

PROGRAMM



23. Februar - 3. April 2009

Veranstalterinnen

Aktive Frauen Herten • Arbeiterwohlfahrt - Familienunterstützender Dienst • Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen - Stadtverband Herten - (ASF) • Bündnis 90/ Die Grünen Kreisverband und Stadtverband BUND für Umwelt und Natur • CinemaxX - Filmtheater im Herten Forum • 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 • Frauen-Informationsnetzwerk für Herten • Frauentreff am Vormittag, St. Martinus, Westerholt • Frühschoppengruppe der Frauen St.Maria-Heimsuchung, Langenbochum • Haus der Kulturen • Anja Homeyer • Gabriele Iking-Büse • Katholische Frauen Deutschland - Dekanat Herten (kfd) • Kinder- und Jugendhaus FLEX • Koronarsportverein • Katrin Kupke • Quartierbüro Herten-Süd • Carmela Quattroventi • Siebenbürger Haus • Mrs. Sporty • Christiane Steffler-Bunge • Elke Marita Stuckel-Lotz • Rechtsanwältinnen Christina Brammen, Cornelia Frech, Sonja Rediger, Evelyn Steindor-Schmidt, Eva-Maria Wobbe • 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 • Stadtsportverband • Volkshochschule

Wir danken den *Hertener Stadtwerken* für die freundliche Unterstützung!

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
Texte: Annette Siechau, Gabriela Geisler
Umschlaggestaltung: Leoni Buscher
Druck: Hausdruckerei Stadt Herten
Verantwortlich: Sabine Weißenberg,
Kulturbüro, Tel.02366/303-541
s.weissenberg@herten.de
www.herten.de



Liebe Mitbürgerinnen,

mit geballter Frauenpower geht Herten ins Frühjahr 2009. Rund um den 8. März, den Internationalen Frauentag, finden die 23. Hertener Frauenkulturtage statt – eine echte Kultveranstaltung. Über unsere Stadtgrenzen hinaus haben sie sich einen Namen gemacht. Frauen aus Parteien und kirchlichen Gemeinschaften, aus Wohlfahrtsverbänden und Begegnungsstätten, wie auch einzelne Frauen stellen sich mit ihrem Engagement, ihrer Kreativität und ihrem Wissen dar.

Dabei sind die angebotenen Themen so vielfältig wie das Leben in Herten. Dazu tragen auch Migrantinnen bei, die mit ihren Veranstaltungen einen Einblick der besonderen Art ermöglichen.

Ausstellungen, politische Vorträge und gesellschaftspolitische Aktivitäten, künstlerische Workshops, sportliche und gesundheitsfördernde Treffen bilden ein umfassendes Angebot und repräsentieren die unterschiedlichen Fraueninteressen und -lebensweisen.

Als Bürgermeister unserer Stadt freue ich mich über den Beitrag unserer lebendigen und aktiven Frauen für unser Gemeinwesen. Es ist wichtig, ihren Sachverstand und ihre Sichtweise in den politischen und kulturellen Alltag einfließen zu lassen.

Ich wünsche Ihnen, den Veranstalterinnen und den vielen Akteurinnen, viel Erfolg und Freude bei den Frauenkulturtagen 2009.

Ihr

Dr. Uli Paetzel

Montag, 23.02.2009

Love Vegas

Romantic Comedy, die auf den erprobten Charme seiner Hauptdarsteller setzt und ein Paar wider Willen bei der Funken sprühenden Annäherung beobachtet. Der erfahrene Regisseur Tom Vaughan setzt die beiden vor der Glitzer-Metropole Las Vegas apart in Szene und mixt Slapstick mit Krimi-Elementen.

Zwei Pechvögel – Joy und Jack pilgern nach Las Vegas und begegnen sich dort in einer wilden Partynacht zwischen Glücksspiel und Cocktails. Am nächsten Morgen sind sie verheiratet - und wollen sich sofort wieder scheiden lassen! Ausgerechnet nun knackt Jack den Jackpot - und zwar mit Joys letztem Vierteldollarstück.

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten,
Kaiserstraße 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz,
0171 938 66 31 oder stuckel-lotz@web.de

Eintrittspreise: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

**Anmeldung und
Kartenvorverkauf:** 02366 / 88910

Männer sind herzlich willkommen!



Mittwoch, 25.02.2009

Wenn ich einmal reich wär - Frauen und Geld

Ingeborg Heinze, langjährige Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meerbusch, wird darüber referieren, wie Frauen - kompetent in eigener Sache - Finanzstrategien entwickeln können. Dabei ist die gesetzliche Rentenversicherung nach wie vor die entscheidende Säule der Altersabsicherung. Dennoch führt sie Frauen häufig in die Altersarmut.

Welche Vorsorge-Fallen kann „frau“ vermeiden, wenn sie sich auskennt?

Die private Vorsorge bekommt einen höheren Stellenwert für die Existenzsicherung für Frauen mit einer „puzzleähnlichen“ Erwerbsbiographie.

Es gibt hochinteressante Angebote für die private Altersvorsorge, die vom Staat mit erheblichen Zulagen belohnt werden.

Besonderes Augenmerk soll auf staatlich geförderten Anlageformen liegen, die „Hartz IV-fest“ sind, d.h. auf Verträgen, die im Falle einer Langzeit-Arbeitslosigkeit nicht aufgelöst und verwertet werden müssen.

Ingeborg Heinze wird neutral über die Neuregelungen der staatlichen Förderung informieren, anhand von vielen Beispielen bestehende Wissenslücken füllen, um so zu einer besseren Entscheidungsfindung beizutragen. Folgende Fragen werden u.a. geklärt:

Welcher Personenkreis profitiert von der staatlichen Förderung?

Welche Sparformen und Geldanlagen werden begünstigt und sind für wen empfehlenswert?

Wer durch den Dschungel staatlicher Maßnahmen und privatwirtschaftlicher Angebote eine gute Ratgeberin braucht, erhält in dieser Info-Veranstaltung entsprechende Entscheidungshilfen.

Dieser Abend bildet den Auftakt zu vier weiteren Veranstaltungen die jeweils montags stattfinden (siehe Seite 68).

Ort: Glashaus, Hermannstr.16, 45699 Herten

Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,
Tel.: 02366 303 487, c.rohde@herten.de

Referentin: IngeborgHeinze

Eintritt: frei



Samstag, 28.02.2009

Sonntag, 01.03. 2009

Steelpan

Rhythmus und Lebensfreude pur. Stählerne Pans (Pfannen) und rostige Ölfässer, karibische Klänge. Was 1935 als primitives Protest- und Karnevalsinstrument auf Trinidad und Tobago begann, ist gesellschaftsfähig geworden.

In diesem Workshop kann frau sich selbst entdecken und kreativ musizieren. Ob jung oder alt, es sind keine musikalischen Vorkenntnisse wie Notenlesen erforderlich. Spaß und eine Portion Neugier sind wichtig, die rhythmische Disziplin kommt - fast - von allein. Erste Erfolgserlebnisse stellen sich - in Form eines Musikstücks nach 60 Minuten ein. Die Faszination der Steelpans wird alle begeistern.

Bitte bei Anmeldung angeben, ob PKW vorhanden ist. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Ort: Pan Kultur,
Güntherstr. 69, 44143 Dortmund östl. Innenstadt

Uhrzeit: Samstag von 13.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Veranstalterin: Kulturbüro Sabine Weißenberg,
Tel.: 02366 / 303 541, s.weissenberg@herten.de

Referentin: Bea Bernert

Kosten: 35,00€ inkl. kleinem Imbiss

KULTURbüro

Sonntag, 01.03.2009

Wohin der Stier Europas Frauen trägt

Was kann die „EU-Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männer auf lokaler Ebene“ den Hertener Frauen bringen?

Im Jahr 2007 hat der Rat der Gemeinden und Regionen in Europa die „Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf lokaler Ebene“ beschlossen. Sie soll von möglichst vielen Gemeinden unterzeichnet werden, die sich damit verpflichten einen Aktionsplan für die Folgejahre zu entwickeln.

Dieser Charta liegt die Überzeugung zu Grunde, dass:

die Gleichstellung von Frauen und Männern eine Grundbedingung für eine demokratische Gesellschaft ist,

Lokal- und Regionalbehörden am besten geeignet sind, die Fortdauer und Neubildung von Ungleichheiten zu bekämpfen,

echte Gleichstellung der Schlüssel zu wirtschaftlichem und gesellschaftlichem Erfolg auch der Gemeinden ist,

das Recht auf Gleichstellung im Zentrum des Konzeptes kommunaler Selbstverantwortung verankert sein muss.

Es geht um Mitwirkung von Frauen und Männern an Entscheidungsprozessen, die Beseitigung von Geschlechterstereotypen und die Einbeziehung der Geschlechterperspektive in alle Aktivitäten von Lokal -und Regionalregierungen. An diesem Tag wird beleuchtet, welche Möglichkeiten sich für Frauen in Hertener ergeben können.

Die Europaabgeordnete Jutta Haug wird zu Gast sein.

Ort: Café im Schloss Hertener, Am Schloss 19, 45699 Hertener

Uhrzeit: 11.00 bis 13.00 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hertener

Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Der Stammtisch steht allen Frauen offen.



Sonntag, 01. März 2009

Werke im Werk

Malerei – Objekte – Installationen

Brigitte Bailer

Kunst in der Maschinenhalle, Vernissage



Diese Arbeit von Brigitte Bailer soll Spurensuche und Spurensicherung der Veränderung einer Industrieregion sein. Eingeschlossen, wieder aufgebrochen, diffus in den Hintergrund gesetzt, provokant sich in den Vordergrund spielend.

Die Ereignisse des Lebens aufnehmen, sie widerspiegeln oder überdecken.

Metall, ein Material, das den Menschen in unterschiedlichster Form durch sein Leben begleitet, zum Fühlen und Anfassen reizt, ästhetisch emotionale Empfindungen erzeugt. WERKE IM WERK ist das metallische Material mit seiner glänzenden bzw. gerosteten Oberfläche, die wie ein Spiegel uns gegenüber steht, lockt, kokettiert mit sich und seinem Betrachter – ein Bild für sich.

Aus jedem Blickwinkel/Bildwinkel reproduziert der metallische Spiegel die „Produktionsanlagen“ und die Menschen, die ihn betrachten.

Aufgeschlagene Seiten eines Logbuches einer Raumreise. Einladung, sich auf die Schwerelosigkeit einzulassen – die Bewegung im freien Raum aber erfordert Mut. Wer sich auf sie einlässt, verliert den Halt. Materialien losgelöst aus ihrem alltäglichen Zusammenhang zu sehen. Sie neu miteinander in Verbindung zu setzen. Der Mensch erscheint im WERK nicht, aber seine Spur hat sich in das Material eingegraben als WERKE IM WERK.

Ort: Maschinenhalle Scherlebeck,
Scherlebecker Str. 260, 45701 Herten

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Veranstalterin: Kulturbüro

Ansprechpartnerin: Sylvia Seelert, Tel. 02366- 303 543

Öffnungszeiten

der Ausstellung: Fr./Sa: 15.00-18.00 Uhr, So: 11.00-18.00 Uhr

Von Sonntag, 01.03. bis Sonntag, 22.03.2009

Eintritt: frei

KULTURbüro

Montag, 02.03.2009

Unterhalt nach Trennung und Scheidung

Seit einem Jahr gibt es das neue Unterhaltsrecht und seitdem kocht es in der Gerüchteküche. Dass vieles nicht so heiß gegessen wird, wie es gekocht wird, sagte nicht nur Oma, sondern zeigen auch die ersten Gerichtsentscheidungen der obersten Instanzen. Wo es aber gilt, genau hin zu sehen und zu hören, soll an diesem Abend beleuchtet werden. Was können Frauen frühzeitig unternehmen, um ihre „neue“ Position und die der Kinder konstruktiv zu stärken? Wie lässt sich Nerven aufreibender Streit vermeiden, wo Kraft besser in das Wohl der Kinder investiert werden sollte? Welche Rechte haben Frauen, die kinderlos geblieben sind und trotzdem auf vieles verzichteten, und dies viele Jahre lang?

Ort: Glashaus Herten, Hermannstr.16

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde, Gleichstellungsbeauftragte

Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de

Referentinnen: Sonja Rediger, Rechtsanwältin und Mediatorin,
Lehrbeauftragte für Mediation, Herten-Disteln und
Evelyn Steindor-Schmidt, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin,
Herten-Westerholt

Eintritt: frei



Donnerstag, 05.03.2009

Ausstellungseröffnung ‚Frauenkünste‘ Sabrina Nava „UnFertig“

Seit ihrer frühen Kindheit malt die vor 29 Jahren in Herten geborene und aufgewachsene Sabrina Nava ihre Bilder. Auf Leinwand, Presspappe oder Tuch, mit Abtönfarbe, Acryl oder Wasserfarbe bringt sie kräftig leuchtende, sehr intuitiv gemalte und persönlich ambitionierte Bilder hervor. Meist gegenständliche, aber mit viel Phantasie unterlegte Motive sind ihr Ausdrucksmittel. In der jetzigen Ausstellung, die am 05. März um 18 Uhr eröffnet wird, zeigt sich Sabrina Nava zum ersten Mal der Öffentlichkeit.

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

Uhrzeit: 18.00 Uhr

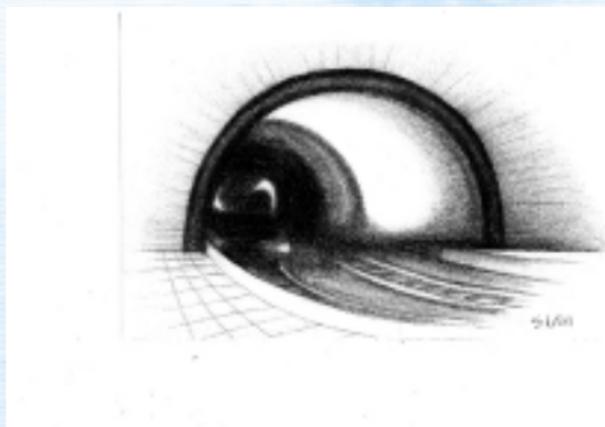
Veranstalterin: Kulturbüro

Information: Bettina Hahn, Tel. 02366 / 303 179

Öffnungszeiten

des Bürgerhauses: Mo- Fr 10.00- 21.00 Uhr
von Donnerstag, 05.03. bis Sonntag, 22.03.

Eintritt: frei



Donnerstag, 05.03.2009

Mehr Frauen für unsere Stadt - Wir können mitmachen

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

Der Landesverband der VHS hat ein „Fortbildungsprogramm für engagierte Frauen - oder für die, 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 gestaltet Frau Politik - Gespräch mit Stadträtinnen
- Rhetorik/Kommunikation - Grundregeln
- Die Ratssitzung - Vorbereitung -Teilnahme - Nachbereitung
- Handlungsort Kommune - Einführung in die Kommunalpolitik - Spielregeln und Verfahren - Handlungsmöglichkeiten

6 Termine (36 UStd) weitere Termine nach Vereinbarung mit TN

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

Ort: VHS-Haus (Kaminraum)

Uhrzeit: 19.00 - 21.15 Uhr

VeranstalterIn/

Referenten: Christiane Rohde Gleichstellungsbeauftragte
Manfred Nusch VHS Herten

Kostenbeitrag: Informationsabend kostenfrei



Immer an einem Mittwoch – einmal im Monat

Ladies Night im CinemaxX Herten

Endlich wieder männerfrei schmunzeln, schmachten und heulen!
Die Ladies Night ist absolut männerfrei, d.h. Eintritt nur für Frauen!
Hier werden deutschlandweit Filme in der Vorpremiere gezeigt.

Treffpunkt: CinemaxX Film-Theater,

Kaiserstraße 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr - Beginn im Foyer mit einem Glas Sekt

Filmstart: Immer ca. 19.45 Uhr – vorher oft mit einer
Präsentation im Foyer.

Veranstalter: www.cinemaxx-herten.de

Ansprechpartner: Leiter Robin Ehler

Anmeldung und

Kartenvorverkauf: Julia Aberle und das Kinoteam: 02366 / 88910

(Die Initiatorin der Frauenfilmreihe Herten – Elke Marita Stuckel-Lotz –
verlost vor Beginn der Filme kleine Präsente oder Freikarten)

Eintritt inklusive ein Glas Sekt zur Einstimmung.

HERTEN
CINEMAXX
...DAS IST KINO!

Donnerstag, 05.03.09

Schmerz als kulturelles Phänomen

Lachyoga, Mudras und bewusste Atmung

Möglichkeiten einer selbstbewussten Schmerzverarbeitung
und Linderung

Gebeutel, angeschlagen – ein anderer Mensch, zermürbt durch einen großen, einen kleinen, einen chronischen, einen akuten Schmerz. Ein Leben wie im Gefängnis, aus dem Sie heraus wollen, wenn auch nur zeitweise. Abstand bekommen, Luft holen, Lebensfreude erleben, alles aus einer anderen Perspektive sehen, zu sich kommen und entspannen.

In diesem Seminar bekommen Sie alltagstaugliche „Anker und Möglichkeiten“ an die Hand. Sie können lernen, mit Ihrem Schmerz zu leben, Ihren Schmerz zu lindern, Ihren Schmerz zu reduzieren. Befreien Sie sich aus der Schmerz Falle.

Das Seminar ist gleichermaßen hilfreich für Schmerzpatienten als Hilfe zur Selbsthilfe, für Angehörige, Pflegepersonal und für alle, die „Alltagsschmerzen“ in unserer stressigen Zeit verhindern oder verringern wollen.

Neben individuellen praktischen Anleitungen und Hinweisen erfahren Sie im Rahmen dieser Veranstaltung Wissenswertes und Interessantes über unser von der Kultur beeinflusstes Schmerzverständnis.

Ort: FBW, Kuhstrasse 49, 45701 Herten

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Veranstalterin: Ganzheitliche Personalentwicklung, Gesundheitscoaching

Verantwortlich: Gabriele Iking-Büse

Referentin: Gabriele Iking-Büse

Kosten: 12,00 €

Anmeldung: FBW, Tel. 0209 62584

oder bei Gabriele Iking-Büse Tel. 02366 939440

Freitag, 06.03.2009

Weltgebetstag der Frauen 2009

Für Frauen aus Papua Neuguinea
„Viele sind wir, doch eins in Christus“

Jeweils am ersten Freitag im März feiern christliche Frauen in über 170 Ländern den ökumenischen Gottesdienst zum Weltgebetstag. Die Liturgie verfassen jeweils Frauen eines Landes für die ganze Welt. Frauen bereiten die Gottesdienste für die ganze Gemeinde vor und stärken dadurch ihre Verantwortung vor Ort. Durch kreative Gottesdienstgestaltung wird die Botschaft der Frauen und ihre Lebenssituation lebendig. Im gemeinsamen Gebet entsteht weltweit Solidarität von Frauen. Mit der Kollekte werden Frauenprojekte auf der ganzen Welt gefördert.

Der Weltgebetstag 2009 befasst sich mit Papua - Neuguinea

Die christlichen Frauen aus Papua-Neuguinea entwickelten auch das Motto des Weltgebetstages 2009 „Viele sind wir, doch eins in Christus“ auf dem Hintergrund ihres Landes.

Papua-Neuguinea, das ressourcenreichste Land im Südpazifik mit Landschaftsformen, die von Hochgebirgen über Täler, Sümpfe, Savannen, Regenwald zur Küstenregion reicht, verfügt auch über die fast unglaubliche Fülle von mehr als 800 gesprochenen Sprachen bei einer Bevölkerung von 5,8 Mio. Menschen. Sprachgrenzen, mangelnde Verkehrswege und wachsende soziale Unterschiede erschweren es den Menschen in Papua-Neuguinea, „eine Nation“, „ein Leib“ zu werden. Hier trifft die Zusage und Aufforderung der Frauen in Papua-Neuguinea „Viele sind wir, doch eins in Christus“ einen wichtigen Überlebensnerv des Landes und seiner Bevölkerung. Was es für Menschen in Papua-Neuguinea und auf der ganzen Welt heißen kann, „viele, doch eins in Christus“ zu sein, erfahren wir in der Liturgie der Frauen aus Papua-Neuguinea durch bestärkende Lieder und Bibeltexte, durch wichtige Landinformationen und durch Gebete und Bitten. Alle sind herzlich eingeladen, am 6. März 2009 mitzufeiern!

In Hertzen finden verschiedene Gottesdienste statt.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse!

Freitag, 06.03.2009

Infostand zum Thema „Chancengleichheit“

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen sich über das Thema „Chancengleichheit“ zu informieren und zu diskutieren.

Versüßt wird die Diskussion mit Kaffee und Muffins.

Zum Internationalen Frauentag gibt es für die Frauen rote Rosen.

Ort: Otto-Wels-Platz/Rathaus-Galerien

Uhrzeit: 10.00 -12.00 Uhr

Veranstalterin: AsF Stadtverband Herten,

Verantwortlich: Heike Dignaß,
Buchenstr. 10a, 45701 Herten, Tel.: 0209 3593584



A RBEITSGEMEINSCHAFT
S OZIALDEMOKRATISCHER
F RAUEN

- AsF Stadtverband Herten -

Freitag, 06.03.2009

„Auf Draht“ bei Kaffee, Tee und Kuchen

In gemütlicher Runde bei Kaffee, Tee und Gebäck wollen wir zusammen sitzen und uns austauschen.

Wer möchte, kann sich dabei auch kreativ betätigen.

Aus Draht, Perlen und was sich sonst noch so ergibt, können einfache Schmuckstücke oder Dekorationsgegenstände hergestellt werden.

In der Gruppe fließen die Ideen meist von ganz allein und auf diese Weise entstehen Objekte der ganz eigenen Art.

Ort: Schmuckatelier artrium im Kunsthof Westerholt,
Am Bungert 19, 45701 Herten-Westerholt

Uhrzeit: 15.00 – ca. 18.00 Uhr

Kursleitung: Christiane Steffler-Bunge, Diplom-Designerin

Kosten: 5,00 € zzgl. Material nach Verbrauch
(es können auch eigene Materialien mitgebracht werden)

Anmeldung: 0209 / 5980307,

Artrium.steffler-bunge@web.de,

www.artrium-schmuck-atelier.de

Freitag, 06.03.2009

Therapeutic Touch – die Kunst der heilsamen Berührung

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 Kennenlernen.

Bitte für bequeme Kleidung, rutschfeste Socken sorgen.

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

Uhrzeit: 17.00 – 19.30 Uhr

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

Referentin: Anja Homeyer, Heilpraktikerin,
staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Anmeldung: erforderlich, Tel: 0209-8506777, anja.homeyer@freenet.de

Kosten: 5,00 €



Freitag, 06. 03. 2009

Hand in Hand – Schritt für Schritt

Mit Spaß Reihentänze lernen

Frau hört türkische Musik, der Rhythmus geht in die Beine, wer hätte da nicht Lust, mit anderen Frauen Hand in Hand zu tanzen. Aber wie gehen die Schritte? Frau Huriye Uzunoglu wird uns die Schrittfolgen von Halay und anderen Tänzen vermitteln. Wer noch nie zu türkischer Musik getanzt hat, wird in diesem Workshop erleben, wie ein Gemeinschaftsgefühl und Lebensfreude entsteht.

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

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Veranstalterin: Frauen-Informationsnetzwerk in Zusammenarbeit mit der Frauengruppe der DITIB-Gemeinde Herten-Süd

Ansprechpartnerin: Emine Serbet, Tel: 02366 939951,
Renate Nöbe, Tel: 0209 3593741,
renate.noebe@gmx.de

Kosten: 2,00 €

Anmeldung: telefonische Anmeldung unter den o.g.
Nummern wünschenswert



Freitag, 06.03.2009

Anti-Stress-Übungen zum Mitmachen

Stress wirkt sich auf unseren ganzen Körper negativ aus. Die Folgen können zu verschiedenen Problemen wie z.B. Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen sowie Störungen im Stoffwechsel des Organismus führen. Der gestörte Stoffwechsel kann sich negativ auf die Hormonproduktion, aber auch auf andere Körperbereiche wie den Haltungs- und Bewegungsapparat doppelt auswirken.

Die Übungen können dabei im Alltag kleine Hilfen bieten.

Atemübungen aus dem Yoga Übungen mit beruhigender Energie Entspannung und Visualisierungen – Yoga Nidra

Ort: la mobile, Kunsthof Westerholt
Am Bungert 19, 45701 Herten-Westerholt,

Uhrzeit: 20.00 – 21.15 Uhr

Veranstalterin: Carmela Quattroventi,
Physiotherapeutin, Yoga - Hormon Yoga Lehrerin,
BreathWalk Trainerin,
Tel. 0209 386 2461

Eintritt: 10,00 €

Samstag, 07.03.2009

Line Dance

Line Dancing ist ein Tanz, der alle Altersgruppen anspricht und jedem viel Spaß macht. Man benötigt dazu keinen direkten Tanzpartner, vielmehr können auch hier Frauen ganz alleine das Tanzbein schwingen. Der Tanzstil ist recht locker und geschieht mit viel Hüfteinsatz. Die Tanzfiguren und -abläufe erfolgen in exakter Linienaufstellung nach Country- und Westernmusik.

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

Uhrzeit: 09.30 – 13.00 Uhr

Veranstalterin: Familienbildungsstätte Herten, Mathilde Böwing

Leitung: Karin Wolter

Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: nicht erforderlich



Samstag, 07.03.2009

Goldschmiede-Schnupperkurs

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Schmuckgestaltung. Anhand der Herstellung eines Fingerringes werden Sie zunächst mit den am häufigsten vorkommenden Goldschmiedetechniken vertraut gemacht.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Teilnehmerinnen, die bereits über Kenntnisse verfügen, können auch ein Schmuckstück nach eigenem Entwurf anfertigen,

Es besteht die Möglichkeit, mit Silber, Kupfer oder Messing zu arbeiten

Ort: Schmuckatelier artrium im Kunsthof Westerholt,
Am Bungert 19, 45701 Herten-Westerholt

Uhrzeit: 10.00 – 13.30 Uhr

Kursleitung: Christiane Steffler-Bunge, Diplom-Designerin

Kosten: 25,00 €

Anmeldung: 0209 5980307,

Artrium.steffler-bunge@web.de

www.artrium-schmuck-atelier.de

Samstag, 07.03.2009

Breathwalk

Energie und Entspannung durch Yoga-Walking. Diese neue Sportart wurde in den USA von Yogy Bhajan und Gurucharan Singh Khals entwickelt und kombiniert Yoga mit Walking. Es vereint die positiven Elemente aus Yoga, Meditation, Walking und bewusstem Atmen. Es wird ein Zusammenspiel von Körper und Geist bewirkt, die Sinne werden geschärft, Energiereserven mobilisiert und der Stoffwechsel angeregt. Stress und negative Stimmungen werden abgebaut. Eine BreathWalk-Kurseinheit dauert etwa 90 Minuten und besteht aus fünf Teilen:

1. Aufweckübungen (leichte Yoga- und Atemübungen)
2. Ausrichten (passende Gehgeschwindigkeit)
3. Vitalisieren (rhythmische Atmung-Schritt-Kombination)
4. Dehnungsübungen
5. Integrieren (Meditationsübung)

Bequeme (wetterfeste) Sportkleidung und Sportschuhe, sowie rutschfeste Socken mitbringen.

Ort: la mobile, Kunsthof Westerholt
Am Bungert 19, 45701 Herten-Westerholt,

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Veranstalterin: Carmela Quattroventi,
Physiotherapeutin, Yoga-Hormon-Lehrerin,
BreathWalk Trainerin,
Tel. 0209 386 2461,
cq@lamobile.de, www.lamobile.de,

Kostenbeitrag: 10,00 Euro

Samstag, 07.03.2009

Stimme - Ausdruck meiner Seele

Zielgruppe: Alle, die an Stimmarbeit interessiert sind

Bei dieser Stimmarbeit, entwickelt von dem amerikanischen Sänger und Stimm- bildner Peter Elkus, geht es um die Entwicklung der authentischen Stimme.

Die Technik beinhaltet sehr einfache Übungen, die es immer mehr ermöglichen, ohne Druck und Anstrengung in einen vollen und tragfähigen Stimmklang zu kommen.

Workshopinhalte:

- kurze theoretische Einführung in Atemführung und den Vokalraum
- Atem- und energetische Körperübungen
- Resonanzarbeit

Bitte für bequeme Kleidung/ rutschfeste Socken sorgen.

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

Uhrzeit: 15.00-17.30 Uhr

Referentin: Anja Homeyer, Heilpraktikerin,
staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Anmeldung: erforderlich, Tel: 0209 8506777, anja.homeyer@freenet.de

Kostenbeitrag: 5,00 €



Sonntag, 08.03.2009

Frauenfrühstück mit Kultur

Der 08. März ist seit 1911 der Tag, an dem die Frauen für ihre Rechte kämpfen. Im Mittelpunkt stehen bis heute noch die Forderungen nach gleichem Lohn für gleiche Arbeit, für Gleichberechtigung auf dem Arbeitsplatz und der Kampf gegen Diskriminierung.

In Herten begehen wir diesen Tag mit dem Kulturfrühstück. Nicht nur gemeinsames Frühstück, sondern der Austausch und das Planen gemeinsamer Aktivitäten finden an diesem Morgen in entspannter Atmosphäre statt.

Die Hertener Frauentheatergruppe „Sowieso“ zeigt Ausschnitte aus ihrer abwechslungsreichen Produktion „Schatten im Rampenlicht“. Musikalisch wird eine Welt-Uraufführung präsentiert.

Ort: Glashaus Herten, Hermannstr.16, 45699 Herten

Uhrzeit: Einlass 10.00 Uhr, Beginn 10.30 Uhr

Veranstalterin: Kulturbüro

Ansprechpartnerin/

Tischreservierung: Sabine Weißenberg, Tel.02366-303 541

Kosten: VVK 14,00 €, Tageskasse 16,00 €

Kartenvorverkauf: Glashaus Herten, Hermannstr. 16, Tel. 02366-303 651,
Buchladen Altatroll Recklinghausen, 02361-17002
und in allen ProTicket-VVK-Stellen

KULTURbüro

Montag, 09.03.2009

Frauenfilme am Montag im CinemaxX

Die Entdeckung der Currywurst

Ein gefährliches Liebesabenteuer in den letzten Tagen des Zweiten Weltkrieges ... 1945 stehen die Alliierten vor Hamburg, der Krieg ist verloren. Am Abend, bevor er abkommandiert wird, lernt der junge Marinesoldat Hermann Lena im Kino kennen, ein Luftangriff beendet die Vorstellung abrupt.

Ein wunderbar intensiv erzählter Film mit einer hinreißenden Protagonistin und erstklassig besetzten weiteren Darstellern. Ein schön ausgestatteter, gut gespielter Liebesfilm, der auf angenehm altmodische Weise eine kleine intime Geschichte erzählt, die das große Ganze spiegelt.

(Evtl. wird im Foyer Currywurst angeboten – passend zum o.g. Film)

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten,
Kaiserstraße 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr / Männer herzlich willkommen

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz, Tel. 0171 938 66 31
oder stuckel-lotz@web.de

Eintritt: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

**Anmeldung und
Kartenvorverkauf:** 02366 88910



Dienstag, 10.03.2009

Die Ware Frau

Das geht Frau an!

Auf den Spuren moderner Sklaverei von Afrika nach Europa.

In erschreckendem Ausmaß werden afrikanische Frauen mit vermeintlichen Arbeitsangeboten ins „reiche“ Ausland gelockt. Nach der Ankunft entpuppt sich der Traumjob dann aber oft als Albtraum: Die Frauen und Mädchen werden zur Prostitution gezwungen. Am Beispiel der Afrikanerinnen, natürlich sind ebenso Frauen in Asien, Lateinamerika und zunehmend Osteuropa betroffen, wird Sr. Leonie zum Thema referieren. Desgleichen wird die Ordensfrau über ihr Wirkungsfeld und ihre tägliche Arbeit im Verein SOLWODI in Duisburg und darüber hinaus berichten. Dieser Verein hilft ausländischen Frauen, die durch Sextourismus, Menschenhandel und Heiratsvermittlung nach Deutschland gekommen sind.

Das FdF-Team lädt alle Frauen recht herzlich ein. Es wird ein interessanter Vormittag mit einem Thema, dessen Gegebenheiten kaum bekannt sind und um dessen Ausmaß nur Insider wissen. (Treffen und getroffen werden beim Frühschoppen der Frauen.)

Kinder werden während der Veranstaltung gerne im Gemeinde-Kindergarten betreut.

Ort: Marienheim, Feldstr. 252, 45701 Herten-Langenbochum

Uhrzeit: 9.00 – 11.15 Uhr

Veranstalterin: kfd – „Frühschoppen der Frauen“ - Team,
St. Maria Heimsuchung

Verantwortlich: Gabriele Ikinger-Büse

Referentin: Sr. Leonie, SOLWODI, Duisburg

Kosten: Unkostenbeitrag für das Frühstück

Anmeldung: nicht erforderlich

kfd

Dienstag, 10.03.2009

Autorinnenlesung mit Hatice Akyün:

„Ali zum Dessert – Leben in einer neuen Welt“

Mit Witz und Temperament erzählte Hatice Akyün in ihrem ersten Buch von ihrem Leben zwischen Berlin und dem Bosphorus – und von den Irrungen und Wirrungen auf dem Weg, ihren deutschen Traummann, ihren „Hans mit scharfer Soße“ zu finden. Aber dann ist alles ganz anders gekommen, denn als Hatice dem charmannten Ali begegnet – einem türkischen Hans - gibt es kein Zurück mehr.

Hatice Akyün berichtet von den ersten Turbulenzen ihrer neuen Beziehung, von der Familienzusammenführung am Meer, von gebärmuffeligen deutschen Freundinnen, türkischem Familien-Kommunismus und der rauschenden Tupperparty auf der Säuglingsstation. Humorvoll und pointiert rückt die Autorin den Eigenarten ihrer türkischen und deutschen Landsleute zu Leibe und lässt die Leser teilhaben an dem wundervollen Abenteuer, in zwei Familien zu Hause zu sein.

Ort: Glashaus Stadtbibliothek, Hermannstr. 12, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Veranstalterin: Glashaus Stadtbibliothek

Ansprechpartnerin: Cornelia Berg,

Tel. 02366 / 303 686,

E-Mail: c.berg@herten.de

Eintritt: VVK 8,00 € / AK 10,00 €

Hertenpass: 5,00 €

Kartenvorverkauf: Glashaus, Buchhandlung Droste Herten,

Buchladen Attatroll Recklinghausen,
02361/17002

und in allen ProTicket-VVK-Stellen



Mittwoch, 11.03.2009

Nathan der Weise

Lessings Suche nach einer Möglichkeit der Verständigung zwischen Judentum, Islam und Christenheit entfaltet im Kirchenraum auch heute nach über 200 Jahren seine volle Brisanz und Aktualität.

Die unsere Zeit neu erschütternden Konflikte in Religionsfragen finden in dem Drama Lessings einen zutiefst ergreifenden Spiegel und Lösungsansatz.

Ein Dialog der Kulturen des Ensemble Theatrum. In der ihnen eigenen Theatersprache aus der Verbindung von Wort & Musik (Gesang, Harfe, Geige und persischer Santur) stellen die Darsteller den Theaterklassiker in einem ganz neuen Blickwinkel dar, sie bieten in bewegten Bildern aktuelle Bezüge zum allzu menschlichen Ringen um friedliche und ehrliche Verständigung.

Lessings Worte, liturgische Gesänge und bewegende Tanzbilder verschmelzen zu einem Theaterspiel.

Ort: St. Antoniuskirche, Antoniusplatz, 45699 Herten

Zeit: 20.00 Uhr

Veranstalterin: kfd - Dekanat Herten, verantwortlich: Anne Bugzel

Ensemble: Theatrum Schloss Hohenerxleben

Eintritt: VVK 9,00 € / AK11,00 €

Kartenvorverkauf: beim Dekanatsteam, in den Pfarrbüros
und im Glashaus Herten

kfd

Mittwoch, 11. 03.2009

„In 3 Etappen zum Vollmond ...!“

Vollmondwanderung zum 1. zum 2. zum 3. und in 2009:

Schon zum siebten Male. Diesmal zur Halde Hoheward:

Die Bergehalde im Ruhrgebiet mit ca. 150 Metern Höhe zwischen Herten und Recklinghausen – auch Nachts: Balkon mit Aussicht.

Viele Fackeln zeigen uns den Weg zur Sonnenuhr und zum Obelisken, zum Horizontobservatorium und für die, die kein Ende bekommen – geht,s noch zur Drachenbrücke. Die anderen werden von uns wieder zum Ausgangspunkt gebracht.

Mitzubringen sind: 1 Becher, 1 Taschenlampe oder Laterne,
wetterfeste Kleidung und Schuhe, Regenschirm,
sowie Mut, Zeit und Lust.

Ort: Parkplatz Zeche Ewald – An der Heizzentrale, 45699 Herten

Uhrzeit: 20.30 Uhr

Beginn der

Wanderung: ca. 21.00 Uhr.

Ende: Maximal um Mitternacht.

Gebühren: Keine

Anmeldungen: Nicht notwendig

Veranstalterinnen: Die Gruppe AFH – Aktive-Frauen-Herten

Ansprech-

partnerinnen: Elke Marita Stuckel-Lotz Tel. 0171-9 38 66 31
sowie Christa Kohn und Brigitte Knappczyk aus Herten

Eine Veranstaltung nur für Frauen

und als Begleitung: Hunde, die uns bewachen und sich nicht verlaufen

Freitag, 13.03.2009

Get on the dancefloor!

Ladies...!

... es ist mal wieder so weit! Der rote Teppich wird für Euch ausgerollt...

Wir haben alles, was Ihr für eine gute Party braucht: Location, Drinks und Beat! Bringt Ihr die gute Laune mit! ... und wenn Ihr wollt Eure Lieblings-Musik – egal ob Pop, Rock, Punk, R&B, Hip Hop, Reggae...

Du hast Star-Qualitäten und kannst gut singen oder tanzen? Dann zeig es uns.
... get on the dancefloor!

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

Uhrzeit: 17.30 – 21.30 Uhr, Barrierefreier Zugang.

Veranstalterinnen: Familienunterstützender Dienst (FuD) der AWO UB

Recklinghausen, Katharina Lügges,
Feldstr. 43, 45699 Herten, Tel. 02366 303973,
k.luegges@awo-ms-re.de

Haus der Kulturen, Daniela Vahrenholt,
Vitusstr. 20, 45699 Herten, Tel. 02366 180714,
d.vahrenholt@haus-der-kulturen.de

Mobile Jugendarbeit Herten-Süd (MOJA) Nicole Hülsmann,
Elisabethstr. 11-13, 45699 Herten, Tel. 02366 - 93 63 47,
n.huelsmann@herten.de

**Ansprech-
partnerinnen:** s.o.

Eintritt: 2,00 €, plus Kosten für Getränke

Anmeldung: nicht erforderlich



Freitag, 13.03.2009

Masha Bijlsma Band „Best Vocal Jazz from Holland“

Mit Masha Bijlsma und ihrem exzellenten Trio aus den Niederlanden präsentiert sich eine der großen Sängerinnen auf dem alten Kontinent.

Ihr besonderes Kapital ist ihre Wandlungsfähigkeit und ihre Stil- und Ausdrucksbreite. Ganz gleich, ob sie mit samtig zarter Stimme großes Chanson-Gefühl entwickelt, ob sie Popsongs mit Jazzklängen veredelt, Masha Bijlsma kann mit ihrem Klangfarben-Reichtum und außergewöhnlich großen Tonumfang fesseln. Ob Jazzstandards oder eigenen Kompositionen - dem Großteil ihres Repertoires haucht sie bluesige Farbe ein.

Die exzellente Band garantiert mit raffinierten Arrangements eine gute Unterstützung und sorgt für zusätzliche Atmosphäre.

Das Ergebnis: eine wundervoll swingende Musik.

Ort: Glashaus, Hermannstr. 12, 45699 Herten

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Veranstalterin: Kulturbüro/ Glashaus-Kulturtreff

Ansprechpartner: Oswald Petermann

Tel. 02366 / 303 266, E-Mail: o.petermann@herten.de

Eintritt: VVK 13,00 € / AK15,00 €

Kartenvorverkauf: im Glashaus, Attatroll Buchladen RE
und bei allen VVK-Stellen von
www.proticket.de



Montag, 16.03.2009

Kartoffel trifft Knoblauch

Spezialitäten aus Deutschland und der Türkei

Gemeinsames Kochen bietet viele gute Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen, sich kennenzulernen, voneinander zu lernen, was uns verbindet und wo es Unterschiede gibt. Aus Erfahrung wissen wir, dass es neben den unterschiedlichen Köstlichkeiten, viel Vergnügen bereitet sich auf Neues einzulassen. Das möchten wir auch anderen interessierten Frauen aus möglichst vielen Ländern ermöglichen.



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

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Leitung: Münevver Cesur, Ümran Yavas, Renate Nöbe

Veranstalterin: Interkulturelle Kochgruppe Quartierbüro Herten-Süd
in Kooperation mit Frauen-Informationsnetzwerk

Kostenbeitrag: 4,00 €

Anmeldung: Verbindliche Anmeldung bei Carmen Treppte Quartierbüro
Herten-Süd, Elisabethstraße 11/13, 45699 Herten,
Tel.: 0 23 66 93648, c.treppte@herten.de oder
Renate Nöbe, Heinrich-Obenhaus-Str. 31, 45701 Herten,
Tel: 0209 3593741, renate.noebe@gmx.de

Montag, 16.03.2009

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Sich sicher sein, das Wichtigste für den Fall der Fälle geregelt zu haben, möchten immer mehr Menschen. Die Entwicklungen haben dabei große Schritte gemacht und vieles ist zu beachten. An diesem Abend soll zunächst darauf eingegangen werden, welche Unterschiede es bei den Vollmachten gibt, um danach aufzuklären, was die beste Lösung für die Einzelne sein könnte. Welche Konsequenzen ziehen Vollmachten nach sich, wie sind sie auszustellen und wie lassen sie sich wieder ändern? Ganz praktisch bringen die Referentinnen das Thema auf den Tisch und die Teilnehmerinnen ihre Fragen hierzu.

Ort: Glashaus, Hermannstr. 16, 45699 Herten

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten

Tel.: 02366 - 303 487, c.rohde@herten.de

Referentinnen: Christina Brammen, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Erbrecht und Mediatorin, Bochum,
Sonja Rediger, Rechtsanwältin und Mediatorin,
Lehrbeauftragte Mediation, Herten-Disteln,
Evelyn Steindor-Schmidt, Rechtsanwältin,
Herten-Westerholt

Eintritt: frei



Dienstag, 17.03. 2009

Buthan – Nepal Faszination der Berge und des asiatischen Lebens

Die Hertenerinnen Rosy von Westerholt und Rita Ludwig haben interessante Wochen in den Ländern verbracht und berichten von ihren Eindrücken. Das Leben in der pulsierenden Großstadt Kathmandu, das Erlebnis des Sonnenaufgangs mit Blick auf die Berge des Himalayas, die Feierlichkeiten in Buthan, die Gastfreundlichkeit und Gelassenheit der Menschen sind nur einige Beispiele für einen vielversprechenden Abend.

Ort: Marktplatztreff (neben Petit Café),
Am Marktplatz 6, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Veranstalterin: Frauen-Informationsnetzwerk

Ansprechpartnerin: Renate Nöbe, Heinrich-Obenhaus-Str. 31, 45701 Herten,
Tel: 0209 - 35 93 74, renate.noebe@gmx.de

Eintritt: frei

Anmeldung: telefonische Anmeldung wünschenswert



Donnerstag, 19.03.2009

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 Tanz Erfahrungen haben oder nicht.

Bequeme Kleidung mitbringen, wer möchte, kann auch im weiten Rock tanzen. Wir tanzen zu Musik aus vielen verschiedenen Kulturkreisen.

Ort: Seminarhaus im BUND-Naturerlebnispark,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Referentin: Sigrun Zobel, ganzheitliche Körpertherapeutin

Ansprechpartnerin: Sigrun Zobel, 02366/82249, sigrunzobel@onlinehome.de

Kostenbeitrag: 10,00 €

Donnerstag, 19.03.2009

ERWECKE DIE KÖNIGIN IN DIR

Was ist aus der Prinzessin, die wir einst waren, geworden? Eine Königin? Mit strahlenden Augen? Und aufrechem Gang? Voller Lebensfreude? Und Dankbarkeit? Haben wir uns jemals gefragt, was das ist: ein königliches Leben? Fühlen wir uns als die Krönung der Schöpfung? Haben wir das Gefühl, dass wir unser Leben lenken, steuern, regieren? Oder beherrscht das Leben uns? Haben wir Sätze im Kopf wie: „Da kann man nichts machen?“ „Was soll ich da tun?“

Würde eine Königin so sprechen? Sind das königliche Gedanken?

Was also tun? Erwecken wir die schlafende Königin in uns? Aber wie? Wie besteigen wir den Thron des Lebens? Und auf welchem sitzen wir jetzt?

Wie finden wir (wieder) Zugang zu unserer kreativen Kraft und ehren sie? Wie krönen wir uns und unser Leben?

Ein Frauenpowercoaching der königlichen Art!

Katrin Kupke, 49, Mutter von drei Kindern, meist alleinerziehend, selbstständige Schauspielerin/Komikerin, erlag dem Superfrauensyndrom (allem und allen gerecht zu werden, nur nicht sich selbst, und es gar nicht zu merken) bis der BurnOut sie vor die Frage stellte, ob sie weiter leben oder endgültig krank werden wollte. Der folgende Heilungsprozess löste eine völlige Veränderung ihres Lebens aus, und wurde zu einem Weg (zurück) in die Freude. Lebenslust satt Lebensfrust.

Ergänzend kann ein dreistündiges Einführungsseminar in das Boxen - die Königin der Kampfsportarten - gebucht werden. Dabei können die hier erwähnten Aspekte körperlich erfahren werden.

Ort: Siebenbürger Haus der Jugend, Hermannstädter Platz 2-4
45701 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,00 €

Veranstalterin: Kulturbüro

Ansprechpartnerin/

Anmeldung: Sabine Weißenberg, Tel.: 02366 303 541,
s.weissenberg@herten.de

Referentin: Katrin Kupke, creativ-coaching,
Venloer Str.294, 50823 Köln Tel.: 0221 / 2709656 oder
0176 / 27057579 E-Mail: wunderbar@katrin-kupke.de

FRAUENKULTURTAGE

PROGRAMMÜBERSICHT

Datum	Zeit	Ort	Titel	VeranstalterIn
Mo. 23.02.2009	19.00 Uhr	CinemaxX	Frauenfilm „Love Vegas“	Aktive Frauen Herten
Mi. 25.02.2009	18.00 - 20.00 Uhr	Glashaus	Wenn ich einmal reich wär...	Gleichstellungsbeauftragte
Sa. 28.02.2009	13.00 - 18.00 Uhr	Pan Kultur Dortmund	Steelpan Workshop	Kulturbüro Herten
So. 01.03.2009	11.00 - 16.00 Uhr	Pan Kultur Dortmund	Steelpan Workshop	Kulturbüro Herten
So. 01.03.2009	11.00 - 13.00 Uhr	Schloßcafe	Frauenstammtisch; Gleichstellung lokal	Gleichstellungsbeauftragte
01.03.-22.03.09	11.00 Uhr	Maschinenhalle	WERKE IM WERK Ausstellung	Kulturbüro Herten
Mo. 02.03.2009	18.00 -20.00 Uhr	Glashaus	Unterhalt nach Trennung und Scheidung	Gleichstellungsbeauftragte
Do. 05.03.2009	18.00 Uhr	Bürgerhaus Süd	Ausstellung Frauenkünste	Kulturbüro Herten
Do. 05.03.2009	19.00 - 21.00 Uhr	FBW	Schmerz als kulturelles Phänomen	Frau Ikinger-Büse
Do. 05.03.2009	19.00 - 21.15 Uhr	VHS-Haus Kaminraum	Info-Abend „Frauen für die Stadt“	Gleichstellungsbeauftragte und VHS
Fr. 06.03.2009	10.00 - 12.00 Uhr	Otto-Wels-Platz	Infostand Chancengleichheit	AsF Stadtverband Herten
Fr. 06.03.2009	15.00 - 18.00 Uhr	Kunsthof Westerholt	„Auf Draht“ - Klön und Kreatives	Frau Steffler-Bunge

Datum	Zeit	Ort	Titel	Veranstalter:in
Fr. 06.03.2009	17.00 - 19.30 Uhr	Kunsthof Westerholt	Therapeutic Touch Workshop	Fr. Homeyer
Fr. 06.03.2009	18.00 - 21.00 Uhr	Bürgerhaus Süd	Reihentänze lernen	Frauenetzwerk/DITIB
Fr. 06.03.2009	20.00 - 21.15 Uhr	Kunsthof Westerholt	Antistress-Übungen	Frau Quattroventi
Sa. 07.03.2009	09.30 - 13.00 Uhr	FBS	Line dance Workshop	Familienbildungsstätte
Sa. 07.03.2009	10.00 - 12.00 Uhr	Kunsthof Westerholt	Breathwalk ©	Frau Quattroventi
Sa. 07.03.2009	10.00 - 13.30 Uhr	Kunsthof Westerholt	Goldschmiedeschnupperkurs	Frau Steffler-Bunge
Sa. 07.03.2009	15.00 - 17.30 Uhr	Kunsthof Westerholt	Schnupperworkshop Stimme	Frau Homeyer
So. 08.03.2009	ab 10.00 Uhr	Glashaus	Frauenfrühstück mit Kultur	Kulturbüro Herten
Mo. 09.03.2009	19.00 Uhr	CinemaxX	Frauenfilm „Die Entdeckung der Currywurst“	Aktive Frauen Herten
Di. 10.03.2009	09.00 - 11.15 Uhr	Marienheim Langenbochum	Die Ware Frau	kfd-Team
Di. 10.03.2009	19.30 Uhr	Glashaus	„Ali zum Dessert“ Autorinnenlesung	Glashaus Bibliothek
Mi. 11.03.2009	20.00 Uhr	Antoniuskirche	Nathan der Weise	kfd-Dekanat Herten
Mi. 11.03.2009	20.30 Uhr	Zeche Ewald	Vollmondwanderung	Aktive Frauen Herten
Fr. 13.03.2009	17.30 - 21.30 Uhr	Bürgerhaus Süd	Disco für Mädchen und junge Frauen	AWO
Fr. 13.03.2009	20.00 Uhr	Glashaus	Masha Bijsma Band	Kulturbüro/Kulturtreff
Mo. 16.03.2009	18.00 Uhr	FBS	Kartoffel trifft Knoblauch	Quartierbüro Herten-Süd
Mo. 16.03.2009	18.00 Uhr	Glashaus	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	Gleichstellungsbeauftragte Frauenetzwerk
Di. 17.03.2009	19.00 Uhr	Marktplatztreff	Buthan - Nepal Vortrag	

Do. 19.03.2009	19.00 - 22.00 Uhr	BUND	Tanzmeditation „Die Welle“ durch die Kulturen	Sigrun Zobel
Do. 19.03.2009	19.00 Uhr	Naturerlebnisgarten Siebenbürger Haus	Erwecke die Königin in Dir - Powercoaching	Kulturbüro Herten
Fr. 20.03.2009	12.00 - 13.00 Uhr	Glashaus	Equal Pay Day 2009	Gleichstellungsbeauftragte
Fr. 20.03.2009	16.30 Uhr	St.Martinus/ St.Johannes	Armut in Herten ? - Diskussion	- AsF Stadtverband Herten
Sa. 21.03.2009	10.00 Uhr	Hof Wessels	Politfrühstück	Bündnis 90/Die Grünen
Sa. 21.03.2009	14.30 - 19.00 Uhr	Siebenbürger Haus	HAPPY AND FIT BOXEN	Kulturbüro
So. 22.03.2009	15.00 Uhr	Siebenbürger Haus	Andersens Märchen	Siebenbürger Haus
Mo. 23.03.2009	18.00 Uhr	Glashaus	Zufrieden vererben - zufrieden versterben	Gleichstellungsbeauftragte
Mo. 23.03.2009	19.00 Uhr	CinemaxX	Frauenfilm „Wolke 9“	Aktive Frauen Herten
Di. 24.03.2009	19.30 - 21.45 Uhr	FBS	Lesung der Schreibwerkstatt	Dagmar Hojzyk
Do. 26.03.2009	17.00 - 21.00 Uhr	Willi-Brandt-Schule	Sport für Frauen aller Länder	Stadtsportverband
Do. 26.03.2009	20.07 Uhr	Glashaus	Velvet Voices - Acapella - Konzert	Kulturtreff
Fr. 27.03.2009	10.00 - 15.15 Uhr	FBW	Experimentelle Malerei	VHS
Fr. 27.03.2009	19.30 Uhr	Glashaus	Frauenfest - Frauen spielen auf -	Kulturbüro Herten
Sa. 28.03.2009	11.00 - 12.00 Uhr	Halde Hoheward	Nordic Walking	KoronaSportverein
Sa. 28.03.2009	13.00 - 16.45 Uhr	Bürgerhaus Süd	Ukulele-Workshop	VHS
Sa. 28.03.2009	20.00 Uhr	FBW	Orientalische Nacht in der FBW	FBW
So. 29.03.2009	10.00 - 17.30 Uhr	VHS	Professionelles Schminken für Teens	VHS

Datum	Zeit	Ort	Titel	Veranstalterin
Mo. 30.03.2009	15.30 Uhr	Kirche Heiliger Dimitrios	ASF - Info-Nachmittag in der griech. Gemeinde	ASF Stadlverband Herten
Mo. 30.03.2009	18.00 Uhr	Glashaus	Gut vorbereitet in die Selbstständigkeit	Gleichstellungsbeauftragte
Di. 31.03.2009	13.45 Uhr	FBS	Fahrt nach Münster	FBS
Mi. 01.04.2009	ab 19.00 Uhr	Gaststätte Reul	Jahrestreffen Club 100 plus	Frau Stuckel-Lotz
Mo. 06.04.2009	19.00 Uhr	Cinemaxx	Frauenfilm „Anonyma“	Aktive Frauen Herten
Mo. 20.04.2009	19.00 Uhr	Cinemaxx	Frauenfilm „La Bohème“	Aktive Frauen Herten
Mo. 20.04.2009	19.00 - 21.00 Uhr	BUND		Sigrun Zobel
		Naturerlebnisgarten	Kraft- und Herzenslieder	
Sa. 25.04.2009	10.00 Uhr	Halde Hoheward	Natürliche Natur	Bündnis 90/Die Grünen
Di. 27.04.2009	18.00 Uhr	Glashaus	Stalking - wo bekomme ich Hilfe	Gleichstellungsbeauftragte
Di. 28.04.2009	19.00 - 22.00 Uhr	BUND Naturerlebnis	Hexentrunk und Wiesenschmaus	Sigrun Zobel
Di. 28.04.2009	20.00 Uhr	Glashaus	Die Geschichte von Fräulein Pollinger	Glashaus Bibliothek
Mo. 04.05.2009	19.00 Uhr	Cinemaxx	Frauenfilm „Mamma Mia“	Aktive Frauen Herten
Di. 05.05.2009	19.00 - 22.00 Uhr	BUND		
		Naturerlebnisgarten	Kräuterstempelmassage	Sigrun Zobel
Fr. 15.05.2009	18.00 Uhr	Glashaus	Frauenwelten - Internationale Karikaturen	Gleichstellungsbeauftragte
Do. 11.06.2009	05.30 Uhr	Rathaus	Füsse- und Schleusenfahrt	Frau Stuckel-Lotz
Fr. 19.06.2009	16.00 - 20.00 Uhr	Bürgerhaus Süd	Auswertung Frauenkulturtage	Kulturbüro Herten

Freitag, 20.03.2009

...rote Tasche für gleichen Lohn

Eine Kampagne gegen die ungleiche Bezahlung gleichwertiger Arbeit.

In diesem Jahr ruft der Business and Professional Women Germany e.V. (BPW) wieder den Equal Pay Day in Deutschland aus. Damit wird auf die bestehenden Entgeltunterschiede in Höhe von 22 % aufmerksam gemacht. Wir treffen uns mit einer roten Tasche zur Mittagszeit vor dem Glashaus.



Wir setzen uns ein für gleiche Bezahlung für gleiche Arbeit. Bisher verdient eine Bankkauffrau im Durchschnitt 21 % weniger als ihre männlichen Kollegen, eine Grafikdesignerin bis zu 28,9 %.

Wenn die Ausbildung gleichwertig ist, muss es auch die Bezahlung sein. Bisher werden Berufe, in denen Frauen arbeiten, weniger ge"wert"schätzt. Es geht aber auch um gleiche Aufstiegschancen für Frauen und Männer mit Familienpflichten, um ein modernes Vaterbild und Mutterbild, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Frauen und Männer.

Unterstützt wird die Kampagne vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ebenso wie von der Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauenbüros und dem Deutschen Frauenrat mit seinen Mitgliedsverbänden, der mehr als zehn Millionen Frauen in Deutschland repräsentiert. Der Equal Pay Day in Deutschland ist die Fortsetzung einer erfolgreichen Kampagne aus den USA, die in den vergangenen zwei Jahrzehnten schon viele Erfolge errungen hat.

Ort: Vor dem Glashaus, Hermannstr. 16, 45699 Herten

Uhrzeit: von 12.00 bis 13.00 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,

Tel.: 02366 303 487, c.rohde@herten.de

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



Freitag, 20.03.2009

Armut in Herten?!

Ist Armut auch bei uns in Herten ein Thema? Oder gibt es Armut nur „ganz weit weg“? Was heißt es arm zu sein? Sind auch Kinder betroffen? Wie können Kinder von der Armutsspirale bewahrt werden?

Schwester Daniela von der Caritas in Herten, Martin Dienberg von der Diakonie, Petras Kinderhilfe Herten e.V. und die Frauen der SPD Herten laden die Bürger und Bürgerinnen aus Herten ein, zusammen mit uns zu diskutieren, wie und wo Hilfen ansetzen.

Außerdem stellt Schwester Daniela die Caritas-Läden in Herten vor. Wie sie arbeiten, was sie anbieten und wem sie helfen.

Jeder/Jede von uns kann einen Beitrag, der sich nicht immer in Cent und Euro ausdrücken muss, leisten.

Bei der Veranstaltung wird ein großer Wäschekorb bereitstehen, in den jeder Besucher/in einen Hygieneartikel für die Caritas-Läden in Herten spenden kann. Wie z.B. Zahnpasta, Seife, Deo, usw. Eine kleine Spende für Not leidende Menschen in Herten ist herzlich willkommen.

Ort: Pfarrzentrum St. Martinus / St. Johannes,
Schlossstr. 30, 45701 Herten

Uhrzeit: 16.30 Uhr

Veranstalterin: AsF Stadtverband Herten,

Verantwortlich: Heike Dignaß,
Buchenstr. 10a, 45701 Herten, Tel.: 0209 3593584

Eintritt: frei



**A RBEITSGEMEINSCHAFT
S OZIALDEMOKRATISCHER
F RAUEN**

- AsF Stadtverband Herten -

Samstag, 21.03.2009

„Gesunder Lebensstil“

Herz-Kreislauf-Erkrankung – Störungen des Herz-Kreislauf-Systems sind eine der häufigsten Beeinträchtigungen in der heutigen Zeit. Wir erfahren, wie wir durch z.B. mediterrane Ernährung und sportliche Betätigung diesen Erkrankungen vorbeugen können.

Ort: Hof Wessels, Langenbochumer Str. 341, 45701 Herten

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Veranstalterin: Bündnis 90/Die Grünen

Stadtverband Herten, Hochstr. 7, 45699 Herten

Tel.: 02366 84148 ab 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Martina Herrmann, martina@versanet.de

Kosten: keine

Anmeldung: keine



**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

Samstag, 21.03.2009

...HAPPY AND FIT BOXEN...

Boxen ist mehr als die Königin der Kampfsportarten. Boxen macht happy und fit. Boxen verändert unser Leben. Boxen fasziniert. Boxen ist (auch) weiblich. Boxen stärkt unser Selbstbewusstsein, lässt uns die eigene Mitte und die eigene Kraft spüren. Boxen ist ehrlich, ist direkt, ist konzentrierte, focussierte Energie, ist mehr als ein Fitnessstraining, ist Technik, ist Koordination, ist Schnelligkeit, ist Reaktionsvermögen, ist Flexibilität, ist Tanz, ist ...

Erfahre es selbst!

Und ganz nebenbei aktivieren wir nicht nur unseren Fettstoffwechsel.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte unbedingt mitbringen: Bequeme Kleidung, weiche, leichte Sportschuhe, Handtuch, Wasser und Lust.

Und wenn möglich: eine Yogamatte, ein gutes Springseil, Hanteln max je 1kg, Handbandagen und Boxhandschuhe.

Max. 20 Teilnehmerinnen

Ort: Siebenbürger Haus der Jugend,
Hermannstädter Platz 2-4, 45701 Herten

Uhrzeit: 14.30 - 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 15,00 €

Veranstalterin: Kulturbüro

Ansprechpartnerin /

Anmeldung: Sabine Weißenberg,
Tel: 02366 303 541, s.weissenberg@herten.de

Kursleiterin: Katrin Kupke, creativ-coaching,
Venloerstr.294, 50823 Köln
Tel.: 0221 2709656 oder 0176 27057579,
wunderbar@katrin-kupke.de

Sonntag, 22.03.2009

„Andersens Märchen“

Ein Nachmittag in der Welt der Phantasie

Eintauchen in stimmungsvolle Atmosphäre, bei Kerzenschein und wohlriechenden Düften vollkommen abschalten. Das können Frauen jeden Alters im Siebenbürger Haus an diesem Nachmittag. Machen Sie es sich richtig gemütlich und tauchen in die Welt der Phantasie. Lassen Sie sich zurück versetzen in die Träume Ihrer Kindheit. Lassen Sie sich treiben in der Welt von Prinzen und Prinzessinnen, von Kaisern und Königen, aber auch von wundersamen Dingen. Wie gerne hätten wir auch heute einen Topf, der immer, wenn es in ihm kocht, Musik spielen kann; oder wie war das mit dem Holzschuh, in dem man Krähen braten kann? Andersens Märchen lassen keine Antwort offen. Genießen Sie den Nachmittag und lassen Sie sich überraschen!

Kinder ab 4 Jahren sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Ort: Siebenbürger Haus der Jugend,
Hermannstädter Platz 2-4, 45701 Herten

Uhrzeit: 15.00 Uhr (Einlass 14.30 Uhr)

Veranstalterin: Siebenbürger Haus der Jugend

Ansprechpartnerin: Karin Roth

Kosten: 3,50 € + nach Wunsch: Kaffee und Kuchen

Anmeldung: Vera Holzträger Tel. 02366 54317,
Karin Roth Tel.: 02366 53006

Montag, 23.03.2009

Zufrieden vererben – zufrieden versterben

Es wirkt beruhigend und gibt ein gutes Lebensgefühl, seine „letzten Angelegenheiten“ frühzeitig geregelt und geordnet zu haben. Wer sicher sein will, dass sich die Erben später nicht über das Erbe zerstreiten, kann in diesem Erlebnisvortrag erfahren, wie dem vorgebeugt werden kann. Was gilt es bei der Nachlassregelung zu beachten und wie kann die Mediation, als friedliche Methode sein Erbe zu regeln, genutzt werden? Und was, wenn der Streit schon da ist? Auch dann lassen sich diese Konflikte mit Hilfe eines Mediators außergerichtlich und trotzdem rechtsverbindlich regeln, und zwar so, dass sich alle wieder in die Augen schauen können. Die Referentinnen berichten von Ihren Erfahrungen und beantworten offene Fragen mit aller Ernsthaftigkeit auf Augenhöhe und der nötigen Portion Humor.

Ort: Glashaus, Hermannstr. 16, 45699 Herten

Zeit: 18.00 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten

Tel.: 02366 303 487, c.rohde@herten.de

Referentinnen: Evelyn Steindor-Schmidt, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin,
Herten-Westerholt,
Christina Brammen, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Erbrecht und Mediatorin, Bochum

Eintritt: frei



Montag, 23.03.2009

Frauenfilme am Montag im CinemaxX Wolke 9

Einmalig, unvergesslich ... Andreas Dresens Film rührt an ein Tabu und zugleich berührt er.

Dass alte Paare in Wirklichkeit oder im Film zärtlich miteinander sind, nimmt man höchst selten wahr. Dass sie darüber hinaus auch noch Sex haben, sieht man auf der Leinwand noch viel seltener. Man könnte glauben, dass Gefühle jenseits der „50“ plötzlich nicht mehr existieren und sich das Verlangen nach Sexualität und Nähe irgendwann schlichtweg auflöst.

Nun rüttelt der Regisseur kräftig an diesem gesellschaftlichen Tabu und wurde in Cannes mit stehenden Ovationen stürmisch gefeiert.

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten,
Kaiserstraße 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Männer sind herzlich willkommen !

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz
0171 938 66 31 oder stuckel-lotz@web.de

Eintritt: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

**Anmeldung und
Kartenvorverkauf:** 02366 88910



Dienstag, 24.03.2009

Lesung der Schreibwerkstatt

Immer wieder dienstags... treffen sich die Frauen der Hertener Schreibwerkstatt. In Raum 8 der Familienbildungsstätte Herten rauchen dann die Köpfe. Aber: Immer wieder dienstags passiert für jede Frau noch ungleich mehr. Darum gibt es für die Lesung im Rahmen der Frauenkulturtage Tagebuchnotizen vom Dienstag, einem Wochentag, der sein könnte, wie jeder andere. Oft ist er es nicht. Er ist ruhig oder hektisch. Er beginnt mit Schmerzen beim Aufstehen oder einem unerklärlichen Glücksgefühl. Langweilig kann er sein, dieser Dienstag, oder voller unerwarteter Begebenheiten. Die Frauen der Schreibwerkstatt lesen Ausschnitte aus ihrem Dienstagsleben vor. Darin steckt viel Persönliches und mindestens ebenso viel von dem, wovon jeder sagen kann: „Kenn' ich. Geht mir auch oft so“. Lassen Sie sich überraschen immer wieder dienstags...

Ort: FBS, Kurt-Schumacher-Straße 29, Raum 8, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.30 -21.45 Uhr

Leitung: Dagmar Hojczyk, Redakteurin im Medienhaus Bauer

Eintritt: 3,00 €

Anmeldung: Nicht erforderlich !



Donnerstag, 26.03.2009

Hier ist Bewegung drin! Sport für Frauen aller Länder

Wenn Sie noch auf der Suche sind nach einem Sport- oder Bewegungsangebot, sollten Sie sich an diesem Tag in der Turnhalle der Willy-Brandt-Schule umschauchen. Hier können Sie verschiedene Angebote der Hertener Sportvereine kennenlernen und ausprobieren.

Angeboten werden Bauchtanz, Step-Aerobic, Fitnesstraining, Gymnastik, Gesundheitssport, Entspannung

Ort: Willy-Brandt-Turnhalle,
Ernst-Reuter-Platz 10/20, 45699 Herten

Uhrzeit: 17.00 bis 21.00 Uhr

Veranstalterin: Ute Orłowski,
zuständig für Frauensport im Stadtsportverband,
Stadtsportverband Herten e. V. ,
FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten, Telefon: 02 09 3 59 45 76,
www.ssv-herten.de

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich, nur Gruppen ab 10 Personen sollten sich vorher ankündigen

Donnerstag, 26.03.2009

Die - Frauen-A-Cappella-Gruppe
Velvet Voices
präsentiert ihr neues Programm: „Vocal Pearls“

Mit diesem abwechslungsreichen Programm stellen die vier hinreißenden Sängerinnen von Velvet Voices erneut unter Beweis, dass künstlerische Vielseitigkeit keineswegs Ausdruck mangelnder Geradlinigkeit ist, sondern viel mehr eine Auszeichnung für musikalische Weitsicht und Tiefgang.

Die neue Show von VELVET VOICES ist ein Diskurs durch die Perlen der Vokalmusik des 20. Jahrhunderts. Hier werden unvergessliche Lieder der Comedian Harmonists und der Andrew Sisters stilgerecht und virtuos neben den Evergreens von Manhattan Transfer und den Supremes, sowie den stimmungsvollen souligen Hits von En Vogue präsentiert.

VELVET VOICES bestechen nicht nur durch stimmliche Virtuosität. Gepaart mit swingenden Tanzeinlagen, perfekt inszenierten Moderationen und stilgerechten Kostümen stellen VELVET VOICES in einer dichten Show ihr Entertainmenttalent brillant unter Beweis.



Ort: Glashaus, Hermannstr. 12, 45699 Herten

Uhrzeit: 20.07 Uhr

Veranstalterin: Kulturbüro / Glashaus-Kulturtreff

Ansprechpartner: Oswald Petermann Tel. 02366 / 303 266,
o.petermann@herten.de

Eintritt: VVK 15,00 € / AK17,00 €,

Kartenvorverkauf: im Glashaus, im Attatroll Buchladen RE
und bei allen Vorverkaufsstellen von www.proticket.de,

Freitag, 27.03.09

Experimentelle Malerei

Ein Workshop für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

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: FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten

Uhrzeit: 10.00 – 15.15 Uhr

Kostenbeitrag: 12,00 € + ca. 8,00 € Materialkosten

Veranstalterin: VHS Herten

Ansprechpartnerin: Christina Zyprian, c.zypria@herten.de

Anmeldung: nur schriftlich, per Fax oder per Mail (vhs@herten.de) bei der VHS, Resser Weg 1, 45699 Herten, oder online unter www.vhs-herten.de

Weitere Informationen unter 02366 303 580



Freitag, 27.03.2009

„Frauen spielen auf“ – Eine musikalische Reise durch Vergangenheit und Gegenwart

Spätestens seit Clara Schumann wissen wir, dass Frauen großes musikalisches Können besitzen. Viele Sängerinnen und Musikerinnen sind ins Rampenlicht gerückt und beeindruckt und beeinflussen die deutsche wie ausländische Musiklandschaft.

Mit welcher Musik haben Sie gerne gefeiert, gesungen oder getanzt? Welche Frauen haben Ihren Musikgeschmack getroffen oder wer war oder ist Ihr Idol? Ist es z.B. Hildegard Knef, Nana Mouskouri, Edith Piaf, Nena, Ulla Meinecke, Inga Rumpf, Ina Deter, Marianne Rosenberg oder Sade, Carol King, Anastacia, Amy Winehouse, Laurie Anderson, Britney Spears - um nur einige zu nennen.

An diesem Frauenfestabend könnten Sie durch Ihr Aussehen Sezen Aksu, Tina Turner, Pink, Nena, Madonna oder Grace Jones, Janis Joplin, Alexandra...usw. ins Glashaus holen. Wir sind sehr gespannt, welche ‚Sängerinnen‘ uns die Ehre geben werden!

Karin Zimny mit Akkordeonistin Ruthilde, eine Frauen-Marching-Band und andere musikalische Gäste eröffnen mit einem interessanten und stimmungsvollen Programm den Abend. Danach serviert uns D-Jane Doro Schackmann einen Tanzabend mit viel Frauenpower vom Plattenteller. Gastronomisch sorgt das Calamini Team für Getränke und kleine Leckerbissen.



Ort: Glashaus, Hermannstr. 16, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.30 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Veranstalterin: Kulturbüro und Vorbereitungsgruppe

Information: Bettina Hahn, Tel. 303 179

Eintritt: VVK 8,00€ / AK 10,00€

Kartenvorverkauf: im Glashaus, Attatroll Buchladen RE
und bei allen VVK-Stellen von www.proticket.de,

Samstag, 28.03.2009

Jetzt geht's bergauf!

Walking und Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene auf der Halde. Gehen kann jeder - aber meistens nur spazieren, schlendern oder hetzen. Sportliches Gehen - mit oder ohne Stöcke - will gelernt sein! Wir zeigen Ihnen ‚Schritt für Schritt‘ die Technik des Walking und des Nordic Walking. Spaß am Lachen gehört auch dazu. Einfach dem Alltagstrott entrinnen und ab auf die Piste. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und es spielt keine Rolle, ob Sie gerade erst einsteigen oder schon geübt sind.

Zum Walking benötigen Sie feste Schuhe und wetterfeste Kleidung; Nordic-Walking Stöcke werden gestellt. Wir laufen bei jedem Wetter.

Ort: Treffpunkt ist der Parkplatz „Am Handweiser“,
Herner Str. 198, direkt an der Halde, 45699 Herten

Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Veranstalterin: Ute Orłowski, Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
uteorłowski@aol.com

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



Samstag; 28.03.2009

Eine einfache Einführung

Kinderlieder, Klassiker der „Lagerfeuergitarre“ und Rocksongs stehen auf dem Programm. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Eine Ukulele ist mitzubringen (Stimmung A D F H).

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

Uhrzeit: 13.00 - 16.45 Uhr

Kostenbeitrag: 30,00 € plus 3,00 € Kursmaterial
(wird von der Kursleitung mitgebracht)

Veranstalterin: VHS Herten

Ansprechpartnerin: Christina Zyprian, c.zyprian@herten

Anmeldung: nur schriftlich, per Fax 02366 303 595
oder per Mail vhs@herten.de bei der VHS,
Resser Weg 1, 45699 Herten,
oder online unter www.vhs-herten.de

Weitere Informationen unter 02366 – 30-3580



Samstag; 28.03.2009

Von Frauen für Frauen: Orientalische Nacht in der FBW

Nadhiyah und ihre Hobbytänzerinnen bieten Ihnen an diesem Abend einen Einblick in die Welt des Orientalischen Tanzes. Die Aufführungen der einzelnen Gruppen aus der FBW zeigen die große Bandbreite dessen, was die Tänzerinnen bereits gelernt haben. Unterstützt werden sie dabei von einem Profi-Tänzer: Nagaan. Außerdem lädt ein kleiner Bazar mit orientalischen Stoffen, Tanzkleidern und Utensilien zum Stöbern ein. Im Eintritt von 6,- Euro ist auch ein Buffet mit orientalischen Häppchen inbegriffen.

Ort: FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten-Westerholt

Uhrzeit: 20:00 Uhr, Einlass: 19:30 Uhr

Veranstalterin: FBW/Servicestelle für den Sport

Leiterin: Nadhiyah

Eintritt: 6,00 € inkl. Buffet

Anmeldung

und VVK: FBW/Servicestelle für den Sport, Brigitte Onstein,
Tel.: 0209 62584

FBW
Servicestelle
für den **Sport**



Sonntag, 29.03.2009

Professionelles Schminken

Was ist angesagt und wie schminke ich mich? Wie kann ich meine Augen so richtig zum Leuchten bringen, dass niemand vorbeischaud? Welche Farben und welche Art zu schminken passt zu mir? Wo ist weniger Schminke angebracht? All diese Fragen beantwortet die Kursleiterin ganz individuell und schminkt Euch so, wie es Eurem Typ entspricht.

Bringt ein kleines Handtuch, ein Haarband, einen kleinen Spiegel und - wenn vorhanden - die eigenen Schminksachen mit.

Ort: VHS, Resser Weg 1, 45699 Herten

Uhrzeit: 10.00 - 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: 11,00 €

Veranstalterin: VHS Herten

Ansprechpartnerin: Christina Zyprian, c.zyprian@herten

Anmeldung: nur schriftlich, per Fax 02366 303 595
oder per Mail vhs@herten.de bei der VHS,
Resser Weg 1, 45699 Herten,
oder online unter www.vhs-herten.de

Weitere Informationen unter 02366 303 580



Montag, 30.03.2009

AsF - Nachmittag In der griechischen Gemeinde

Der AsF Stadtverband Herten lädt alle interessierten Frauen zu einem gemütlichen und informativen Nachmittag ein. Es begrüßt uns Pater Apostolos Amvrasis.

Pater Apostolos Amerasis wird uns seine griechische Kirche zeigen und uns einiges interessantes zur Kirche erzählen. Anschließend können wir bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde den Nachmittag ausklingen lassen

Ort: Griechische Kirche Heiliger Dimitros,
Herner Str. 45699 Herten

Uhrzeit: 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: 3,50 €

Veranstalterin: AsF Stadtverband Herten,

Verantwortlich: Heike Dignaß,
Buchenstr. 10a, 45701 Herten, Tel.: 0209 3593584

Anmeldung: Bitte bis zum 26.03.09 Voranmelden, bei:
Petra Padmanidou, 02366 585277,
Heike Dignaß, 0209 3593584,
Fraktionsbüro, Christel Reski, 02366 303 546



A RBEITSGEMEINSCHAFT
S OZIALDEMOKRATISCHER
F RAUEN

- AsF Stadtverband Herten -

Montag, 30.03.2009

Gut vorbereitet in die Selbständigkeit: Informationen für Gründerinnen

Der Informationsabend richtet sich an Frauen mit der Motivation zur beruflichen Selbstständigkeit, die die Realisierungschancen einer Gründungsidee überprüfen und Schritte zur Umsetzung kennen lernen möchten.

Die Referentin informiert über Gründungsvoraussetzungen und erste Planungsschritte, erklärt die Aufgaben eines Unternehmenskonzeptes und gibt einen Überblick über Förderinstrumente, damit vorhandene Chancen und Risiken besser abgeschätzt werden können. Darüber hinaus werden die Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Existenzgründerinnen im Kreis Recklinghausen vorgestellt.

Ort: Glashaus Herten, Hermannstr. 16, 45699 Herten

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Veranstalterin: Christiane Rohde, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten

Tel.: 02366 303 487, c.rohde@herten.de

Referentin: Eva-Maria Wobbe,
STARTERCenter NRW Emscher Lippe,
Kreis Recklinghausen

Eintritt: frei



Dienstag, 31.03.2009

„Von wilden Weibern und bösen Mädchen“

Fahrt nach Münster

Im Rahmen der Frauenkulturtage bieten wir einen frauengeschichtlichen Stadtrundgang in Münster an. Eine Mitarbeiterin der Frauenforschungsstelle Münster e.V. wird uns von aufständischen und „unmöglichen“ Frauen berichten, eben Frauen, die buchstäblich aus der Rolle fielen. Stadtgeschichte ist nicht immer nur Männergeschichte! Nach der fast zweistündigen Führung haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, Münster auf eigene Faust weiter zu erkunden.

Ort: FBS, Kurt-Schumacher-Straße 29, 45699 Herten

Abfahrt ab FBS: 13.45 Uhr,

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr (Abfahrt ab Münster 19.00 Uhr)

Leitung: Mathilde Böwing

Kostenbeitrag: 27,00 € incl. Fahrt, Führung und Trinkgeld

Anmeldung: FBS, Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten

Tel. 02366 35211,

fbs-herten@bistum-muenster.de



Mittwoch , 01.04.2009

Jahrestreffen:

„Ab 60 lebe ich anders, als Ihr denkt.“

Der Club 100 Plus wurde am 1. April 2002 in der Makabar Herten gegründet.

Wir wollen gemeinsam „Alt“ werden und „Jung“ bleiben.

Jedes Jahr ein anderer Ort – eine andere Lokalität.

Mittlerweile treffen sich fast 50 Frauen einmal im Jahr am 1. April.

Garantiert haben wir kleine Überraschungen parat für einen unterhaltsamen, gemütlichen Abend – zu dessen Gelingen jede Frau beitragen kann bzw. darf.

Es wird wieder eine kleine Vorlesung geben:

„Wie wir Frauen ein neues Jahrzehnt entdecken,

Frei von Ängsten, sich neuen Lebensmöglichkeiten öffnen ...“

Vorlesen, Vortragen ist erwünscht und begrüßenswert.

Neue Frauen sind jederzeit herzlich willkommen.

Treffen: Immer zur gleichen Zeit – ab 18 Uhr
diesmal: **Treffpunkt Mühlenpforte** –
Eingang Altes Dorf Westerholt.

Ein kleiner 1-stündiger Rundgang durchs Alte Dorf
und Umgebung.

Ort der

Veranstaltung: Gaststätte Reul, Schlossstraße, 45701 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr im Saal bei Reul. Ende gegen 22.00 Uhr.

Jahresbeitrag: „Eine“ – aber keine „Müde Mark“.

Eintritt: Frei – Essen und Trinken auf eigene Kosten

Veranstalterinnen

und Gründerinnen: Laura Grau – Elke Marita Stuckel-Lotz – Doris Wenglorz

Anmeldung: bis zum 15. März 2009

Infos: Elke Marita Stuckel-Lotz Tel. 0171 938 6631,
Doris Wenglorz: Tel. 0175 2048 941

Die Veranstaltung ist nur für Frauen!

Montag, 06.04.2009

Frauenfilme am Montag im CinemaxX
Anonyma

Drama, das das Tabuthema Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs aufgreift

Im Frühjahr 1945 kehrt der Krieg an den Ort zurück, an dem er einst von Hitler und seinen Getreuen geplant wurde: Berlin. Die Stadt, die das neue Germania werden sollte, steht unter heftigem Artilleriebeschuss.

Obwohl es ihre Geschichte ist, der dreißigjährigen Anonyma (Nina Hoss) und basierend auf historisch verbürgten Tagebuchaufzeichnungen erzählt, steht ihr Schicksal doch stellvertretend für Hunderttausende von Frauen, denen Ähnliches widerfahren ist. Die bis zu ihrem Tod anonym gebliebene Autorin brach Ende der 50er Jahre ein gesellschaftliches Tabu, sie beschrieb als Erste die Vergewaltigungen deutscher Frauen durch Soldaten der Roten Armee.

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten,
Kaiserstraße 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz Tel.: 0171 938 66 31
oder stuckel-lotz@web.de

Eintritt: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

**Anmeldung und
Kartenvorverkauf:** 02366 88910

Männer sind herzlich willkommen!



Montag, 20.04.2009

Frauenfilme am Montag im CinemaxX
La Bohème

Unter der Regie von Robert Dornhelm (Krieg und Frieden) stehen das Operntraumpaar Netrebko und Villazón das erste Mal gemeinsam für einen Spielfilm vor der Kamera und spielen Mimi und Rudolfo, die sich unsterblich ineinander verlieben, doch tragisch getrennt werden, als Mimi der tödlichen Schwindsucht erliegt.

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten,
Kaiserstraße 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten
Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz Tel.: 0171 938 66 31
oder stuckel-lotz@web.de

Eintritt: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

Anmeldung und

Kartenvorverkauf: 02366 88910

Männer sind herzlich willkommen !



Montag, 20.04.2009

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

Naturerlebnisgarten, Paschenbergstraße 161, 45701 Herten

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldung: Ursula Emde, Tel. 02366 18 39 03

Kursgebühr: 10,00 €

BUND

Samstag, 25.04.2008

„Natürliche Natur“

Dort wo einst die Abraumhalde war, hat sich Natur durchgesetzt. Zwei Revierförster und Naturkundler führen uns durch die bewundernswerte Fauna und Flora der ehemals schwarzen Landschaft.

Ort: Halde Hoheward, Treffpunkt am Handweiser, 45699 Herten

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Veranstalterin: Stadtverband Herten Bündnis 90/Die Grünen
Hochstr. 7, 45699 Herten, Tel: 02366 84148 ab 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Martina Herrmann, martina@versanet.de

Kosten: keine

Anmeldung: offen



Dienstag, 27.04.2009

Stalking – wo bekomme ich Hilfe

Stalking ist ein altbekanntes Phänomen. Die „beharrliche Nachstellung“ durch Ex-Ehemänner oder Partner, Arbeitskollegen oder auch völlig fremde Menschen ist mittlerweile eine Straftat und damit ins Licht der Öffentlichkeit gerückt.

Für die Verfolgten gibt es immer mehr professionelle Hilfen, wie sie sich nicht nur rechtlich schützen können, um diesem oft Jahre andauernden Albtraum zu entinnen.

Mehr als 12% aller Frauen in Deutschland sind oder waren schon einmal Stalking-Opfer. Mehr als 20 % der Verfolgten waren körperlichen Gewaltattacken ausgesetzt.

Umfassend informieren die beiden Referentinnen über ihre Tätigkeit als Rechtsanwältinnen für Stalking-Verfolgte und über ihre ehrenamtliche Arbeit für die Landesinitiative Stalking NRW e.V., in dessen Vorstand sie sind. Hierzu gehört auch der Aufbau des Internetportals zum Thema Stalking unter www.stalking-nrw.de.

Ort: Glashaus, Herrmannstr.16, 45699 Herten

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Veranstalterin: Rechtsanwältin Cornelia Frech, Herne-Wanne und
Rechtsanwältin Sonja Rediger, Herten-Disteln

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Dienstag, 28.04.2009

Eine Einführung in die Wildkräuter-Kunde und Wildkräuter-Küche

Lassen Sie sich von Ihrer Nase leiten und unternehmen Sie mit mir eine Reise ins Reich der Wildkräuter und Blüten. Auf einer kleinen Wanderung durch den Naturerlebnisgarten werden wir Kräuter und Blüten aus der Natur „erriechen“ und 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 Wildblütenraum mit Sahne, einen bärenstarken Brotaufstrich, ein Wildkräuter-PIDE (türkisches Brot), Linsensalat mit Wildkräutern und gefüllten Beinwellblättern und wie wäre es mit einem Blüten-Prosecco?
(Menü-Änderungen vorbehalten)

Ort: BUND-Naturerlebnisgarten,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten

Uhrzeit: 19:00 - 22:00 Uhr (pünktlicher Beginn)

Veranstalterin: Sigrun Zobel, Körpertherapeutin / Umweltpädagogin

Kostenbeitrag: 12,00 €

E-Mail: sigrunzobel@onlinehome.de oder 02366 82249

BUND

Dienstag, 28.04. 2009

„Die Geschichte vom Fräulein Pollinger“

von Ödön von Horváth

Szenisch-musikalisches Kunst-Stück für eine Schauspielerin und eine Musikerin
Mit Anna Barbara Hagin (Schauspiel) und Irmgard Himstedt (Musik)

Es ist eine Liebesgeschichte: Agnes Pollinger, neunzehn Jahre jung, Schneiderin, verliebt sich. Und diesmal so richtig. Mit Gefühl. In Eugen. Eugen Reithofer, den melancholischen Kellner. Zum Glück. Denn auch Eugen hat sich verliebt. In Agnes.

Glück aus heiterem Himmel, zart noch und zerbrechlich.

Getroffen haben sie sich vor dem Arbeitsamt, zufällig, denn beide sind arbeitslos und träumen von noch einem anderen Glück: von einer Stelle.

Die zu finden, ist nicht einfach.

Wie Agnes an eine Stelle kommt; wie sie sich durchbeißt durch eine kalte berechnende Welt; wie sie erfährt, dass es zwischen Menschen etwas geben muss auch „ohne das Verliebtsein“ - wie Eugen sagt - davon erzählt die Geschichte des Dramatikers Ödön von Horváth meisterhaft, mit Witz und Humor und mit einer großen Liebe zu den kleinen Leuten.

Die lässt die Schauspielerin Anna Barbara Hagin auf der Bühne lebendig werden: ergreifend und komisch.

Die Musikerin Irmgard Himstedt lässt auf ihren Instrumenten die klangliche Atmosphäre entstehen: einfühlsam, fantasievoll und vielgestaltig.

Ein leicht-sinniger Augen- und Ohrenschauspiel, der unter die Haut geht.

Ort: Glashaus Stadtbibliothek, Hermannstr. 12, 45699 Herten

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Veranstalterin: Glashaus Stadtbibliothek

Ansprechpartnerin: Cornelia Berg,

Tel. 02366 / 303 686, E-Mail: c.berg@herten.de

Eintritt: VVK 6,00 € / AK 8,00 € / Hertenpass 4,00 €

Kartenvorverkauf: im Glashaus, in der Buchhandlung Droste,

im Buchladen Attatroll RE

und in allen VVK-Stellen von www.proticket.de

Montag, 04.05.2009

Frauenfilme am Montag im CinemaxX

MAMMA MIA

Sophie möchte zu ihrer Hochzeit auf einer griechischen Insel vom Vater zum Altar geführt werden. Weil sie ihn aber so wenig kennt wie auch ihre Mutter Donna, lädt sie die drei wahrscheinlichsten Kandidaten ein.

Ein Sommerspaß mit Gute-Laune-Garantie, zahllosen Abba-Songs und einer hinreißenden spielenden, tanzenden und singenden Meryl Streep.

Ort: CinemaxX Filmtheater Herten,
Kaiserstraße 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion CinemaxX und Aktive-Frauen-Herten

Ansprechpartnerin: Elke Marita Stuckel-Lotz 0171 938 66 31
oder per Mail stuckel-lotz@web.de

Eintritt: 4,50 € plus 1,80 € Mindestverzehr

Anmeldung und

Kartenvorverkauf: 02366 88910

Männer sind herzlich willkommen!



Dienstag, 05.05.2009

Frau tut sich gut Kräuterstempelmassage

An diesem Abend wird gezeigt, wie durch die Kraft der Massage, verbunden mit der Heilwirkung von Kräutern, Muskelverspannungen gelöst werden können. Nach einer kurzen Einführung in die Massage mit Kräuterstempeln wird jede Frau einen Kräuterstempel herstellen, der dann bei der Massage in Verbindung mit warmem Öl auf Rücken, Armen und Händen eingesetzt wird. Bitte bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein großes Handtuch und evtl. Bikini mitbringen.

Ort: BUND-Naturerlebnispark,
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Veranstalterin: Sigrun Zobel, Körpertherapeutin, Umweltpädagogin,
Tel. 02366 82249, sigrunzobel@onlinehome.de

Kosten: 12,00 €, incl. Material für Kräuterstempel

BUND

Freitag, 15.05.2009

FrauenWelten - Internationale Karikaturen

Eröffnung der Ausstellung im Rahmen der Hertener Europa-Wochen

Diese bemerkenswerte Auswahl an Karikaturen nicht nur aus Europa spiegelt mit feiner Ironie und spitzer Feder den aktuellen Stand des kritischen Humors unter Frauen und bietet eine spannende Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Perspektiven und Lebensstrategien in den „FrauenWelten“.

Ort: Glashaus, Hermannstr.16, 45699 Herten

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Die Ausstellung ist zu sehen bis zum 30. Mai während der Öffnungszeiten des Glashauses.

Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,

Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



Donnerstag, 11.06.2009 (Fronleichnam)

Eine Fahrt mit der RIVER LADY:

Große niederländische Flüsse- und Schleusenrundfahrt

Die Schifffahrt in 2009 führt uns über den Rhein, den Wal, den Amsterdam-Rijn-Kanal, den Nederrijn und den Pannerdenschen Kanal.

Treffpunkt: 5.30 Uhr

Ort: Rathaus Herten, Kurt-Schumacher-Str.2, 45699 Herten
Fahrerinnengemeinschaft möglich

Ort- Abfahrt Schiff: Wesel, Rheinpromenade

Zeit: 7.00 Uhr

Ankunft Schiff: 21.00 Uhr wieder an der Rheinpromenade

Kostenbeitrag: Kinder 26,00 € – Erwachsene 36,00 € inklusive Frühstück
an Bord - zusätzlich ein Getränk an Bord frei.

Kein Landgang möglich

Veranstalterin: Elke Marita Stuckel-Lotz –
Stellv. Landrätin Kreis Recklinghausen

Infos und

Anmeldung: Handy: 0171 / 938 6631

Die Veranstaltung ist für Frauen, Kinder und Männer als Begleitung.
Anmeldung bis dringend maximal 31. Mai, da nur für 15 Personen eine Option besteht

Immer wieder sonntags - Frauenstammtisch

Zum Frauenstammtisch lädt die Gleichstellungsbeauftragte seit vielen Jahren am ersten Sonntag im Monat ins Schlosscafé ein.

Hier werden aktuelle Entwicklungen aus Frauensicht reflektiert. Die Besucherinnen entscheiden über die Auswahl der Themen und Referentinnen der kommenden Frauenstammtische.

Oft laden wir Frauen ein, die mit ihren Kenntnissen und Erfahrungen in ein Thema einführen. Der Themenbogen wird in jedem Jahr neu gespannt von Philosophie und Literatur über Migration, Arbeit und Armut.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Diskussion von politischen Entscheidungen, deren Auswirkungen auf die Lebenssituation von Frauen 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 stattfinden sollte. Denn manchmal organisieren wir Ausflüge, wie zum Beispiel zum Frauenstadtrundgang durch Köln.

Der Stammtisch steht allen Frauen offen.

Ort: Café im Schloss Herten, Am Schloss 19, 45699 Herten

Zeit: von 11.00 bis 13.00 Uhr jeden ersten Sonntag im Monat (nicht in den Ferien und an langen Wochenenden).

Veranstalterin: Christiane Rohde,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,

Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Weitere Termine im Jahr 2009:

07. Juni - Wahltag

06. September

04. Oktober

01. November - Allerheiligen

06. Dezember - Nikolaus

Freitag, 19.06.2009

Auswertungstreffen Frauenkulturtage 2009

„Blick zurück nach vorn“

Zum Auswertungstreffen 2009 und erster Planung für das Kulturhauptstadtjahr 2010 treffen wir uns zu einem ausführlichen Gespräch über die gelaufenen und die neu zu planenden Veranstaltungen.

Für den richtigen Durchblick, Rückblick und Ausblick bitte auch entsprechendes Zahlenmaterial bereithalten.

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

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis maximal 20.00 Uhr

Veranstalterin: Kulturbüro

Ansprechpartnerin: Sabine Weißenberg Tel: 02366 303 541,
s.weissenberg@herten.de

Kosten: keine

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. Sparty.

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. Sparty macht Bewegung Spaß!

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

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



NATURHEILPRAXIS IM KUNSTHOF

HP ANJA HOMEYER

*Energetische Behandlungen,
Therapeutic Touch Behandlungen (n. Krieger/Kunz),
Dorn/Breuß Therapie, Naturheilverfahren,
Atemtherapie, Stimm- und Sprecharbeit*

Einzelsitzungen:

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

sowie **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**



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.copacebackum.de