samstag,
08.03.2008

Politfrühstück nur für Frauen

Politische Partizipation im unkonventionellen Bereich
Vortrag

Die (un)beteiligte Frau!? Kurzer Einstieg in die Thematik:
Sind wir Frauen die schlechteren Demokraten? Oder gibt es ein eigenes weibliches Politikverständnis?

Was meint politische Partizipation? „Ohne Demokratie keine Partizipation, ohne Partizipation keine Demokratie!“
Begriffserklärung, Bereiche und Methoden der politischen Partizipation.

(Wie) leben wir Partizipation? Was hat unser Frauen-Leben mit Politik zu tun?

„Politische Beteiligung ist Ausdruck bürgerlichen Freiheitsstrebens!“

Über selbstbewusste Insider- und formell zugelassene Außenseiterinnen:

Zwischen Freiheit und Bindung, zwischen Gleichheit und Differenz.

„Nichts über uns, ohne uns!“ Beispiele aus der Praxis, Möglichkeiten auf kommunaler Ebene.

- Ort:** Hof Wessels - Seminarraum - Restaurant oben, Langenbochumer Str. 341, 45701 Herten
- Beginn:** 9.30 – ca. 13.00 Uhr mit Kaffee und belegten Brötchen
- Veranstalterin:** Der Stadtverband B90 / Die Grünen Herten
- Ansprechpartnerinnen:** Elke Marita Stuckel-Lotz und Susanne Fiedler
- Referentinnen:** Ingrid Täger und Susanne Schulte-Kump aus Waltrop
- Vortragsbeginn:** ca. 10.30 Uhr, mit Diskussion bis ca. 12.00 Uhr
- Kosten:** Keine
- Anmeldung:** bei: Stuckel-Lotz – 01 71 / 9 38 66 31
oder stuckel-lotz@web.de



Großes Frauenfest am internationalen Frauentag

Samstag,
08.03.2008

„Grenzenlos feiern - Tänzerinnen einer Welt“

Bewegen, sehen, schmecken, hören – ‚Tänzerinnen im Sturm‘, die Lust haben, sich von internationalen Klängen der Musikwelt verzaubern zu lassen, sind eingeladen, gemeinsam mit vielen gleichgesinnten Frauen musikalisch abzutauchen in die ‚Eine Welt‘.

Drei D-Janes stehen für die grenzenlose, internationale Dis-ko zur Verfügung, um aus möglichst allen Kulturkreisen die beliebtesten und tanzbarsten Hits aufzulegen. Passende Bilder, gezeigt auf einer Großleinwand, und verschiedene Präsentationen unterstützen das internationale Flair in der Tanzhalle der ehemaligen Heizzentrale auf der Zeche Ewald. Dazu gibt es Kulinarisches und Informatives aus aller Frauen Länder.

Die Zeche Ewald ist für etliche Frauen ein symbolträchtiger Ort. Er steht für die Zuwanderung ins Ruhrgebiet. Viele Männer fanden dort Arbeit und haben ihre Familien hierher geholt. Jahrzehntlang war die Zeche den Männern vorbehalten - an dem Abend gehört sie mal wieder den Frauen.

Ort: Zeche Ewald/ ehemalige Heizzentrale,
Ewaldstr. 261, 45699 Herten-Süd
Uhrzeit: 19.00 Uhr Einlass 18.30 Uhr
Veranstalterin: Kulturbüro und Vorbereitungsgruppe
Verantwortlich: Bettina Hahn
Karten im VVK: Glashaus Herten, Tel. 02366 / 303 651
Eintritt: VVK 8 €, AK 10 €

KULTURbüro



22. Frauentage vom 10.02.-15.03.08

Datum	Zeit	Ort	Titel	Veranstalterin
So. 03.02.2008	11.00 - 13.00 Uhr	Schloss-Café Herten	Frauenstammlich - Soroptimist International	Gleichstellungsbeauftragte
So. 10.02.2008	10.30 Uhr	Glashaus	Frauenfrühstück mit Kultur	Kulturbüro Herten
Mo. 11.02.2008	17.15 u. 20.00 Uhr	CinemaxX Herten	Frauenfilmreihe in Herten Die Töchter des Chinesischen Gärtners	CinemaxX / Aktive-Frauen-Herten
ab 13.02.2008	18.30 – 21.30 Uhr	FBW	Blaudruck	VHS Herten
Di. 19.02.2008	19.30 Uhr	Glashaus	Lesung Rita Süßmuth	Kulturbüro Herten
Fr. 22.02.2008	18.00 Uhr	BHS	Ausstellungseröffnung ‚Frauenkünste‘	Kulturbüro Herten
Fr. 22.02.2008	18.00 – 21.00 Uhr	Stadteiltreff Zache Scherlebeck	Fitness für den Kopf	clever-head - Iris Heckel
Sa. 23.02.2008	9.30 - 15.00 Uhr	Bongershaus Langenbochum	7. Hertener Frauenparlament	Gleichstellungsbeauftragte
Sa. 23.02.2008	14.00 – 17.00 Uhr	VHS Herten	Trommelworkshop	VHS Herten
So. 24.02.2008	10.00 – 17.00 Uhr	VHS Herten	Farbberatung	VHS Herten
So. 24.02.2008	11.00 Uhr	Maschinenhalle Zache Scherlebeck	Ausstellungseröffnung Zahra Hassanabadi (Horn)	Kulturbüro Herten
Mo. 25.02.2008	17.15 u. 20.00 Uhr	CinemaxX Herten	Frauenfilmreihe in Herten, Pornorama	CinemaxX / Aktive-Frauen-Herten
ab Di. 26.02.2008	18.30 – 20.45 Uhr	Computerraum Achtenbeckschule	Internet für Frauen	Medienkompetenzzentrum
Do. 28.02.2008	18.30 Uhr	Glashaus	Vielfältig ist das Leben muslimischer Frauen	Gleichstellungsbeauftragte/Verein islamischer Kulturzentren
Do. 28.02.2008	19.30 Uhr	FBS	Das Frauenbild bei Römern und Germanen	Familienbildungsstätte
Sa. 01.03.2008	10.00 – 11.30 Uhr	Kunsthof Westerholt	Was ist Hormon-Yoga?	Carmela Quattrointi
Sa 01.03.2008	15.00 - 17.30 Uhr	Kunsthof Westerholt	Therapeutic Touch, Die Kunst der heilsamen Berührung	Anja Homeyer
So. 02.03.2008	11.00 - 13.00 Uhr	Schloss-Café Herten	Frauenstammlich - Philosophinnen	Gleichstellungsbeauftragte

Datum	Zeit	Ort	Titel	Veranstalterin
Mo. 03.03.2008	9.30 - 11.30 Uhr	Hallenbad Westerholt	Frauenbadespaß	Gleichstellungsbeauftragte/ Hertener Stadtwerke
Mo. 03.03.2008	14.30 Uhr	Gesundheitshaus Gelsenkirchen Gelsenkirchen	Gesundheitshaus Gelsenkirchen	AsF Stadtverband Herten
Mi. 05.03.2008	18.00 - ca. 20.30 Uhr	Kreisverwaltung Recklinghausen	Der Landkreis, das unbekannte Wesen	Elke Marita Stuckel-Lotz
Do. 06.03.2008	19.00 - 21.30 Uhr	VHS Herten	Mehr Frauen für unsere Stadt	VHS Herten/ Gleichstellungsbeauftragte
Do. 06.03.2008	20.00 Uhr	Mrs. Sporty Herten	Bewegung - Das Medikament der Zukunft	Mrs. Sporty Herten
Fr. 07.03.2008	bitte der örtlichen Presse entnehmen	Kirchen im Stadtgebiet	Weltgebetstag, Guyana, „Gottes Weisheit schenkt neues Verstehen“	Kath. Frauen (kfd), ev. Frauen und Kirchengemeinden
Fr. 07.03.2008	9.30 - 13.15 Uhr	FBW	Experimentelle Malerei	VHS Herten
Sa. 08.03.2008	10.30 Uhr	Hof Wessels	Politische Partizipation	Der Stadtverband B90 /Die Grünen Herten
So. 08.03.2008	19.00 Uhr	Heizzentrale Zeche Ewald	Internationales Frauenfest	Kulturbüro Herten
Mo. 10.03.2008	9.30 - 17.30 Uhr	VHS Herten	Der erste Eindruck	VHS Herten
Mo. 10.03.2008	17.15 u. 20.00 Uhr	CinemaxX Herten	Frauenfilmreihe in Herten, Tuyas Hochzeit	CinemaxX / Aktive-Frauen-Herten
Mo. 10.03.2008	20.00 Uhr	Antoniuskirche	Petra Fietzek liest	Kfd Dekanat Herten
Di. 11.03.2008	9.00 - 11.15 Uhr	Marienheim Langenbochum	Frühschoppen der Frauen, „Fremde Frau, wer bist du?“	Kfd Frühschoppen Team St. Maria Heimsuchung
Di. 11.03.2008	9.15 - 11.00 Uhr	St. Martinus Pfarrzentrum	„Märchen und Schöpfung“	Frauentreff am Vormittag
Mi. 12.03.2008	17.30 Uhr	FBS	Frida Kahlo und Niki de Saint-Phalle	Familienbildungsstätte
Do. 13.03.2008	17.30 - 19.00 Uhr	Hotel am Schlosspark	„Die heilsame Kraft des Lachens“	Lach-Yoga-Schule, Gabriele Ikinge- Büse
Do. 13.03.2008	19.00 - 22.00 Uhr	BUND-Seminar- haus Paschenberg	Wer hat Lust seinen Körper neu zu entdecken?	BUND für Umwelt und Naturschutz
Do. 13.03.2008	20.07 Uhr	Glashaus	Kleinkunstreihe 7nach8 Martina Schwarzmann	Glashaus Kulturtreff
Fr. 14.03.2008	10.00 - 11.15 Uhr	Schlosspark Herten/ Treffpunkt Kapelle	Mehr Schwung, mehr Lebensfreude Lach'n'walk	Lach-Yoga-Schule, Gabriele Ikinge- Büse

Fr. 14.03.2008	19.00 - 23.00 Uhr	BHS	Disco für Mädchen und junge Frauen	Fam.Dienst AWO,UB,RE, Haus d. Kulturen, Flex, MOJA
Sa. 15.03.2008	20.00 Uhr	FBW	Orientalische Nacht	FBW/Servicestelle für den Sport
Mo. 24.03.2008	17.15 u. 20.00 Uhr	CinemaxX Herten	Frauenfilmreihe in Herten/Pilgern auf Französisch	CinemaxX / Aktive-Frauen-Herten
Mo. 31.03.2008	19.00 – 21.00 Uhr	BUND-Seminar- hausPaschenberg	Kraft- und Herzenslieder aus aller Welt	BUND für Umwelt und Naturschutz
Di. 01.04.2008	19.00 Uhr	Restaurant Katzenbusch	Club 100 Plus	CLUB 100 PLUS
Di. 01.04.2008	19.30 Uhr	FBS	Lesung der Schreibwerkstatt	Familienbildungsstätte
Do. 03.04.2008	19.00 – 22.00 Uhr	BUND-Seminar- hausPaschenberg	Tanzmeditation „die Welle“ durch die Kulturen	BUND für Umwelt und Naturschutz
Sa. 05.04.2008 u. So. 06.04.2008	20.00 Uhr	BHS	Die Schlamppampen	Bürgerhaus Süd
So. 06.04.2008	11.00 - 13.00 Uhr	Schloss-Café Herten	Frauenstammlich	Gleichstellungsbeauftragte
So. 06.04.2008	13:30 Uhr	Treffpunkt Rathaus Herten	Besuch Jüdisches Museums Dorsten	Frauen-Informations-Netzwerk für Herten
Mo. 07.04.2008	17.15 u. 20.00 Uhr	CinemaxX Herten	Frauenfilmreihe in Herten, Geliebte Jane	CinemaxX / Aktive-Frauen-Herten
Di. 08.04.2008	20.00 Uhr	Bibliothek im Glashaus	Mascha Kaleko	Bibliothek
Mo. 21.04.2008	17.15 u. 20.00 Uhr	CinemaxX Herten	Frauenfilmreihe in Herten, Rezept zum Verlieben	CinemaxX / Aktive-Frauen-Herten
Mo. 05.05.2008	17.15 u. 20.00 Uhr	CinemaxX Herten	Frauenfilmreihe in Herten, Patch Adams	CinemaxX / Aktive-Frauen-Herten
Di. 06.05.2008	19.00 – 22.00 Uhr	BUND- Naturerlebnispark	Hexentrunk und Wiesenschmaus	BUND für Umwelt und Naturschutz
Sa. 17.05.2008	14.00 – 17.00	Kanal-Promenade am Lippeforcenter	Mit dem Krabbenkutter auf dem Wesel-Datteln-Kanal	Frauen von B90 /Die Grünen Kreisv. RE
Mo. 19.05.2008	17.15 u. 20.00 Uhr	CinemaxX Herten	Frauenfilmreihe in Herten, Der Sternwanderer	CinemaxX / Aktive-Frauen-Herten
Mo. 19.05.2008	ca. 22.15/22.30 Uhr	HF-Forum	Vollmondwanderung	Die Gruppe AFH /Aktive-Frauen-Herten
Sa. 06.09. – Sa. 13.09.2008	wird noch festgelegt	Rathaus Herten	Schloss Poggelow	Die Gruppe AFH /Aktive-Frauen-Herten
mittwochs. 1x im	Monat um 19.00 Uhr	CinemaxX Herten	Ladies Night im CinemaxX	CinemaxX Herten



NATURHEILPRAXIS IM KUNSTHOF

HP ANJA HOMEYER

Therapeutic Touch Behandlungen (n. Krieger/Kunz),
energetische Behandlungen, Dorn/Breuß Therapie,
Naturheilverfahren, Atemtherapie, Stimm- und Sprecherarbeit

Einzelsitzungen:

- zur Gesundheitsprophylaxe
- unterstützend und begleitend zu schulmedizinischen Therapien
- als Entspannungsmethode

Einzelunterricht im Bereich Gesang* Sprechen* Atemarbeit

*Seminare und Fortbildungen im Bereich Therapeutic Touch,
Energiearbeit, Gesangworkshops, Entspannungs- und
Atemkurse*

Ich freue mich auf Sie!

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

**Naturheilpraxis im Kunsthof, Herten- Westerholt,
Am Bungert 19, Tel.: 0209-85 06 777
Email: anja.homeyer@freenet.de, www.anjahomeyer.de**

Seminar

Montag,
10.03.2008

Der erste Eindruck

In Zeiten, in denen Leistungen und Produkte äußerster Vergleichbarkeit unterliegen, zählt nicht nur die fachliche Kompetenz. Der Erfolg eines Menschen setzt sich aus vielen Faktoren zusammen. Der erste Eindruck als einer der Erfolgsfaktoren ist ein nicht zu unterschätzender Faktor für Kompetenz, Vertrauen ... und Erfolg. Er entsteht innerhalb von wenigen Sekunden und wird rein vom Gefühl gebildet. Ferner stellt sich immer dort, wo Menschen zusammentreffen die Frage, wie gehe ich mit dem Anderen um. Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen erleichtert das Auftreten im geschäftlichen und privaten Bereich.

Inhalte:

- Der erste Eindruck
- Sprache der Kleidung - Outfit im geschäftlichen Bereich
- Korrekte Anrede
- Distanzzonen
- Begrüßen, Bekanntmachen, Vorstellen
- Händedruck
- Duzen oder Siezen
- Stilvoller Umgang mit Telefon/Handy/E-Mail
- Gestik und Körpersprache
- Positive Gesprächsatmosphäre
- Kunst des Smalltalks

Ort: VHS Herten, Resser Weg 1, 45699 Herten
Uhrzeit: 9.30 – 17.30 Uhr
Veranstalterin: VHS Herten
Referentin: Rita Berger
Kosten: 59 €

vhs Herten

Anmeldung erforderlich bis zum **04.03.2008** bei der VHS, Resser Weg 1, 02366/303580 oder unter www.vhs-herten.de

Literatur und Musik

Montag,
10.03.2008

Petra Fietzek
liest aus drei Büchern *Geschichten und Gedichte*

Es kommt ein Tag...;
Vor den Mauern der Stadt...;
Heimweh nach mir...
(Frauenspezifische Themen) Lyrik und Prosa mit musikalischer Begleitung.

Querflöte: Christine Morzok
Orgel: Frau Terschluse

Ort: Antoniuskirche, Antoniusstraße, 45699 Herten
Uhrzeit: 20.00 Uhr
Veranstalterin: KfD Dekanat Herten
Ansprechpartnerin: Anne Bugzel
Kosten: 5 €
Anmeldung: VVK im Glashaus und in den einzelnen Pfarrbüros

kfd

Frauenfilme am Montag im CinemaxX

Montag,
10.03.2008

Tuyas Hochzeit

China 2006, Buch und Regie: Wang Quanan

Die Nomadin Tuya will der Aufforderung der chinesischen Regierung nicht folgen, ihr Weideland im Nordwesten der inneren Mongolei zu verlassen, obwohl sie hier ein hartes Leben voller Entbehrungen führt. Denn nach dem Unfall ihres Ehemanns Bater, der seitdem körperbehindert ist, lastet alles auf den Schultern der schönen und selbstbewussten Frau:

Die Aufzucht der Schafe und die Versorgung der zwei Kinder, der beschwerliche Wassertransport, die Haushaltspflichten.

Als Tuya plötzlich erkrankt, beschließt das Paar die Scheidung, um die Existenz der Familie zu sichern. Heiratskandidaten gibt es reichlich, aber Tuya stellt die Bedingung, dass ein neuer Ehemann sie nicht nur bei der Arbeit unterstützen, sondern sich auch Baters annehmen muss ...

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten / Kaiserstr. 73
Uhrzeit: 17.15 und 20.00 Uhr / Männer herzlich willkommen
Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten
Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz
01 71 / 9 38 66 31 oder stuckel-lotz@web.de
Eintrittspreise: 4,50 € zzgl. 1,80 € Mindestverzehr
Anmeldung und Kartenvorverkauf: 0 23 66 / 8 89 10



Fremde Frau, wer bist du?

Dienstag,
11.03.2008

Das geht Frau an! Internationaler Frauen-Frühshoppen

Wer bist du, fremde Frau hinter der Statistik? Wer bist du, fremde Frau unter dem Kopftuch?

Ist Integration nur ein Wort? Lässt sich Integration nur auf dem Papier realisieren? Wer will sie, wer will sie nicht, die Integration.

Bei der ersten „Frauen-Integrationskonferenz“ 2006 in Nordrhein-Westfalen wurde kontrovers diskutiert.

Auch an diesem Vormittag im Marienheim in Langenbochum soll kein Blatt vor den Mund genommen werden. Hertener Frauen mit Migrations-Hintergrund erzählen von sich, berichten, nehmen Stellung, geben Stich-Punkte für die anschließende Diskussion.

Fremde Frau, wer bist du? Fremde Frau, wie lebst du „unter“ uns? Ziehen Migrantinnen ihr Kopftuch wirklich tiefer und übersehen den Nutzen von Bildung?

Ist die Furcht vor dem Rückzug in Paralellgesellschaften etwa gerechtfertigt? Kann die Meinung, dass Frauen mit Kopftuch ungebildet und rückständig seien, ausgeräumt werden? Frau an Frau, von Frau zu Frau – Frauenkultur.

Ort:	Marienheim, Feldstrasse 252, 45701 Herten-Langenbochum
Uhrzeit:	9.00 Uhr – 11.15 Uhr
Veranstalterin:	kfd – Frühshoppen der Frauen /Team, St. Maria Heimsuchung
Verantwortlich:	Gabriele Ikinger-Büse
ReferentInnen:	Frauen mit Migrations-Hintergrund in Zusammenarbeit mit dem „Haus der Kulturen“
Kosten:	Unkostenbeitrag für das Frühstück
Anmeldung:	nicht erforderlich

kfd

Frauentreff am Vormittag

Dienstag,
11.03.2008

„Märchen und Schöpfung“ erzählt und erklärt für Frauen

Der rechte Umgang mit der Schöpfung, Bewahrung statt Ausbeutung, Ehrfurcht statt Herrschaft, Lieben statt Morden bewirkt Erlösung und neues Leben: davon wissen viele Märchen aller Völker zu erzählen. An diesem Vormittag wird über Märchen und Schöpfung auf der Grundlage der Sammlung „Kinder- und Hausmärchen“ der Brüder Grimm erzählt und gesprochen.

Ort: St. Martinus Pfarrzentrum,
Marktplatz, 45701 Herten-Westerholt

Uhrzeit: 9.15 Uhr – 11.00 Uhr

Veranstalterin: Frauentreff am Vormittag

Referentin: Dr. Ursula Heindrichs, Ehrenpräsidentin der Europäischen Märchengesellschaft

Verantwortlich: Renate Bernhard

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

XXL!



Frauen und Kunst

Mittwoch,
12.03.2008

Frida Kahlo und Niki de Saint-Phalle

Die Münsteraner Kunsthistorikerin Anja Rohlf's bietet in einem Diavortrag einen Einblick in beide Künstlerinnenleben und zeigt daran auf, wie Kunst in der Lage ist, Heilkräfte zu entwickeln.

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo mit europäischen Wurzeln verarbeitete mit ihrem Werk unfassbare Schmerzen, die sie nach Kinderlähmung und einem unglaublichen Unfall begleiteten. Ohne Hemmungen malte sie sich alles von der Seele, wodurch wunderbare wie schockierende Werke entstanden sind.

Verheiratet mit dem in den 1920er Jahren weltweit bekannten Maler Diego Rivera hat sie sich an dessen Seite selbständig entwickelt und ist heute weit bekannter als ihr Mann. Auch Catherine Marie-Agnes Fal de Sait-Phalle nutzte die Kunst, um mit einigen Erlebnissen in ihrem Alltag besser klar zu kommen. Sie stammte aus altem französischem Adel und musste sich ganz aus dieser Familie lösen, um zu ihren heute bekannten Nanas finden zu können. Während einer Therapie kam sie zum Malen und erfuhr die Heilkräfte durch künstlerische Kreativität. Als Krönung ihres Lebenswerkes entstand der Tarotgarten in der Toskana - ein Traum aus bunten, runden Figuren und Gebilden. Diesen zu betreten ist wie eine andere Welt zu erfahren, weit weg vom Alltag, erholsam und mediativ.

Ort:	Familienbildungsstätte, Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	17:30 Uhr
Veranstalterin:	Familienbildungsstätte Herten
Verantwortlich:	Helga Hanewinkel
Kosten:	Abendkasse 6 € bei kursmäßiger Anmeldung mit Abbuchung Gebühr 5 €
Anmeldung:	wünschenswert



Frauengelächter

Donnerstag,
13.03.2008

**„Die heilsame Kraft des Lachens“
- weit mehr als lustig -**

Hasya-Yoga / Lach-Yoga fördert die psychische und physische Gesundheit im Alltag und in Krisen.

Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass positiv gestimmte Menschen eine um rund fünf Jahre höhere Lebenserwartung haben als ihre miesepetrigen Zeitgenossen.

Jeder weiß: Lachen ist gesund, aber was tun, wenn man nichts zu lachen hat? Lach-Yoga bietet eine einfache und doch unglaublich effektive Methode, wie man das Lachen wieder lernen bzw. sich erhalten kann.

Genießen Sie Entspannung mit Sofortwirkung in heiterer und humorvoller Atmosphäre.

Erleben Sie Hasya-Yoga in Theorie und Praxis und mobilisieren Sie Ihre Energien nachhaltig. Nebenwirkung möglich. Lachen macht glücklich.

Zum Wohlfühlen tragen Sie bitte bequeme Kleidung und Schuhe oder Socken.

Siehe am 14.03.2008 **Lach´n´walk im Schlosspark**

Ort: Hotel am Schlosspark, Resser Weg 36
Uhrzeit: 17.30 Uhr – 19.00 Uhr
Veranstalterin: Lach-Yoga-Schule
Verantwortlich: Gabriele Iking-Büse
Kosten: 5,00 €
Anmeldung: erforderlich bis zum 10.03.2008,
Lach-Yoga-Schule Iking-Büse, Tel.: 02366 / 939440

Wohlbefinden

Donnerstag,
13.03.2008

Wer hat Lust seinen Körper neu zu entdecken?

Mein Körper sagt mir, was gut für mich ist, wenn ich nur auf ihn höre. Wir wollen durch die Wahrnehmung des Körpers in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist wieder in Kontakt mit uns selbst kommen und wohler fühlen.

Tanzen

- den Körper in Freude wahrnehmen
- den Alltag loslassen – freitanzen
- offen werden für den Abend

Körperübungen

- den Körper durch Übungen aus der Empfindungsschulung bewusst wahrnehmen, spüren, was er mir zu sagen hat

Energetische

- #### Körperübungen
- körpereigene Energien wahrnehmen, stärken, harmonisieren
 - in Kontakt mit den uns umgebenden Energien kommen

Meditation

- die innere Stimme hören lernen
- in Kontakt mit mir selbst sein

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Ort: BUND-Seminarhaus Naturerlebnisgarten,
Paschenbergstraße 161, Herten

Uhrzeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Veranstalterin: BUND für Umwelt und Naturschutz

Referentin: Ursula Fiedler – Körpersymbolik – Polarity-Therapie – Lichtarbeit

Ansprechpartnerin: Sigrun Zobel

Kosten: 10 €

Anmeldung: 0 23 66 / 8 56 70 oder e-mail: fiedlermails@web.de

BUND

Kleinkunstreihe 7nach8

Donnerstag,
13.03.2008

MARTINA SCHWARZMANN - „Deaf's a bisserl mehra sei“

Die junge Bayerin aus Überacker überrascht immer wieder mit den makabren oder schlüpfrigen Seiten, die sie an scheinbar harmlosen Alltagssituationen entdeckt. Der gelispelte Fleischfachverkäuferinnen Spruch etwa inspiriert sie zu einem Flamenco, zu dessen Höhepunkt sich der Kunde und die Angebetete geräuschvoll vereinen. Mit ihrem neuen Programm „Deaf's a bissal mehra sei“ startet Martina Schwarzmann auch außerhalb Bayerns durch. Martina Schwarzmann überzeugt in ihrem aktuellen Musik-Komik-Kabarett-Programm nicht nur mit komödiantischen Qualitäten sondern auch mit einer erfrischenden Natürlichkeit. In scharfzüngigen Texten nimmt sie die Befindlichkeiten der Landbevölkerung aufs Korn und karikiert die groteske Komik belangloser Alltagsszenen.

Ort:

Glashaus, Hermannstr. 16, 45699 Herten

Uhrzeit:

20.07 Uhr

Veranstalterin:

Glashaus / Kulturtreff

Eintritt:

VVK: 13 € / AK: 15 €

Glashaus
stadtbiblio:hek kulturtreff



Mehr Schwung, mehr Lebensfreude

Freitag,
14.03.2008

Außergewöhnlich – effektiv – Lach´n´walk

Lach´n´walk nach Ela Brieg

Machen Sie sich auf den Weg zu mehr Gesundheit und mehr Lebensfreude.

Erleben Sie das Lachen in der Gruppe mit heilsamen Lach-Yoga-Übungen in Verbindung mit Bewegung, die Geist und Seele gut tut und sich nachweislich positiv auf den Körper auswirkt.

Lach-Yoga ist Entspannung durch Atmung und Lachen. Lach-Yoga baut auf der Tradition des Hatha-Yoga auf. Lach-Yoga wird heute weltweit gelehrt.

Sie haben nichts zu lachen? Sie lachen schon genug? Erleben Sie die heilsame Kraft des Lachens und den wohltuenden Einfluss auf Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Mobilisieren auch Sie Ihre Energien mit der für die westliche Welt revolutionären Methode.

Wenn Sie bitte in bequemer (Sport-) Kleidung und (Sport-) Schuhen zum Treffpunkt kommen

Siehe Vortrag am 13.03.2008

„Die Heilsame Kraft des Lachens“

Ort:

Schlosspark Herten / Treffpunkt Kapelle

Uhrzeit:

10.00 Uhr – 11.15 Uhr

Veranstalterin:

Lach-Yoga-Schule, Gabriele Iking-Büse

Kosten:

5 €

Anmeldung:

erforderlich bis zum 13.03.2008 unter 02366 / 939440

Motto-Party: Stars & Glamour

Freitag,
14.03.2008

Disco für Mädchen und junge Frauen

Für Euch rollen wir den roten Teppich aus, denn an diesem Abend seid Ihr die STARS.

Wir haben alles, was Ihr für eine gute Party braucht: die Location, Drinks und eine DJane, die den Tune bringt.

Style Dich wie Dein Star – egal ob Madonna, Pussycat Dolls, Tokio Hotel, Billy Talent, Culcha Candela, 50 Cent, Fanta4, Die Ärzte, Sportfreunde Stiller, Nirvana, Die Toten Hosen, Monrose.... oder gar Michael Jackson? Oder ist Dein Star jemand aus dem TV- oder Film-Biz? Alles geht...

Wenn Du tanzt oder singst wie Dein Lieblings-Star, dann zeig es uns an diesem Abend auf der Bühne.

Barrierefreier Zugang.

Ort: Bürgerhaus-Süd, Hans-Senkel-Platz, 45699 Herten

Uhrzeit: ab 12 Jahre 19.00 – 22.00 Uhr

ab 16 Jahre 19.00 – 23.30 Uhr

Veranstalterin: Familienunterstützender Dienst der AWO,
UB Recklinghausen,
Haus der Kulturen,
Kinder- und Jugendhilfehaus Flex,
Mobile Jugendarbeit Herten-Süd (MOJA)

Ansprechpartnerin: Katharina Lüpkes, FuD der AWO,
Feldstr. 43, 45699 Herten, Tel. 0 23 66 / 30 39 73
Nicole Hülsmann, MOJA, Elisabethstr. 11-13, 45699 Herten,
Tel. 0 23 66 / 93 63 47, n.huelsmann@herten.de

Kosten: 2 € Eintritt pro Person, Kosten für Getränke

Anmeldung: nicht erforderlich – nur wenn Ihr etwas vorführen möchtet



Haus der
Kulturen

Die Welt des Bauchtanzes

Samstag,
15.03.2008

Orientalische Nacht

Bereits zum siebten Mal bieten Nadhiyah und ihre Hobbytänzerinnen die Möglichkeit, die Welt des Bauchtanzes kennen zu lernen. Die Aufführungen der einzelnen Tanzgruppen zeigen eine große Bandbreite dessen, was die Tänzerinnen inzwischen gelernt haben. Wer Spaß an den typischen Bewegungen des orientalischen Tanzes bekommt, kann im Anschluss daran selbst erste Erfahrungen in kleinen Workshops sammeln. Im Eintritt von 5 Euro ist auch ein mit orientalischen Häppchen bestücktes Buffet inbegriffen. Karten bekommen Sie im Vorverkauf in der FBW.

Ort: FBW , Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt
Uhrzeit: 20.00 Uhr, Einlass: 19.30 Uhr
Veranstalterin: FBW/Servicestelle für den Sport
Leiterin: Nadhiyah
Kosten: 5 €
Anmeldung und VVK: FBW/Servicestelle für den Sport,
B. Onstein, Tel. 02 09 / 6 25 84

FBW
Servicestelle
für den **Sport**

Frauenfilme am Montag im CinemaxX

Montag,
24.03.2008
(Ostermontag)

Pilgern auf Französisch

Dann gehen wir mal ...!

Ein Film von Coline Serreau, Frankreich 2005

„Saint Jaques“ erzählt langsam und teils sehr lustig die Geschichte dieser bunten Pilgergruppe, von denen kaum einer ein wahrer Pilger ist...

In die Ferne ziehen, um Heimat und Seele zu überarbeiten....!

Drei zutiefst zerstrittene erwachsene Geschwister begeben sich auf eine Pilgerreise nach Santiago de Compostela. Nicht unbedingt, weil sie gläubig sind, und schon gar nicht, weil sie gemeinsam was unternehmen wollen.

Ihre Mutter ist gestorben und hat in ihrem Testament festgelegt, dass ihre Kinder nur etwas erben, wenn sie zusammen diese Pilgerreise unternehmen.

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten / Kaiserstraße 73
Uhrzeit: 17.15 und 20.00 Uhr / Männer herzlich willkommen!
Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten
Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz
01 71 / 9 38 66 31 oder stuckel-lotz@web.de
Eintrittspreis: 4,50 € zzgl. 1,80 € Mindestverzehr
Anmeldung und Kartenvorverkauf: 0 23 66 / 8 89 10



Musik

Montag,
31.03.2008

Kraft- und Herzenslieder aus aller Welt

Wir treffen uns zum gemeinsamen Singen von einfachen Liedern aus aller Welt: spirituelle und traditionelle Songs, Kraft- und Herzenslieder. Hierzu sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihren Seelen singen und eins sind mit der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“

- Ort:** BUND-Seminarhaus Naturerlebnispark,
Paschenbergstraße 161, Herten
- Uhrzeit:** 19.00 – 21.00 Uhr
- Veranstalterin:** BUND für Umwelt und Naturschutz
- Ansprechpartnerin:** Sigrun Zobel
- Kosten:** 10 €
- Anmeldung:** Ursula Emde 0 23 66 / 18 39 03

BUND

Lesung

Dienstag,
01.04.2008

Club 100 Plus

(Die Geschichte einer Gründung, die ein bisschen verrückt und skurril ist – aber wahr)

Treffen seit 2002 einmal im Jahr – immer am 1. April. (Kein Aprilscherz)

Einstiegsalter für Frauen aus dem Kreis Recklinghausen, die mindestens 44 Jahre und höchstens 88 Jahre alt sind.

Jährlich ein anderes Motto. Wir haben das Ziel: 100 Plus zu werden – gemeinsam!

Bei unserem Jahrestreffen kann jede Frau was vorspielen, vortragen, vorsingen!

In diesem Jahr eine Lesung: Briefe an D. - Geschichte einer Liebe von André Gorz.

„Bald wirst Du jetzt 82 sein ... Du bist nun 6 cm kleiner geworden, Du wiegst nur noch 45 Kilo, und immer noch bist Du schön, graziös und begehrenswert. Ich liebe Dich mehr denn je“.

- Veranstaltungsort:** Restaurant Katzenbusch
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Veranstalterin: CLUB 100 PLUS
Ansprechpartnerin: Die Gründerinnen: Elke Marita Stuckel-Lotz, Doris Wenglorz,
Information: Laura Grau
01 71 / 9 38 66 31 und 01 75 / 2 04 89 41
- Jährlicher Clubbeitrag:** 1 € Kostenumlage für den Club 100 Plus.
Essen und Trinken am 1. April aus eigener Kasse. Veranstaltung nur für Frauen!
- Anmeldungen:** bis zum 15. März 2008 bei obigen Telefonnummern!

Literaturlesung

Dienstag,
01.04.2008

Lesung der Schreibwerkstatt – kein Aprilscherz!

Was fiel den Frauen spontan zum Datum 1. April ein???
Frühlingsgefühle!!! Wenn das mal nicht doppeldeutig ist!
Lassen Sie sich auf die Gefühlsreise in den Frühling mit-
nehmen. Es wird garantiert nicht bierernst oder knochentro-
cken....

Ort: Familienbildungsstätte,
Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Veranstalterin: Familienbildungsstätte Herten

Verantwortlich: Dagmar Hojzyk

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich



Tanzworkshop

Donnerstag,
03.04.2008

Tanzmeditation „die Welle“ durch die Kulturen

Der Punkt, an dem wir aufgehört haben zu tanzen, zu singen, uns von Geschichten verzaubern und von der Stille heilen zu lassen, markiert einen Verlust der Seele. Denn Tanzen, Singen, Geschichtenerzählen und Stille sind die vier universellen Heilweisen.

Heute wollen wir im Tanz den Frühling in uns begrüßen. Licht und Sonne übernehmen für ein halbes Jahr die Führung und locken unsere Lebensfreude und unsere Schöpfungskraft. Was will auch in uns ausgesät werden und zur Ernte kommen?

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

Bequeme Kleidung mitbringen, wer möchte kann auch im weiten Rock tanzen.

Wir tanzen zu Musik aus vielen verschiedenen Kulturkreisen.

Ort:	BUND-Seminarhaus Naturerlebnisgarten, Paschenbergstraße 161, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.00 – 22.00 Uhr
Veranstalterin:	BUND für Umwelt und Naturschutz
Referentin:	Sigrun Zobel (ganzheilt. Körpertherapeutin)
Kosten:	10 €
Anmeldung:	0 23 66 / 8 22 49 oder sigrunzobel@onlinehome.de

BUND

Die Schlampampen

Samstag,
05.04.2008
und Sonntag,
06.04.2007

Sahneschnittchen

Dramatische Szenen spielen sich im Umkleideraum ab, wenn der Bauchweg-Einteiler für Best-Agers angesagt ist. Und ein schonungsloser Blick hinter den eigenen Vorhang lüftet manches Geheimnis der Schlampampen-Geschichte. Sie stehen auf Buttercremetorten und trainieren überflüssige Pfunde beim Kampf um den vordersten Platz am Wühlisch ab. Haarige Zeiten brechen an, wenn sie sich ihren Grauzonen widmen müssen und die Frage ansteht, ob Krampfadern psychisch bedingt sind.

Die Schlampampen sind nicht immer nett, aber suchen im Internet den Supermann für gewisse Stunden. In ihren Schlauchkleidern machen die Schlampampen eine tadellose Figur, auch wenn's nicht immer leicht ist, weil das Runde in das Enge muss. Ob Kindersegen und Karriere, Tupper oder Tango, Filzen oder Fastenkur, die Schlampampen wissen, warum es gut ist, eine Frau zu sein.

Ort:
Uhrzeit:
Veranstalterin:
Verantwortlich:
Kosten:

Bürgerhaus-Süd, Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten
20.00 Uhr
Bürgerhaus Süd
Brigitte Surmann
AK 13 €, VK 11 €



Am 21.01.2008 findet ein Punktverkauf statt. Die Uhrzeit entnehmen Sie bitte der Tagespresse



Frauenstammtisch

Sonntag
06.04.2008

Immer wieder sonntags

Zum Frauenstammtisch lädt die Gleichstellungsbeauftragte jeweils am 1. Sonntag im Monat ins Schlosscafé ein.

Er ist die Plattform, um aktuelle Entwicklungen aus Frauensicht zu reflektieren. Grundsätzlich entscheiden die Gäste von Mal zu Mal, welche Themen sie interessieren.

Oft laden wir Frauen ein, die über ihre Kenntnisse und Erfahrungen ins Thema einführen. Der Themenbogen ist weit gespannt von z.B. Sport, Arbeit, Gewalt, Muttersein heute, Gesundheitswirtschaft, seltene Berufe, Literatur und und und.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Diskussion von politischen Entscheidungen. Deren Auswirkungen auf die Lebenssituation von Frauen soll hier diskutiert werden. Das gilt auch für bundes- und landesweite Vorhaben. Frauen erörtern ihre Sicht der Dinge und die Möglichkeiten, aktiv zu werden.



Die Themen werden kurzfristig abgestimmt und in der Tagespresse und im Internet veröffentlicht. Das gilt auch für den Fall, dass das Treffen an anderen Orten stattfindet sollte.

Der Stammtisch steht allen Frauen offen.

Ort: Schloss-Café Herten, Am Schloss 19, 45699 Herten
Zeit: 11.00 bis 13.00 Uhr
Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,
Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
Eintritt: frei

Weitere Termine im Jahr 2008:

- 1. Juni
- 7. September
- 2. November
- 7. Dezember

Besuch des Jüdischen Museums in Dorsten

Sonntag,
06.04.2008

Die Frau im Judentum

Wie viel wissen wir wirklich über die Tradition, Geschichte und Kultur des Judentums? Eine gute Gelegenheit sich zu informieren, insbesondere über die Rolle der Frau im Judentum. Welche Rolle hat die Frau zu Hause und in der Synagoge? Wir werden Interessantes erfahren über die jüdische Frau in Handel, Literatur und Politik. Die Biografien von Freuchen Gans, Jenny Aloni und Jeanette Wolff werden bei der Führung einen Schwerpunkt bilden.

- Ort:** Treffpunkt ist das Rathaus in Herten, um mit privaten PKW's nach Dorsten zu fahren
- Uhrzeit:** 13:30 Uhr
- Veranstalterin:** Frauen-Informations-Netzwerk für Herten
- Ansprechpartnerin:** Renate Nöbe
- Kosten:** 6 € (Eintritt und Führung) plus Benzinkostenanteil
- Anmeldung:** Verbindliche Anmeldung ist erforderlich, da nur 20 Plätze zur Verfügung stehen bei
Renate Nöbe: Tel: 02 09 / 3 59 37 41 oder
renate.noebe@gmx.de

Frauenfilme am Montag im CinemaxX

Montag,
07.04.2008

Geliebte Jane / Becoming Jane

Das etwas andere Biopic über die Schriftstellerin Jane Austen

Als „Jane Austen“ muss sich Anne Hathaway zwischen Geld und Liebe, guter Partie oder Traummann entscheiden ... Im präden England von 1795 kann das nur böse Folgen haben. Die romantische Love-Story änderte das Leben von Jane Austen von Grund auf, sie wurde eine der berühmtesten Schriftstellerinnen Englands.

Anne Hathaway brilliert als junge Jane, die noch weit von ihrem Ruhm als Autorin sowie auch von einer finanziell sicheren Ehe entfernt ist.

Vorher gibt es zahlreiche „Austen-typische“ Liebeswirren und Konflikte, gehüllt in wunderschöner Kostümromantik.

Veranstaltungsort: CinemaxX Filmtheater Herten / Kaiserstraße 73
Spielzeiten: 17.15 und 20.00 Uhr / Männer herzlich willkommen
Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten
Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz
01 71 / 9 38 66 31 oder stuckel-lotz@web.de
Eintrittspreise: 4,50 € zzgl. 1,80 € Mindestverzehr
Anmeldung und Kartenvorverkauf: 0 23 66 / 8 89 10



Mascha Kaléko

Dienstag,
08.04.2008

Sozusagen grundlos vergnügt...

Ein Portait der berlinisch-jüdischen Dichterin
in Gedichten und Geschichten zu ihrem
100. Geburtstag

mit der Schauspielerin Blanche Kommerell
und Dirk Rave / Akkordeon

Der Alltag in der Großstadt Berlin, die melancholische Suche nach dem „sogenannten Glück“ und immer wieder die Liebe und deren Scheitern, das sind die Themen der Gedichte Mascha Kalékos. Ihr Ton erinnert an Kästner, heitermelancholisch, ironisch durchbrochen und ist doch poetischer, wehmütiger.

Die Schauspielerin Blanche Kommerell schafft eine Begegnung mit den Lebensstationen der Mascha Kaléko, mit ihrer Leichtigkeit und Schärfe, ihrer Eleganz und dem ironischem Spott.

Ort: Bibliothek im Glashaus, Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit: 20.00 Uhr
Veranstalterin: Bibliothek im Glashaus
Ansprechpartnerin: Cornelia Berg
Kosten: 8 € (Vorverkauf) 11 € (Abendkasse)
Kartenvorverkauf: Glashaus, Tel. 02366 / 303 651

Glashaus
stadtbibliothek kulturtreff

Frauenfilme am Montag im CinemaxX

Montag,
21.04.2008

Rezept zum Verlieben

Eine kulinarische Komödie und Romanze
USA 2007

Delizöses Hollywood-Remake des deutschen Überraschungserfolges:
„Bella Martha“; das sich erstaunlich nah an die Vorlage hält.

Weitere Termine der Frauenfilmreihe

Montag,
05.05.2008

Patch Adams

Ein Film über das Leben von Hunter „Patch“ Adams
Film zum Weltlächtag am vorhergehenden Sonntag -
4. Mai.

Veranstalterin:

Eine Gemeinschaftsaktion vom CinemaxX Herten
und Aktive-Frauen-Herten in Cooperation mit der Lach-
Yoga-Schule Gabriele Iking-Buese oder mail@lach-
effekt.de

Montag,
19.05.2008

Der Sternwanderer – Willkommen im Märchenland
Zauberhafter Fantasyfilm und starbesetztes Fantasy-
märchen nach dem Roman von Neil Gaiman.

Anschließend an die Vorführung ca. 22.15 / 22.30 Uhr
folgt die jährliche Vollmondwanderung für Frauen
aus Herten und Umgebung.

Ort:

CinemaxX Filmtheater Herten / Kaiserstraße 73

Uhrzeit:

17.15 und 20.00 Uhr / Männer herzlich willkommen!

Veranstalterin:

Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin:

Elke Marita Stuckel-Lotz

01 71 / 9 38 66 31 oder stuckel-lotz@web.de

Eintrittspreise:

4,50 € zzgl. 1,80 € Mindestverzehr

Anmeldung und

Kartenvorverkauf:

0 23 66 / 8 89 10

CINEMAXX
Der Filmpalast

Immer an einem Mittwoch – einmal im Monat

Ladies Night im CinemaxX

Endlich wieder männerfrei schmuzzeln, schmachten und heulen!

Die Ladiesnight ist absolut männerfrei, d.h. Eintritt nur für Frauen!

Hier werden deutschlandweit Filme in der Vorpremiere gezeigt.

Die Initiatorin der Frauenfilmreihe Herten – Elke Marita Stuckel-Lotz – verlost vor Beginn der Filme kleine Präsentte oder Freikarten.

- Ort:** CinemaxX Film-Theater in Herten, Kaiserstraße 73
Uhrzeit: 19.00 Uhr - Beginn im Foyer mit einem Glas Sekt und einer Frauenzeitschrift
Filmbeginn: Immer ca. 20.00 Uhr
Veranstalter: CinemaxX Deutschland
Ansprechpartner: Im CinemaxX Herten an der Abendkasse
Kosten inklusive ein Glas Sekt zur Einstimmung: 7 €
Anmeldung und Kartenvorverkauf: 0 23 66 / 8 89 10



**Dienstag,
06.05.2008**

Eine Einführung in die Wildkräuter-Kunde und Wildkräuter-Küche

Lassen Sie sich von Ihrer Nase leiten und unternehmen Sie eine Reise ins Reich der Wildkräuter und Blüten. Auf einer kleinen Wanderung durch den Naturerlebnisgarten werden wir Kräuter und Blüten aus der Natur „erriechen“ und für einen kleinen Snack sammeln.

Unser Essen war einmal ein Stück Natur! Wenn wir zurückgehen auf die Ursprünge der Kulturpflanzen enden wir in der Wildnis, bei dem, was wir heute Unkraut nennen. Freuen Sie sich auf einen Wildblütentraum mit Sahne, einen bärenstarken Brotaufstrich, ein Wildkräuter-PIDE (türkisches Brot), Linsensalat mit Wildkräutern und gefüllten Beinwellblättern und wie wäre es mit einem Blüten-Prosecco?

Ort: BUND-Naturerlebnisgarten,
Paschenbergstraße 161, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 – 22.00 Uhr (pünktlicher Beginn)

Veranstalterin: BUND für Umwelt und Naturschutz

Ansprechpartnerin: Sigrun Zobel (Körpertherapeutin/Umweltpädagogin)

Kosten: 12 € (inkl. Imbiss u. Getränke)

Anmeldung: 0 23 66 / 8 22 49 oder sigrunzobel@onlinehome.de



BUND

Stadt-Land-Fluss

Samstag,
17.05.2008

Mit dem Krabbenkutter auf dem Wesel-Datteln-Kanal

Wir fahren mit einem ehemaligen Krabbenkutter von Dorsten Richtung Hünxe und retour!

Treffpunkt:

Kanal-Promenade am Lippetorcenter,
Westwall, 46282 Dorsten

Uhrzeit:

14.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Veranstalterin:

Frauen von B90/Die Grünen Kreisverband Recklinghausen

Ansprechpartnerin:

Elke Marita Stuckel-Lotz

Anmeldung:

bis 10. Mai 2008 unter: 01 71 / 9 38 66 31
oder stuckel-lotz@web.de

Kosten:

20 € incl. Kleiner Verpflegung

Auf 20 Personen begrenzt, die Fahrt ist nur für Frauen möglich!

Montag,
19.05.2008

Vollmondwanderung

„Zu den Sternen“

Wir wandern ca. 90 Minuten – Ziel mit anschließendem Aufenthalt /Nähe Backumer Tal.

Die Veranstaltung ist maximal gegen 0.30 Uhr zu Ende, wir versuchen die Magie der Nacht mit Vollmond und Sternenhimmel in kleinen Vorträgen unterwegs zu ergründen!

Wir beginnen mit einem kleinen Getränk.

Bitte Taschenlampen, Becher und wetterfeste Kleidung bereithalten.

Treffpunkt:

nach dem Film „Sternwanderer“ vor dem HE-Forum an der Kaiserstraße 73, 45699 Herten ca. 22.15 / 22.30 Uhr.

Veranstalterin:

Die Gruppe AFH – Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin:

Elke Marita Stuckel-Lotz, Christa Kohn
und Brigitte Knappczyk

Kosten:

Keine – Veranstaltung nur für Frauen

Anmeldung:

nicht erforderlich, Infos siehe Tagespresse oder unter:
0171/ 9 38 66 31



Samstag,
06.09.2008
bis 13.09.2008

20 „Schloss“-Frauen unterwegs nach Mecklenburg-Vorpommern!

Ein Schloss für uns ganz allein:
Schlossfrauen auf Zeit, wir mieten ein eigenes Schloss ganz für uns allein.

Den Schlossdamen bietet das Schloss gewissen Komfort: Eine Sauna, ein Solarium, ein Fitnessraum, ein beheizter Pool, ein Tischtennisraum, ein Grillplatz, Billardraum und weitere Annehmlichkeiten. Natürlich auch ein Rittersaal, Kaminzimmer, Terrasse, Balkon und Garten. Es gibt 7 kleine Wohneinheiten für 20 bis 21 Frauen.

Schloss Poggelow liegt ca. eine Stunde von der Ostsee entfernt - Ausflüge dorthin sind möglich.

Treffpunkt:

Rathaus Herten – Fahrerinnen-Gemeinschaften mit 4 bis 5 PKWs.

Samstagfrüh am 06.09.2008 / Uhrzeit wird noch festgelegt.

Evtl. findet ein Vortreffen mit allen Beteiligten im August statt.

Veranstalterin:

Die Gruppe AFH – Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin:

Initiatorin Elke Marita Stuckel-Lotz

Reisekosten:

insgesamt: ca. 140 € für eine Woche Unterkunft mit Nebenkosten - (Ohne Verpflegung und ohne anteilige Fahrtkosten)

Zahlbar sofort bei Anmeldung an Stuckel-Lotz.

Anmeldungen bis maximal: 31. Juli 2008

Infos unter:

01 71 / 9 38 66 31 oder stuckel-lotz@web.de

Veranstaltung und Reisetilnahme nur für Frauen. Bei Anmeldung mitteilen, ob eigener PKW zur Verfügung steht.

Frauenwandern

Von Freitag bis Sonntag

Wir fahren wieder!

Der Reiseternin wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.
Fest steht aber, dass wir im Umkreis von ca. 1 ½ Stunden
Fahrtzeit mit dem PKW ein attraktives Ziel ansteuern werden.

Fest steht, dass wir wieder in einer Jugendherberge über-
nachten werden.

Fest steht, dass wir wandern, morgens vor dem Frühstück
Qi Gong machen.

Fest steht, dass der Preis bei ca. 60 € liegt.

Fest steht, dass die Spritkosten noch dazu kommen.

Fest steht, dass ihr euch schnell Anmelden solltet.

Fest steht, dass wir viel Spaß haben werden.

Ort:	Treffpunkt Rathaus Hertzen
Uhrzeit:	nach Absprache
Veranstalterin:	Kulturbüro
Verantwortlich:	Sabine Weißenberg
Leitung:	Rosy von Westerholt
Kosten:	ca.60 € incl. Verpflegung, Fahrtkosten werden über die Fahrgemeinschaften extra abgerechnet
Anmeldung:	Te. 02366 / 303 541, Anzahlung 30,00 € bei Anmeldung erforderlich.

KULTURbüro



Mrs. Sp rty

*Ihr persönlicher Sportclub
We activate you*

Stärken Sie Ihren Körper und streicheln Sie Ihre Seele.
Mit einem ganzheitlichen Trainingskonzept in nur 30 Minuten
machen Sie sich auf den Weg zu einem guten Gefühl – auf den
Weg zu Mrs. Sporty.

Mit dem speziell entwickelten Trainingszirkel, unter Mitwirkung
von Steffi Graf, mit besonders effektiven und zugleich gelenk-
schonenden Trainingsgeräten erreichen Sie Ihre persönlichen
Trainingsziele.

Bei Mrs. Sporty macht Bewegung Spaß!

Übrigens: Sie können auch gerne ein kostenloses
Probetraining bei uns ganz unverbindlich buchen.

Mrs. Sporty
Josefstr. 24
45699 Herten
Tel.: 0 23 66 / 5 00 93 90



Sorry, Jungs!

Immer montags: Damensauna im Copa.

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



copa

Über den Knöchel/Teichstraße, 45699 Herten
Fon: 02366/307325, www.copacabackum.de