

FRAUENKULTUR TURNTAGE XXL HERTEN

MÄRZ 2010



PROGRAMM

www.herten.de



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 • clever – head, Iris Heckel • Club 100 Plus • D.I.T.I.B. Türkisch Islamische Gemeinde Herten-Süd • Ev. Kirchengemeinde Langenbochum/Scherlebeck
- Familienbildungsstätte • Ursula Fiedler • Filmzeche Hollywood – Kino Herten
- Frauen-Informationsnetzwerk für Herten • Frauentreff am Vormittag, St. Martinus, Westerholt • Alexandra Frohloff • Frühschoppengruppe der Frauen St. Maria-Heimsuchung, Langenbochum • GIB – Gesundheitscoaching, Gabriele Iking-Büse
- Christiane Gruska • Haus der Kulturen • Dorothea Heimann • Judith Hupel
- Anja Homeyer • Katholische Frauen Deutschland - Dekanat Herten (kfd)
- Koronarsportverein • Anne Kuhn • Medienkompetenzzentrum • Quartierbüro Herten-Süd • Carmela Quattroventi • Siebenbürger Haus • Christiane Steffler-Bunge
- Elke Marita Stuckel-Lotz • Rechtsanwältinnen Christina Brammen, Cornelia Frech, Sonja Rediger, • Evelyn Steindor-Schmidt, Eva-Maria Wobbe • Pamela Rodenberg
- Rosy von Westerholt • Schlampampen • Sigrun Zobel • Stadt Herten: Bibliothek im Glashaus, Bürgerhaus Herten-Süd, Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt, Gleichstellungsbeauftragte, Kulturbüro, Mobile Jugendarbeit Herten-Süd, Volkshochschule, Stadtspartverband

Wir danken den **Hertener Stadtwerken** für die freundliche Unterstützung der Frauenkulturtag.

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
Satz:	Aysel Aygören, Jenni Gersmann
Umschlaggestaltung:	Leoni Buscher
Druck:	Hausdruckerei Stadt Herten
Verantwortlich:	Christiane Rohde, Sabine Weißenberg Kulturbüro, Tel.02366/303-541



Liebe Mitbürgerinnen,

mit geballter Frauenpower geht Herten ins Frühjahr 2010. Rund um den 8. März, den Internationalen Frauentag, finden die 24. Hertener Frauenkulturtag 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 2010.

Ihr

Dr. Uli Paetzel

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 werden Frauen eingeladen, die über ihre Kenntnisse und Erfahrungen in ein Thema einführen. Der Themenbogen wird in jedem Jahr neu gespannt von Philosophie und Literatur über Migration, Arbeit und Armut und, und, und...

Ein Schwerpunkt liegt auf der Diskussion von politischen Entscheidungen. Die Auswirkungen auf die Lebenssituation von Frauen werden hier diskutiert. 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 werden Ausflüge organisiert wie zum Beispiel zum Frauenstadtrundgang durch Köln.

Der Stammtisch steht allen Frauen offen.

Zum Frauenstammtisch lädt die Gleichstellungsbeauftragte seit 20 Jahren am 1. Sonntag im Monat ins Schloss ein (nicht in den Ferien und an langen Wochenenden).

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

Weitere Termine im Jahr 2010:

14. Februar	Freya Lukat vom Hertener Frauentheater Sowieso
07. März	Frauenfrühstück mit Kultur im Glashaus (Kulturbüro)
02. Mai	Landtagswahl

Themenvorschläge 2010:

07. Juni	Ausflug nach Köln mit dem Frauengeschichtsverein
04. Juli	Weltfrauenkonferenz 2011 – ein Ausblick
06. September	Frauenarmut
04. Oktober	Nachmittagsangebote an Schulen f. Jungen / Mädchen
07. November	Ruhmuseum auf Zollverein
05. Dezember	Rückblick 2010



Montag, 22. Februar 2010

„Die Frau des Anarchisten“

Winter 1937: Madrid wird von faschistischen Einheiten umzingelt und die republikanischen Verteidiger versuchen sich zu wehren. Justo Alvarez Calderon (Juan Diego Botto) bekämpft den Feind gleich an zwei Fronten: „Als Stimme der Revolution“ im Radio und direkt in den Schützengräben. Der Glaube an die gerechte Sache und die Liebe zu seiner Frau Manuela und seiner Tochter sind die treibenden Kräfte seines Inneren.

Nach vielen Jahren der Trennung und Ungewissheit erhält seine Frau eine Nachricht von Justo aus Frankreich, der nach Krieg, Gefangenschaft und KZ weiter im Exil kämpft – jetzt zusammen mit der blonden Fliegerin Lenin (Nina Hoss).

Tiefe Gräben und unterschiedliche Lebensläufe machen so das Zusammenfinden für Manuela und Justo schwierig – doch der Wille ist außergewöhnlich stark.

Ort: Filmzeche Hollywood
Kaiserstr. 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion Kino Herten
und Aktive-Frauen-Herten

**Ansprechpartnerin/
Initiatorin:** Elke Marita Stuckel-Lotz
Tel.: 0171 - 938 6631
oder stuckel-lotz@web.de

Kosten: 4,50 € + 1,80 € Mindestverzehr

**Anmeldung/
Kartenvorverkauf:** unter Tel.: 02366 / 88910

Männer sind willkommen!



Dienstag, 23. Februar 2010

Heirat / Trennung / Scheidung

Vorsorge treffen für den Ernstfall

Das seit 2008 geltende neue Unterhaltsrecht verlangt mit Weitblick Vorsorge zu treffen, um eine gemeinsame Lebensplanung (mit oder ohne Kinder) ohne massive Einschränkungen sicherzustellen. Die ersten Erfahrungen aufgrund neuer Gerichtsentscheidungen oberster Instanzen verdeutlichen, wo es gilt, genau hin zu sehen und zu handeln.

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 Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	18.00 Uhr
Veranstalterin / Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten Christiane Rohde Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
Referentinnen:	Rechtsanwältin und Mediatorin, Lehrbeauftragte für Mediation Sonja Rediger, Herten-Disteln Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin Evelyn Steindor-Schmidt, Herten-Westerholt
Kosten:	frei
Anmeldung:	nicht erforderlich



Dienstag, 23. Februar 2010

Die Heilkraft der Hände Mudras bis die Glückshormone tanzen

Viel Handbewegung, viel Gehirntraining? Ja!

Je geschickter und beweglicher die Hände, umso differenzierter ist das Denken. Sie lernen in diesem Workshop neben dem positiven Effekt für Ihre Gehirnfunktion, Hand- und Fingerstellungen und deren Wirkweise kennen. Das sogenannte Halten von Mudras oder Finger-Yoga ist hilfreich bei allerlei Alltagsbeschwerden in körperlicher, seelischer und mentaler Hinsicht. Atem- und Meditationsübungen gehören zur Vermittlung des alten und weltweiten Wissens über die Heilkraft der Hände.

Ort:	Freizeit- und Begegnungsstätte Kuhstr. 49, 45701 Herten
Uhrzeit:	von 18.00 - 20.00 Uhr
Veranstalterin:	GIB Gesundheitscoaching
Ansprechpartnerin / Referentin:	Gabriele Iking-Büse
Kosten:	10,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter Tel.: 02366 / 939440

Dienstag, 23. Februar 2010

Jeder kann sich alles merken - Lernen Sie die Memotechniken kennen

Sie stehen im Keller, weil Sie etwas herausholen wollen und wissen beim besten Willen nicht mehr, was es war? Ihr Gedächtnis versucht Sie im Stich zu lassen. Dagegen können Sie etwas unternehmen.

Trainieren Sie Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit.

In dieser Stunde bekommen Sie einen Einblick, über das, was Ihr Gedächtnis alles leisten kann. Lassen Sie sich überraschen.

Ort:	ZZH, ZukunftsZentrum Herten Konrad-Adenauer-Str. 9-13, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 18.00 – 19.30 Uhr
Veranstalterin / Ansprechpartnerin:	clever-head, Iris Heckel
Kosten:	15,00 €
Referentin:	Iris Heckel
Anmeldungen:	unter Tel.: 0176 - 96387182 oder über www.clever-head.de

Die Teilnehmerinnenanzahl ist begrenzt!!!!

Donnerstag, 25. Februar 2010

Stalking – wie bekomme ich Hilfe?

Die Statistik zeigt einen deutlichen Zuwachs an Stalking-Fällen. Neuere Untersuchungen zeigen auf, dass schnelles, gezieltes Abwehrhandeln den effektivsten Schutz für Stalking-Betroffene darstellt. Die „beharrliche Nachstellung“ durch Ex-Ehemänner oder Partner, Arbeitskollegen oder auch völlig fremde Menschen erfüllt einen neu geschaffenen Straftatbestand und das Gewaltschutzgesetz gibt ein zivilrechtliches Instrumentarium, um sich zu wehren.

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 Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	18.00 Uhr
Veranstalterin / Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten, Christiane Rohde Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
Referentinnen:	Rechtsanwältin Cornelia Frech, Herne-Wanne und Rechtsanwältin Sonja Rediger, Herten-Disteln
Kosten:	frei
Anmeldung:	nicht erforderlich



Freitag, 26. Februar 2010

BreathWalk © Topfit durch BreathWalk

Die neue Walking-Methode um Energie zu tanken und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen. Konzipiert wurde BreathWalk in den 70er Jahren von Yogy Bhajan und dem amerikanischen Psychotherapeuten Dr. Gurucharan Singh Khals.

Dort fand es erfolgreich Einsatz bei stressbedingten Krankheiten. Es wirkt sich positiv auf die Steigerung von Energiereserven aus, was zur Leistungssteigerung auf sanfte Weise positiv beiträgt.

Nach Deutschland gelang BreathWalk durch das gleichnamige Buch „BreathWalk“ der Autorin Hanka S.W.Kaur. Sie ist auch die Ausbilderin von Carmela Quattroventi.

BreathWalk 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 Atmungs-Schritt-Kombination)
- 4 Dehnungsübungen
- 5 Integrieren (Meditationsübung)

Bequeme (wetterfeste) Sportkleidung und Sportschuhe, sowie rutschfeste Socken sind mitzubringen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0209 / 3862461.

Ort:	la mobile Am Bungert 19, 45701 Herten Kunsthof Westerholt
Uhrzeit:	von 10.00 – 12.30 Uhr
Veranstalterin/	
Ansprechpartnerin:	Carmela Quattroventi, Physiotherapeutin, Yoga – Lehrerin, BreathWalk - Trainerin www.lamobile.de , cq@lamobile.de
Kosten:	15,00 €
Anmeldung:	erforderlich, unter Tel.: 0209 / 386246, cq@lamobile.de

Freitag, 26. Februar 2010

Therapeutic Touch – die Kunst der heilsamen Berührung

Therapeutic Touch (TT), die 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 und rutschfeste Socken sorgen.

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

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

Uhrzeit: von 17.00 - 19.30 Uhr

Veranstalterin/

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

Kosten: 5,00 €

Anmeldung: erforderlich, unter Tel.: 0209 / 8506777
oder per Email: anja.homeyer@gmx.net

Samstag, 27. Februar 2010

Yoga und Brunch

Ein gemeinsames Yoga-Projekt mit Mutter und Tochter

Die freie Zeit am Wochenende einmal ganz anders gestalten: Ein Yoga-Workshop am Morgen gefolgt von einem leckeren Brunch in geselliger Runde.

Auf die Teilnehmerinnen wartet ein intensives Yoga-Programm, das einen besonderen Fokus auf einen festen Stand, der Öffnung von Energiebahnen und der Beruhigung der Gedanken hat. Die Übungen werden mit Hilfsmitteln sowie in Partnerarbeit durchgeführt. Yoga-Kenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich. Der anschließende Brunch bietet nebenbei die Möglichkeit, einiges über die ayurvedische Ernährungslehre zu erfahren.

Ort:	la mobile Kunsthof Westerholt Am Bungert 19, 45701 Herten
Uhrzeit:	von 10.00 bis 12.00 Uhr Yoga, ab 12.00 Uhr Brunch
Veranstalterin / Ansprechpartnerin:	Carmela Quattroventi, Physiotherapeutin, Yoga-Hormon, Yoga-Lehrerin, Breath Walk Trainerin
Kursleitung:	Jacqueline Anthes
Kosten:	35,00 € incl. Brunch
Anmeldung:	erforderlich unter Tel.: 0209 / 3862461, cq@lamobile.de

Samstag, 27. Februar 2010

Schnupperkurs Kunst

„Wie bekomme ich eine Tänzerin ins Labyrinth?“

oder anders gefragt:

Wie bringe ich mein Lieblingsmotiv mit Stift und Farbe auf ein Blatt Papier?

Wenn Sie sich z.B. immer schon gefragt haben, wie Sie eine Tänzerin so zeichnen, dass Sie nach einem Menschen in Bewegung aussieht, dann sind Sie hier in diesem Kunst-Kurs genau richtig. Vielleicht haben Sie aber auch Spaß daran, ein Labyrinth so darzustellen, dass es die Illusion eines durchschreitbaren Raumes erweckt.

Dieser Kurstag soll Anleitungen zu verschiedenen grafischen Techniken und Darstellungsweisen geben. Zeichnungen mit Bleistift sollen dabei unser Anfang sein. Weitere Zeichenmaterialien wie z.B. farbige Kreiden können im Laufe des Tages erprobt werden.

Materialien werden gestellt, eigene können mitgebracht werden.

Fortsetzung des Kurses mit weiteren Terminen und Themen nach Vereinbarung mit den Teilnehmerinnen.

Ort:	Zeche Scherlebeck – Stadteiltreff, Scherlebecker Str. 260, 45699 Herten
Uhrzeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Leiterin/ Veranstalterin	Wally Woggon
Kosten:	35,00 €
Anmeldung:	erforderlich bis zu 25.2.2010 schriftlich bei Wally Woggon Im Nonnenkamp 57, 45699 Herten, Tel.0236637119

Samstag, 27. Februar 2010

Happy and Fit mit 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, fokussierte Energie, ist mehr als ein Fitnesstraining, 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:	Glashaushaus Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 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 Tel.: 0176 - 27057579, wunderbar@katrin-kupke.de

Sonntag, 28. Februar bis 21. März 2010

Hand-Arbeit
Angelika Summa



Die Bildhauerin Angelika Summa versteht unter Hand-Arbeit nicht Sockenstricken, sondern das Bezwingen von metallenen Drähten und Rohren zu raumgreifenden Skulpturen. Element für Element werden mit dem Schweißbrenner aneinandergesetzt.

Die Künstlerin bevorzugt klare, geometrische Formen, wobei stets die Biegsamkeit und Widerspenstigkeit des Materials genutzt werden, um organische, emotionsgeladene Gebilde entstehen zu lassen, die mal labil, mal unnahbar, manchmal aggressiv und nicht selten ironisch sind.

Ort: Zeche Scherlebeck
Scherlebecker Str. 260, 45699 Herten

**Ausstellungs-
eröffnung:** Sonntag, 28. Februar 2010, um 11.30 Uhr
Öffnungszeiten: Fr. und Sa. 15.00 – 18.00 Uhr, So. 11.00 – 18.00 Uhr

**Veranstalterin/
Ansprechpartnerin:** Kulturbüro, Sylvia Seelert
Tel.: 02366 / 303 543, s.seelert@herten.de
Kosten: frei
Anmeldung: nicht erforderlich

KULTURbüro



Montag, 1. März 2010

Kartoffel trifft Knoblauch

Spezialitäten aus Deutschland und der Türkei

Gemeinsames Kochen bietet viele gute Möglichkeiten, ins Gespräch zu kommen, sich kennenzulernen und 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 dem Frauen-Informationsnetzwerk
- Ansprechpartnerin:** siehe Anmeldung
- Kosten:** 5,00 €
- Anmeldung:** Verbindliche Anmeldung per Telefon oder E-Mail bei
Carmen Treppte, Quartierbüro Herten-Süd
Elisabethstraße 11/13, 45699 Herten
Tel.: 02366 / 936248, E-Mail: c.treppte@herten.de
oder Renate Nöbe, Heinrich-Obenhaus-Str. 31, 45701 Herten
Tel.: 0209 / 3593741, renate.noebe@gmx.de



Dienstag, 2. März - Freitag 30. April 2010

Bücher von Frauen für Frauen über Frauen

Ingrid Lessing Verlag / Dortmund - Verlagsausstellung

Seit 1993 veröffentlicht der Ingrid Lessing Verlag anspruchsvolle Literatur von Frauen für Frauen über Frauen.

Ingrid Lessing, geb. 1943, absolvierte mit 40 Jahren, nachdem sie ihre beiden Söhne großgezogen hatte, ein Pädagogikstudium an der Universität Dortmund. Nach dem Diplom arbeitete sie einige Jahre in dem von ihr mitbegründeten Dortmunder Frauenhaus.

In den achtziger Jahren wandte sie sich der Feministischen Theologie zu. Ihr erstes Buch „Göttin statt Gott-Vater?“ war Ausgangspunkt ihrer verlegerischen Tätigkeit. In ihrem Verlag entstanden Bücher zur Frauengeschichte, zur Hexenverfolgung, zu Frauenalltag und Frauenpolitik, zu Emigration und Sterbehilfe.

Kabarettistische Bücher von Simone Fleck sind bei ihr erschienen, wie „Eine Frau wird erst schön an der Pfanne“ und „Körperwelken – Lieber Falten als konturlos“, ebenso wie Bücher über Grenzerfahrungen, z.B. „Elis zweites Leben“ von Ina Gerda Reppekus, über eine erfolgreiche Unternehmerin, die einen Schlaganfall erleidet.

Begleitet wird die Verlagsausstellung von einem Preisrätsel zum Thema „Beginnen“

Ort:	Stadtbibliothek im Glashaus (2. OG) Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	Besichtigung während der Öffnungszeiten der Bibliothek
Veranstalterin:	Bibliothek im Glashaus
Ansprechpartnerin:	Cornelia Berg, Tel.: 02366 / 303 686, c.berg@herten.de
Kosten:	frei
Anmeldung:	nicht erforderlich



Dienstag, 2. März 2010

Lesung der Schreibwerkstatt Frühling lässt sein blaues Band...

beginnt Eduard Mörike sein bekanntes Gedicht. Warum ein blaues Band zum Symbol für den Frühling wird, wer weiß das schon? Fest steht, dass die Farbe Blau in der Literatur, in der Religion (blauer Marienmantel) und im Alltag einen besonderen Platz einnimmt.

Die blaue Blume der Romantik ist bis heute nicht verwelkt. Blaue Stunden sind beliebt. Und blau wie eine Strandhaubitze zu sein, klingt allemal netter, als das klinische Wort „Alkoholexzess“.

Nach der Farbe Rot, in der die Frauen der Schreibwerkstatt bereits wortreich gerührt haben, haben sie sich im Kulturhauptstadtjahr 2010 die Farbe Blau vorgenommen. Was dabei heraus gekommen ist? Lassen Sie sich überraschen.

Sie werden Ihr blaues Wunder erleben...

Ort:	Familienbildungsstätte Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Familienbildungsstätte Dagmar Hoytzek, Redakteurin Medienhaus Bauer
Kosten:	3,00 €
Anmeldung:	erforderlich Familienbildungsstätte, Tel.: 02366 / 35211 oder 02366 / 36016



Mittwoch, 3. März 2010

Frauenfiguren bei Ferdinand Hodler

Ferdinand Hodler (1853 - 1918) gehört zu den berühmtesten Künstlern der Schweiz. Im Gegensatz zu den impressionistischen Strömungen seiner Zeit entwickelt er einen charakteristischen Stil mit großflächigen Kompositionen und einer ausdrucksstarken Linie.

Neben Landschaft und Historienbild nehmen vor allem Frauendarstellungen in seinen teils monumentalen Figurenbildern einen großen Raum ein. Vor dem Hintergrund seines privaten Schicksals und mit dem Blick auf die Frauen, die in seinem Leben eine Rolle gespielt haben, beleuchtet der Vortrag die allegorischen Frauenfiguren des Künstlers.

Ort:	Familienbildungsstätte Herten Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 17.30 - 19.00 Uhr
Veranstalterin/	
Ansprechpartnerin:	Familienbildungsstätte Herten
Leitung:	Monika Lahme-Schlenger
Kosten:	VVK 6,00 €, Abendkasse 7,00 €
Anmeldung:	erforderlich Familienbildungsstätte Herten, Tel.: 02366 / 35211 oder 02366 / 36016



Donnerstag 4. März 2010 bis Sonntag 18. April 2010

Maria Höning - Hertener Frauenporträts -

Wie Frauen mit Kultur punkten, stellt die ehemalige Lehrerin Maria Höning am Beispiel zufällig ausgewählter Frauen aus Hertenen vor. Auf ihren großformatigen Acrylbildern blendet sie dabei filmartig Fotovorlagen aus verschiedenen Lebensphasen der Dargestellten ineinander.

Mit Hilfe ausgewählter Textpassagen und bedeutsamer Haushaltsgegenstände unterstreicht sie dabei die plakative Wirkung ihrer Porträts.

Zur Ausstellungseröffnung geben auch die Porträtierten eine Kostprobe ihres kreativen Schaffens.

Zu der Ausstellungseröffnung am 4. März um 18.00 Uhr laden wir Sie herzlich ein.

Ort:	Bürgerhaus Hertener-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Hertener
Uhrzeit:	18.00 Uhr
Veranstalterin:	Kulturbüro
Ansprechpartnerin:	Bettina Hahn, Tel.: 02366 / 303179. b.hahn@hertener.de
Kosten:	frei
Anmeldung:	nicht erforderlich

KULTURbüro

Die Ausstellung ist zu sehen zu den Öffnungszeiten
des Bürgerhauses: Mo - Fr von 10.00 - 21.00 Uhr



Donnerstag, 4. März 2010

Istanbul - Hertener Frauen am Bosphorus

Rückblick auf einen interkulturellen Besuch mit Diashow

Vor einiger Zeit bereiste eine Gruppe von Hertener Frauen, die sich über das Quartierbüro zusammengefunden hatten, die große Stadt. Istanbul ist in diesem Jahr, neben Pécs und Essen, Kulturhauptstadt. Das ist der Anlass, die Eindrücke aus dieser turbulenten Metropole vorzustellen.

Die bunt gemischte Gruppe Hertener Frauen, mit und ohne Zuwanderungsgeschichte, unterschiedlicher Religionen und Kulturen, besuchte Moscheen, Baudenkmäler, tauchte ein in das pulsierende Leben in den Basaren. Die Erlebnisse und Erfahrungen werden Thema dieses Abends sein.

Ort:	Bürgerhaus Herten-Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.30 Uhr
Veranstalterin / Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten, Christiane Rohde, Tel.: 02366 / 303487, c.rohde@herten.de
Referentin:	Renate Nöbe, Fraueninformationsnetzwerk
Kosten:	frei
Anmeldung:	nicht erforderlich



Freitag, 5. März 2010

8. März, internationaler Weltfrauentag

Auf dem Otto-Wels-Platz, gegenüber dem Rathaus in Herten, steht unser Infostand zum internationalen Weltfrauentag, an dem wir Muffins und Kaffee ausgeben.

Halten Sie im hektischen Alltagsbetrieb inne, diskutieren Sie mit uns und miteinander das Thema:

Über 100 Jahre Kampf um Chancengleichheit

- Ort:** Otto-Wels-Platz
45699 Herten
- Uhrzeit:** 10.30 Uhr
- Veranstalterin /
Ansprechpartnerin:** Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen in Herten,
AsF und Landtagsabgeordnete Margret Gottschlich
- Kosten:** frei
- Anmeldung:** unter Tel.: 0209 / 359 358 4 oder
Tel.: 02366 / 303 546, AsF, Heike Dignaß
oder Tel.: 02366 / 303 542, Büro Margret Gottschlich

Männer sind willkommen!



**A RBEITSGEMEINSCHAFT
S OZIALDEMOKRATISCHER
F RAUEN**

- AsF Stadtverband Herten -

Freitag, 5. März 2010

Weltgebetstag 2010 Kamerun „Alles, was Atem hat, lobe Gott“

Aus Kamerun, einem zentralafrikanischen Land, etwa so groß wie Schweden, kommt die Liturgie zum Weltgebetstag 2010. Das Land wird „Afrika im Kleinen“ genannt. In dieser Republik gibt es alles, was es in ganz Afrika zu finden gibt: schwarze Vulkanstrände, den noch ursprünglichen Regenwald, Wasserfälle, Mangrovensümpfe, Hochgebirge, Seen, Savanne und Sahelzone. Dazu mehr als 200 Ethnien und Sprachen. Von den gut 18 Millionen Menschen sind 50 % christlich, 30 % gehören animistischen Naturreligionen an, 20 % sind Moslems. Hexerei und Zauberei sind Phänomene, die landesweit vorkommen. Anders als im übrigen Afrika ist die Lage in Kamerun relativ stabil. Es gibt kaum religiöse oder ethnische Konflikte. Ein schlimmes Übel ist die Korruption im zwischen arm und reich tief gespaltenen Land.

Von Beginn an ist die Republik Kamerun eher eine Fassadendemokratie. Präsident Paul Biya regiert seit 1982 zunehmend selbstherrlich. Die Reichtümer des Landes wie Holz, Bodenschätze, Öl, Kaffee und Bananen bringen nur wenigen Menschen Gewinn: Über die Hälfte der Bevölkerung lebt unter der Armutsgrenze! Es gibt viel Gewalt und Rechtsunsicherheit.

Immerhin haben 79 % Lesen und Schreiben gelernt: Mädchen deutlich weniger! Frauen haben wenig Rechte: Familienzwänge, Traditionen wie Brustbügeln und Witwenrituale und, und, und...

Alles, was Atem hat, lobe Gott? Was gibt es denn da zu loben und zu preisen im alltäglichen Leben in Kamerun? Außer der wunderbaren Landschaft wohl wenig. Aber darum geht es den Weltgebetstagsfrauen ja auch gar nicht. Sie wollen Gott loben, der ihnen das Leben geschenkt hat.

Freitag, 5. März 2010

Weltgebetstag 2010 Kamerun „Alles, was Atem hat, lobe Gott“

Afrikanische und erst recht christliche Menschen jammern nicht. Sie können sich freuen aus tiefsten Herzen über alle Probleme hinweg, denn sie fühlen sich geborgen in der Liebe Gottes. Am Weltgebetstag wollen sie alle Welt mitreißen in den großen Freudentanz zum Lobe Gottes.

Deshalb laden die Kirchengemeinden herzlich alle zu diesem besonderen Gottesdienst zu folgenden Zeiten ein:

- St. Martinus:** 15.00 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken im Pfarrzentrum
Ökumenisch mit den Gemeinden: Thomas, Christus, Johannes und St. Martinus
- Ev. Gemeinde Ackerstr.:** 16.30 Uhr Gottesdienst, vorher um 15.00 Uhr Kaffeetrinken
Ökumenisch mit den Gemeinden: Gemeindezentrum Ackerstr. und St. Maria Heimsuchung
- Erlöserkirche:** 15.00 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken in der Altenbegegnungsstätte
Ökumenisch mit den Gemeinden: Erlöser, Johannes, Ev. Freikirche, Hoffnungskirche, St. Joseph-Süd und St. Antonius
- Friedenskirche:** 15.00 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken
Ökumenisch mit den Gemeinden: Friedenskirche und St. Josef
- St. Ludgerus:** 15.00 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken im Ludgerushaus
Ökumenisch mit den Gemeinden: Gustav-Adolf und St. Ludgerus
- Barbarakirche:** 15.00 Uhr Gottesdienst, danach Kaffeetrinken im Café am Berg
Ökumenisch mit den Gemeinden: Lutherkirche und St. Barbara
- Ansprechpartnerin:** Mechthild Warczok, Tel.: 02366 / 52780

Samstag, 6. und 20. März 2010

Druckwerkstatt - Experimentelle Drucktechniken - Schnupperkurs

In diesem Workshop erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten der Druckgrafik.

Neben den traditionellen Techniken, wie dem Hochdruck (Holz-, Linolschnitt) und dem Tiefdruck (Radierungen), sind auch viele experimentelle Herangehensweisen möglich. Genau um diese experimentellen Ansätze soll es in diesem Workshop gehen. In kleiner Runde kann eine Druckgrafik mit einfachen Mitteln erstellt werden.

Ort:	Druckwerkstatt Ewaldstr. 67a, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 10.00 – 14.00 Uhr
Veranstalterin/	
Ansprechpartnerin:	Alexandra Frohloff, Diplom-Designerin
Kosten:	25,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter Tel.: 02366 / 180321 Alexandra@Frohloff.de www.Alexandra.Frohloff.de

Samstag 6. März 2010 und Sonntag 7. März 2010

„Form und Bewegung in Stein und Holz“ Kunst wird zur Bewegung der Seele

Für alle Freundinnen des Bildhauens – geübte, ungeübte und neugierige - findet an diesem Wochenende ein Bildhauerkurs statt. Hier können erste Erfahrungen gesammelt werden in der Bearbeitung von Speckstein – Alabaster – Holz – Sandstein und Ton. Während der Arbeit und in der Betrachtung der Objekte finden wir Wege zu den eigenen kreativen Kräften.

Ort: ARTEMIS Werkstätten,
Tiefer Pfad 9, 45657 Recklinghausen

Uhrzeit: Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag von 12.30 - 18.30 Uhr
(mit Rücksicht auf das Frauenfrühstück)

Veranstalterin/

Ansprechpartnerin: Judith Hupel, Bildhauerin

Kosten: 60,00 € incl. Werkzeugnutzung und Verpflegung

Anmeldung: erforderlich

Judith Hupel, Tel.: 02361 / 58 22 044

judith.hupel@arcor.de

Sonntag, 7. März 2010

„Steinlos - Die Rückkehr“

Betty LaMinga (Springmaus) und Katrin Piplies (Bewegungstheater Mobilé), beide seit Jahren Mitglieder der bundesweit erfolgreichen Kölner Impro-Comedy Truppe „Frizzles“, sind zu Gast beim „Frauenfrühstück mit Kultur“ in Herten.



Wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen. Daher haben diese zwei Vollblutkomödiantinnen aus Köln den Stein der Weisen auch direkt daheim gelassen. Trotzdem haben sie auf alle Fragen des Lebens bestimmt eine interessante Antwort parat. Genau genommen haben sie eigentlich nichts, gar nichts, quasi über-haupt nichts, mitgebracht, denn sie werden die komplette Darbietung abenteuerlich improvisieren. Das macht dieses Frühstück zu einem einmaligen Erlebnis für alle Beteiligten! Und machen Sie sich keine falschen Vorstellungen:

Beteiligt werden ausnahmslos alle!

Zwischen Brötchen & Ei wechseln sich absurde Spielszenen, spontan gedichtete Lieder jedweder Genres und sprühende Situationskomik ab, denn es gilt, sich mit Einfallsreichtum und Wortwitz gegenseitig wach zu reden.

Schließlich will man zwischendurch ja auch genug essen können! Erleben sie ein dynamisches Damen-Doppel in einer rasanten Comedy-Show, die auch der aufgewecktesten Zuschauerin Ei & Brötchen kurzzeitig vergessen lässt. Es braucht nicht mehr als eine Bühne und natürlich Sie, das Publikum, als interaktive Mitspieler.

Gönnen Sie sich diesen Spaß! Musikalisch begleitet wird das Frauenfrühstück von der Marching Band „Die Blechkatzen“.

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, s.weissenberg@herten.de

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

Anmeldung/

Kartenvorverkauf: i-Punkt Glashaus Herten
Tel.: 02366 / 303 699 i-punkt.ruhr2010@herten.de

KULTURbüro

Sonntag 7. März 2010 und Dienstag 9. März 2010

Positiv Fühlen – Grundkurs

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein.

Das bringt uns allerdings meist nicht weiter, sondern zieht uns „runter“.

Das Positive Fühlen beruht auf den neusten Erkenntnissen der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung und bietet die Möglichkeit, die oft schon automatisch ablaufenden Reaktionen des „Herunterziehens“ zu stoppen und sich etwas Besseres anzuewöhnen: Das „Hochziehen“!

Immer öfter gute Gefühle zu haben führt dazu, auch immer mehr Glücksgefühle zu empfinden und wahrzunehmen. Das steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und die Gesundheit, verbessert die Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen und führt nicht zuletzt auch zu einer entsprechend positiveren Realitätsgestaltung.

Probleme und Schwierigkeiten werden aus einem anderen Blickwinkel wahrgenommen, woraus sich nicht selten neue Lösungswege ergeben. Die sehr effektive mentale Technik des Positiven Fühlens kann in einem 3-stündigen Kurs erlernt werden und ist danach bereits in den meisten alltäglichen Situationen anwendbar. Häufig kommt es bereits nach kurzer Zeit zu einer entsprechenden Automatisierung.

Selbstverständlich kann man sich danach immer noch ärgern ..., auch wenn man allerdings immer seltener einen Sinn darin erkennen kann ...!

Nähere Informationen unter www.glueck-1-ich.com, www.ella.org auch in dem Buch „Robin und das Positive Fühlen – Eine Entdeckungsreise zur Quelle unserer Emotionen“ von Ella Kensington (Walchwil: Ella Kensington Verlag, 2009).

Termine: 7. März 2010 15.00 – 18.00 Uhr oder
9. März 2010 18.00 – 21.00 Uhr

BUND

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

Teilnehmerbeitrag: 30,00 € (Sonderpreis im Rahmen der Frauenkulturtage)

Veranstalterin / Christiane Gruska, Glückstrainerin nach Ella Kensington

Anmeldung: Tel.: 02366 / 584603, christiane.gruska@freenet.de

begrenzte Teilnehmerzahl: max. 5 Personen

Sonntag 14. März 2010 und Dienstag 16. März 2010

Positiv Fühlen – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs des Positiven Fühlens wird die Technik so vertieft und ausgeweitet, dass sie auch im Umgang mit persönlich schwierigen Situationen angewendet werden kann und sich somit neue Möglichkeiten bieten. Die Teilnahme am Grundkurs ist Voraussetzung.

Termine:	14. März 2010, 15.00 – 18.00 Uhr oder 16. März 2010, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort:	Seminarhaus im Naturerlebnispark des BUND Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
Teilnehmerbeitrag:	30,00 € (Sonderpreis im Rahmen der Frauenkulturtage)
Veranstalterin /	Christiane Gruska, Glückstrainerin nach Ella Kensington
Anmeldung:	Tel.: 02366 / 584603, christiane.gruska@freenet.de

begrenzte Teilnehmerzahl: max. 5 Personen

BUND

Montag, 08. März 2010

Erwecke die Königin in Dir

Eine Königin regiert über ihr Leben!
und wird nicht vom Leben bestimmt.

Eine Königin übernimmt volle
Verantwortung für sich und kennt kein
und kein „Eigentlich!“

Eine Königin kennt ihre Gedanken und Gefühle, und sieht in ihnen ihre Ratgeber.

Eine Königin kennt keinen Mangel, keinen Burn-Out!

Und falls doch, dann hat sie ihre Grenzen missachtet und sie bekommt die Grenzen
von Außen gesetzt.

Wie konnte ihr das passieren? Wie verlor ihr Körper die königliche Haltung?

Wie ihre Energie und Lebenslust?

Oder anders, wo sind sie geblieben und wie holt sie sich ihr königliches Leben wieder
zurück!

Ein Ausflug in die Welt der Kreise, der Kronen und der Königin in dir!

Ich freu mich auf dich!

Ort:	Bürgerhaus Herten-Süd Hans Senkel Platz 1, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	VHS Herten, Kulturbüro Sabine Weißenberg, Tel.: 02366 / 303 541
Referentin:	Katrin Kupke, creativ-coaching
Eintritt:	5,00 €
Anmeldung:	nicht erforderlich!



Montag, 8. März. 2010

„Wüstenblume“
Internationale Frauentag

Geheimnisvoll, stolz, wunderschön: Als die junge Somalierin Waris Dirie in einem Londoner Fastfood-Restaurant von Starfotograf Terry Donaldson entdeckt wird, feiert die internationale Modewelt begeistert die Geburt eines neuen Top-Models. Doch hinter der glamourösen Fassade verbirgt sich ein zutiefst bewegendes Schicksal: Geboren in der Wüste Afrikas, wächst Waris im ständigen Kampf ums tägliche Überleben auf. Als sie mit 13 Jahren zwangsverheiratet werden soll, flieht sie tagelang durch die Wüste, bis sie schließlich die somalische Hauptstadt Mogadischu erreicht.

Nach ihrer Entdeckung als Model – auf dem Höhepunkt ihrer Karriere erzählt sie in einem Interview von der grausamen Tradition der Frauenbeschneidung, deren Opfer sie selbst als kleines Mädchen wurde.

Die Veröffentlichung löst eine Welle von Mitgefühl und Protest aus und Waris entschließt sich, ihr Leben dem Kampf gegen dieses Ritual zu widmen...

- Info:** Vor dem Film wird Infomaterial verteilt - Nulltoleranz bei weiblicher Genitalverstümmelung
- Ort:** Filmzeche Hollywood
Kaiserstr. 73, 45699 Herten
- Uhrzeit:** 19.00 Uhr
- Veranstalterin:** Gemeinschaftsaktion Kino und Aktive-Frauen-Herten
- Ansprechpartnerin/
Initiatorin:** Elke Marita Stuckel-Lotz, Tel.: 0171 - 938 6631
oder stuckel-lotz@web.de
- Kosten:** 4,50 € + 1,80 € Mindestverzehr
- Anmeldung/
Kartenvorverkauf:** unter Tel. 02366 / 88910

Männer sind willkommen!



Dienstag, 9. März.2010

„Man wird wieder aus Himmel und Sternen Bilder machen und Spinnweben alter Märchen auf offene Wunden leben.“

Ihr Vormittag im Marienheim. Ein kulturelles Ereignis. Sie freuen sich über die Darbietungen von Monika Boguslawski. Sie sind angerührt, von den Märchenerzählungen, die verdeutlichen, dass menschliche Grunderfahrungen auf der ganzen Welt, in allen Völkern und zu allen Zeiten die gleichen sind. Sie genießen und tauchen ein in Märchenwelten.

Ort:	Marienheim Herten-Langenbochum Feldstr. 252, 45701 Herten
Uhrzeit:	von 9.00 – 11.15 Uhr incl. Frühstück
Veranstalterin:	kfd – „FrühschoppenTeam“, St. Maria Heimsuchung
Verantwortlich:	Gabriele Ikinge-Büse
Referentin:	Monika Boguslawski, Bottrop
Kosten:	für das Frühstück
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kinderbetreuung im Marien-Kindergarten möglich.

Dienstag ab 9. März 2010 bis 23. März 2010

Internet für Frauen

Internetkurs 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

Nach den Osterferien gibt es einen Fortsetzungskurs.

Ort:	Computerraum der Willy-Brandt-Schule Ernst-Reuter-Platz 10-20, 45699 Herten
Uhrzeit:	drei Treffen dienstags von 17.30 – 19.45 Uhr
Veranstalterin:	Medienkompetenzzentrum, Ernst-Reuter-Platz 10-20, 45699 Herten
Ansprechpartnerin:	Dorte van Kampen
Kosten:	27,00 €
Anmeldung:	dienstags und donnerstags von 09.00 – 11.30 Uhr unter Tel.: 02366 / 303770, an den anderen Tagen ist der Anrufbeantworter eingeschaltet.



Dienstag, 9. März 2010

Frauentreff am Vormittag Herten-Westerholt

Unser Beitrag zu den Frauenkulturtagen 2010

Frauen trumpfen auf.

Musik und Unterhaltung mit Ruth Heine und Damenband.

- Ort:** Pfarrzentrum von St. Martinus
Marktplatz, 45701 Herten
- Uhrzeit:** von 9.15 – 11.00 Uhr
- Veranstalterin/**
Ansprechpartnerin: Frauentreff am Vormittag Herten-Westerholt,
Renate Bernhard
- Kostenbeitrag:** 1,00 €, Frühstückspreis nach Verzehr
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Donnerstag, 11. März 2010

Zur Ruhe kommen – Ruhe und Gelassenheit spüren

Zwei Stunden ganz bei mir sein
Hektik und Stress hinter mir lassen
meinen Körper spüren in Ruhe und Bewegung
eintauchen in Stille, Klang und geführte Meditation

einfach entspannen!

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Ort:	BUND-Haus im Naturerlebnispark Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin/ Ansprechpartnerin:	Ursula Fiedler, Körpersymbolik – Polarity-Therapie – Lichtarbeit
Kostenbeitrag:	10,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter Tel.: 02366 / 85670 oder per Email: fiedlermails@web.de

BUND

Freitag, 12. März 2010

Selbstbewusst und sicher mit Wen Do

Sie sagen zu oft „ja“, obwohl Sie eigentlich „nein“ meinen – eine angemessene Stimm-
lage sowie eine eindeutige Körpersprache lassen Sie das ausdrücken, was Sie wirk-
lich meinen!

Erweitern Sie mit Wen Do Ihre Selbstsicherheit, denn nur, wenn Sie die Wirkung Ihrer
eigenen Person trainieren, können Sie diese bestimmend ausüben.

Übungen zu Atmung, Stimmkraft, eindeutiger Körpersprache sowie das Erlernen ein-
facher Techniken zur Selbstverteidigung können Sie darin unterstützen, sich den Re-
spekt zu verschaffen, den Sie verdienen.

Ort:	Familienbildungsstätte Herten Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 15.00 - 18.00 Uhr
Veranstalterin:	Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten Christiane Rohde Tel.: 02366 / 303487, c.rohde@herten.de
Ansprechpartnerin:	Dorothea Heimann, Wen Do Trainerin
Kosten:	22,00 €
Anmeldung:	erforderlich bis zum 8. März 2010 unter Tel.: 0234 / 5839660



Freitag, 12. März 2010

Hand in Hand – Schritt für Schritt

Mit Spaß Reihentänze lernen

Der Erfolg aus dem Vorjahr mit dem kleinen Auftritt beim Frauenfest 2009 ermuntert uns in diesem Jahr zu einer Neuauflage einzuladen. 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?

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 Gemeinschaftsgefühl und Lebensfreude entsteht.

- Ort:** Bürgerhaus Herten-Süd
Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten
- Uhrzeit:** von 18.00 - 22.00 Uhr
- Veranstalterin:** Frauen-Informationsnetzwerk in Zusammenarbeit mit der Frauengruppe der DITIB-Gemeinde Herten-Süd
- Ansprechpartnerinnen:** Meharet Bayirci, Schützenstr. 97, 45699 Herten,
Tel.: 02366 / 886310
Renate Nöbe, Heinrich-Obenhaus-Str. 31, 45701 Herten
Tel.: 0209 / 3593741, Email: renete.noebe@gmx.de
- Kosten:** 2,00 €
- Anmeldung:** telefonische Anmeldung wünschenswert



Freitag , 12. März 2010

TWO GENERATIONS OF SINGERS

Sheila Jordan + Sabine Kühlich

44 Jahre Altersunterschied und ein
Maximum an Kommunikation!

Zwei fantastische Sängerinnen schlagen die Brücke von New York nach Europa - mit Eigenkompositionen von Swing bis Bebop, Modal bis Bitonal und extra für diese Besetzung arrangierten Jazzstandards.



Sheila Jordan (NY): eine der größten Sängerinnen der Bebop-Ära, lebende Jazz-Legende mit Konzerttätigkeit seit 60 Jahren, voll Esprit und Humor und 78 Jahr alt. Sie lebt die Texte wie kaum eine andere Sängerin.

Sabine Kühlich - die swingende Kölnerin - überzeugt nicht nur in Montreux – dort gewann sie im Juli 2008 den 1. Preis der SHURE Vocal Competition. Das musikalische Spektrum von Sabine Kühlich reicht weit. „Sie singt ungebremst, mutig und sexy. Und das mit einer Natürlichkeit, als hätte sie die amerikanische, traditionelle Form des Jazz mit der Muttermilch aufgesogen.“

Zwei Sängerinnen, die ihr Metier beherrschen, kommunizieren, abwechselnd Ernsthaftigkeit und dann wieder lautstarkes Lachen provozierend, verwoben in kammermusikalischen Improvisationen mit den beiden Instrumentalisten und ihrem Publikum.

Ort:	Glashaus Herten Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Veranstalterin / Ansprechpartner:	Kulturbüro Oswald Petermann Tel.: 02366 / 303 266; o.petermann@herten.de
Kosten:	VVK: 15,00 € i-Punkt Glashaus Herten, Tel.: 02366 / 303 699 i-punkt.ruhr.2010@herten.de 17,00 € an der Abendkasse

KULTURbüro

Samstag, 13. März 2010

Trommeln und Percussion für Anfänger

Dieser Rhythmus, wo jeder mit muss ...
Total unmusikalisch? Oder musikbegeistert?
Talentiert? Oder völlig aus dem Takt?

Jede passt!

Am Ende des Tages werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Hier geht es darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben. Instrumente werden gestellt.

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

Uhrzeit: von 10.00 - 17.00 Uhr

**Veranstalterin /
Ansprechpartnerin:** Christiane Gruska,

Kosten: 45,00 €

Anmeldung: erforderlich
Christiane Gruska, Tel.: 02366 / 584603,
christiane.gruska@freenet.de

BUND

Samstag, 13. März 2010

Grünes Frühstück Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!

Wie schützen wir uns gegen Gewalt?

Jede dritte Frau wird einmal im Leben Opfer von Gewalt. Sie geht von anonymer Bedrohung im Internet über sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz bis hin zu Übergriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln und auch häuslicher Gewalt.

Unsere Referentin zeigt uns Tipps und Tricks, uns selbstbewusst gegen Gewalt zu wehren.



- Ort:** Hof Wessels
Langenbochumer Str. 341, 45701 Herten
- Uhrzeit:** 10.00 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin:** Bündnis 90/Die Grünen, Grüne Frauen Herten
Martina Herrmann
Tel.: 02366 / 84148, <mailto:martina@versanet.de>
- Kosten:** frei
- Anmeldung:** nicht erforderlich



Montag, 15. März 2010

Raum-Make-up: Wohnen von seiner schönsten Seite

Zu Beginn der Veranstaltung steht die Vermittlung von grundlegenden Tipps & Tricks zur Gestaltung der eigenen vier Wände anhand von Planungsgrundlagen & Farblehre im Vordergrund. Mit kurzer Theorie & Beispielbildern möchte ich das Bewusstsein für die einzelnen Planungsschritte wecken und eine Basis für die Gestaltung der eigenen Räumlichkeiten legen.

Im zweiten Schritt erstellt jede Teilnehmerin ihr sogenanntes moodboard - mood kommt von Stimmung und stellt eine persönliche Sammlung von Bildern, Fotos, Ausschnitten aus Zeitschriften über Materialien, Farben, Möbelstücken, Dekoration, Textilien, Tapeten dar.

Die Seminarteilnehmerinnen erhalten hiermit eine Collage/Sammlung, die die eigenen Gestaltungsvorlieben und Wünsche widerspiegelt.

Am Ende werden wir die unterschiedlichen Ergebnisse der Teilnehmerinnen gemeinsam begutachten, um den persönlichen Einrichtungsstil zu erkennen.

Durch die Teilnehmerinnen mitzubringende Materialien:

Zeitschriften, Prospekte, Stoffmuster, Tapetenmuster etc. (wenn vorhanden)

Ort:	Zeche Scherlebeck Stadtteiltreff, Scherlebecker Str. 260, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 18.00 - 21.00 Uhr
Veranstalterin/	
Ansprechpartnerin:	Pamela Rodenberg, Dipl.-Ing. (FH) Architektur
Kosten:	15,00 € / pro Person
Mindestteilnehmer-	
zahl:	10 Personen
Anmeldung:	Pamela Rodenberg, Raumkdb – Individuelles Raumstyling Kontaktformular: www.raumkdb.de , Info@raumkdb.de , Tel.: 02366 / 499267

Montag, 15. März 2010

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, Patiententestament

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. Erste Entwürfe können auf Wunsch gefertigt werden.

Ort:	Glashaus Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	18.00 Uhr
Veranstalterin / Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten, Christiane Rohde, Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
Referentinnen:	Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht und Mediatorin Christina Brammen, Bochum Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin Evelyn Steindor-Schmidt, Herten-Westerholt Rechtsanwältin und Mediatorin, Lehrbeauftragte für Mediation Sonja Rediger, Herten-Disteln
Kosten:	frei
Anmeldung:	nicht erforderlich



Dienstag, 16. März 2010

Faszination Weiße Wüste

Reisebericht mit Diashow

Rosy von Westerholt wird von ihrer Reise in die ägyptische Wüste – einem besonderen Naturerlebnis - berichten. Den Namen „Weiße Wüste“ erhielt die Landschaft wegen

den weißen Kalksteingebilden. Die bizarren Blöcke und Formationen, von der Erosion im Laufe von Jahrtausenden geschaffen, sind ein Meisterwerk der Natur. Eine Nacht unter freiem Himmel gehört, besonders in der Weißen Wüste, zu den ganz besonderen Abenteuern. Ein vielversprechender Abend.



Ort:	Familienbildungsstätte Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	18.00 Uhr
Veranstalterin:	Frauen-Informationsnetzwerk
Ansprechpartnerin:	Renate Nöbe, Heinrich-Obenhaus-Str. 31, 45701 Herten Tel.: 0209 / 359374, E-Mail: renete.noebe@gmx.de
Kosten:	1,00 €
Anmeldung:	nicht erforderlich



Dienstag, 16. März 2010

Betül Durmaz:
**„Döner, Machos und Migranten –
Mein zartbitteres Lehrerleben“**

Betül Durmaz, geb. 1968, war zunächst Flugbegleiterin bei der deutschen Lufthansa. Nach einem Studium unterrichtet sie jetzt als einzige Lehrerin mit Zuwanderungsgeschichte an einer Schule für Lernbehinderte in Gelsenkirchen. In ihrem 2009 im Herder Verlag erschienenen Buch hat Durmaz ihr Leben, ihren Alltag aufgeschrieben. Sie wird aus drei Abschnitten des Buches lesen und kommt dann mit den Zuhörerinnen und Zuhörern ins Gespräch.

Es ist ein mitreißendes, authentisches Stück gelebter Integration.

Betül Durmaz, 40 Jahre alt, ist Deutsche mit Migrationshintergrund, Muslimin, allein-erziehende Mutter. Durmaz heißt übersetzt übrigens: Die, die nicht stehen bleibt!



Ort:	Glashaus Herten Stadtbibliothek Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Veranstalterin:	Stadtbibliothek
Ansprechpartnerin:	Cornelia Berg, Tel.: 02366/ 303 686, c.berg@herten.de
Kosten:	5,00 € im Vorverkauf (Glashaus, Buchhandlungen Droste in Herten, Attatroll in RE), 7,00 € an der Abendkasse. Erm. Karten 3,00 € für Schüler/innen, Student/innen, mit Hertenpass, unter Tel.: 02366 / 303 651

Donnerstag, 18. März 2010

Kinderbetreuungsangebote in Herten Anspruch und Realität

In Herten gibt es bereits viele Betreuungsangebote in Kindergärten, Schulen, weiteren Institutionen und privat Haushalten.

Der AsF Stadtverband Herten, will gemeinsam mit der Landtagsabgeordneten Margret Gottschlich, auf die Situation der Kinderbetreuungsangebote in Herten eingehen. Sind die Angebote ausreichend? Für jedermann zugänglich und bezahlbar?

Wie sieht die Qualität der Angebote aus? Steht die rechtliche Grundlage im Einklang mit Bedarf und Umsetzung von Betreuungsangeboten?

Ort:	AWO Treffpunkt Schürmannswiese Kaiserstr. 89, 45699 Herten
Uhrzeit:	17.00 Uhr
Veranstalterin/ Ansprechpartnerin:	Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen in Herten, AsF Margret Gottschlich, Landtagsabgeordnete Britta Altenkamp, MGFFI
Kosten:	frei
Anmeldung:	erforderlich unter Tel.: 0209 / 3593584 oder 02366 / 303 546; AsF, Heike Dignaß oder Tel.: 02366 / 303 542; Büro Margret Gottschlich

Männer sind willkommen!



**ARBEITSGEMEINSCHAFT
S OZIALDEMOKRATISCHER
F RAUEN**

- AsF Stadtverband Herten -

Donnerstag, 18. März 2010

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 Interessierte offen, unabhängig davon, ob sie Tanz-Erfahrungen haben oder nicht.

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

- Ort:** Seminarhaus im BUND-Naturerlebnisgarten
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
- Uhrzeit:** von 19.00 - 22.00 Uhr
- Veranstalterin/**
- Ansprechpartnerin:** Sigrun Zobel (ganzheitl. Körpertherapeutin)
- Kosten pro Treffen:** 10,00 €
- Anmeldung:** erforderlich
unter Tel.: 02366 / 82249
oder per Email sigrunzobel@onlinehome.de



BUND

Freitag, 19. März 2010

Get on the dancefloor! Disco für Mädchen und junge Frauen

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 Lieblingsmusik –
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 Herten-Süd
Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten, Barrierefreier Zugang
von 17.30 - 21.30 Uhr

Uhrzeit:

Veranstalterinnen/

Ansprechpartnerinnen: Familienunterstützender Dienst (FuD) der AWO,
UB Recklinghausen, Katharina Lügges, Feldstr. 43,
45699 Herten, Tel. 02366 / 180947,
k.luegges@awo-msl-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 / 936347, n.huelsmann@herten.de

Kosten: 2,00 € , Kosten für Getränke

Anmeldung: nicht erforderlich



Freitag, 19. März 2010

Podiumsdiskussion Herdprämie – Betreuung für unter dreijährige Kinder

Mit dem Betreuungsgeld fällt die Bundesregierung zurück in alte Denkmuster. Anstatt Geld in eine zukunftsweisende Kinderpolitik zu investieren, wird auf Strukturen gesetzt, bei denen Frauen zu Hause bleiben und sich um die Kindererziehung kümmern.

Wie sieht die Betreuung für unter dreijährige Kinder in Herten aus? Interessierte Frauen, besonders junge Mütter, sind herzlich eingeladen, an der Diskussion teilzunehmen.

- Ort:** Bürgerhaus Herten-Süd
Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten
- Uhrzeit:** 19.00 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin:** Bündnis 90/Die Grünen, Grüne Frauen Herten
Martina Herrmann, Tel.: 02366 / 84148,
mailto:martina@versanet.de
- Kosten:** frei
- Anmeldung:** nicht erforderlich



Samstag, 20. März 2010

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 kennen lernen und ausprobieren.

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

- Ort:** Willy-Brandt-Turnhalle
Ernst-Reuter-Platz 10/20, 45699 Herten
- Uhrzeit:** von 12.00 - 16.00 Uhr
- Veranstalterin/
Ansprechpartnerin:** Ute Orłowski, zuständig für Frauensport im
Stadtsportverband, Stadtsportverband Herten e. V. ,
FBW, Kuhstr. 49, 45701 Herten,
Tel.: 0209 / 3594576, www.ssv-herten.de
- Kosten:** frei
- Anmeldung:** nicht erforderlich, nur Gruppen ab 10 Personen
sollten sich vorher ankündigen

FBW
Servicestelle
für den **Sport**

Welcome
Bienvenue
Hoşgeldiniz
Добро пожаловать
نيلرب ييف اب حرم

Tanzveranstaltung

Samstag, 20. März 2010

Von Frauen für Frauen: die Orientalische Nacht in der FBW

Nadiyah und ihre Hobbytänzerinnen bieten Ihnen an diesem Abend einen Einblick in die Welt des Orientalischen Tanzes. Die Aufführungen der einzelnen Gruppen aus der FBW stellen Ihnen eine große Bandbreite dessen, was die Tänzerinnen neu gelernt haben, vor. Im Eintritt von 6,- Euro ist auch ein mit orientalischen Häppchen bestücktes Buffet inbegriffen, an dem sich jeder Besucher in der Pause bedienen kann.

- Ort:** FBW
Kuhstr. 49,
45701 Herten-Westerholt
- Uhrzeit:** Einlass: 19.30 Uhr, 20.00 Uhr
- Veranstalterin:** FBW/
Servicestelle für den Sport
- Leiterin:** Nadiyah
- Kosten:** 6,00 Euro
- Anmeldung und VVK:** FBW/Servicestelle für den Sport, B. Onstein
Tel.: 0209 / 62584 und i-Punkt im Glashaus
Tel.: 02366 / 303 699



Wegen der großen Nachfrage gibt es am selben Tag noch eine zweite Veranstaltung von 15.00 bis 18.00 Uhr für 5,- Euro und mit Kaffee und Kuchen.

FBW
Servicestelle
für den **Sport**

Samstag,
20. März 2010
& Sonntag,
21. März 2010

Die Schlampampen Weiberkram

Die Schlampampen kommen mit einem neuen Programm (ihrem Zehnten!).



Mit „Weiberkram“ bringen sie auf die Bühne, was Frauen aufregt, anregt und erregt. Sie hängen an ihren kleinen dicken Rollen und gehen auf die Palme, wenn ER abstürzt. Die acht Frauen enthüllen, ob eher High Heels oder Gesundheitsschuhe die Hormone ansteigen lassen. Fürs perfekte Dinner frisieren sie sogar das Aroma und prämiieren den fruchtigen Deo-Roller, der nicht im Abgang müffelt. Für jede Schlampampe hört der Spaß auf, wenn der Partner in der Küche die Kochlöffel inventarisiert oder der eigene Sohn sie zur Schwiegermutter macht, denn ihn gibt es nur einmal für sie.

Ort: Rosa-Parks-Schule
Fritz Erler Str. 2, 45699 Herten

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Veranstalterin: Bürgerhaus Herten Süd, CreativWerkstatt
Brigitte Surmann, Tel: 02366 / 307800

Ansprechpartnerin: Elisabeth Wickinghoff, Regie



Beliebt wie immer sind die Schlampampen in Herten schon ausverkauft!!!!!!
Wer kein Glück hatte, kann die nächsten Termin in der Umgebung wahrnehmen.

Hier die Termine: 17. April Werne, Kolpingsaal, (02389 / 71569)
18. April 2010 Datteln, Stadthalle (02363 / 107357)
6. & 7. November 2010 Recklinghausen,
Aula Kuniberg 02361 /15457 (VVK ab 23.09.10)
27. November 2010 Dorsten, Aula Realschule (02362 / 44403)

Weitere Infos auf der Homepage unter www.die-schlampampen.de

Montag, 22. März 2010

Kraft- und Herzenslieder aus aller Welt

Wir werden von einer Fülle von spirituellen Liedern und Mantren, die unser Herz berühren und deshalb so leicht „mitsingbar“ sind, begeistert.

Kraftvolle rhythmische Gesänge, fließende und meditative Mantren lassen unsere eigene Stimme zur Quelle von Vertrauen, Lebendigkeit und Lebensfreude werden.

„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, Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 19.00 - 21.00 Uhr
Veranstalterin/	
Ansprechpartnerin:	Ursula Emde
Kursgebühr:	10,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter Tel.: 02366 / 18 39 03

BUND

Montag, 22. März 2010

Armut in Herten

Der aktuelle Armuts- und Reichtumsbericht für die Stadt Herten liegt vor. Armut hat viele Gesichter und hat nicht nur etwas mit Geld zu tun. Was heißt es arm zu sein? Wie können Kinder davor bewahrt werden in die Armutsspirale zu geraten? Der AsF-Stadtverband Herten, gemeinsam mit Petra Padmanidou, Petras Kinderhilfe Herten, wollen auf die derzeitige Situation in Herten gemeinsam mit Ihnen eingehen.

Wir laden Sachverständige von der Caritas, Diakonie und AWO als Gäste ein.

Bei der Veranstaltung wird ein großer Wäschekorb bereitstehen, in den jede(r) Besucher/Besucherin einen Hygieneartikel für die Caritas-Läden spenden kann, wie z.B. Zahnpasta, Seife, Deo, usw.

Ort:	Bürgerhaus Süd Hans-Senkel-Platz 1, 45699 Herten
Uhrzeit:	16.30 Uhr
Veranstalterin / Ansprechpartnerin:	Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen in Herten, AsF und Petras Kinderhilfe Herten e.V.
Kosten:	frei
Anmeldung / Kartenvorverkauf:	unter Tel.: 0209 / 3593584 oder 02366 / 303-546; AsF, Heike Dignaß oder Tel.: 02366 / 585277; Petra Padmanidou

Männer sind herzlich willkommen!



ARBETSGEMEINSCHAFT
SOZIALDEMOKRATISCHER
FRAUEN

- AsF Stadtverband Herten -

Montag, 22. März 2010

„Coco Chanel – Der Beginn einer Leidenschaft“

Eines der bekanntesten und erfolgreichsten Modelabels der Welt.

Rückblick: Ein kleines Mädchen, das irgendwo im tiefsten Frankreich mit seiner Schwester in einem Waisenhaus lebt, und jeden Sonntag vergeblich darauf wartet, vom Vater abgeholt zu werden.

Die Geschichte von Gabrielle Chanel, die ihr Leben als willensstarkes Waisenkind beginnt und sich auf außergewöhnliche Weise zur legendären Modeschöpferin entwickelt, zur Verkörperung der modernen Frau – und zum zeitlosen Symbol für Erfolg, Freiheit und Stil.

Ort:	Filmzeche Hollywood Kaiserstr. 73, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Gemeinschaftsaktion Kino und Aktive-Frauen-Herten
Ansprechpartnerin/ Initiatorin:	Elke Marita Stuckel-Lotz Tel.: 0171 - 938 6631 oder stuckel-lotz@web.de
Kosten:	4,50 € + 1,80 € Mindestverzehr
Anmeldung/ Kartenvorverkauf:	unter Tel.: 02366 / 88910

Männer sind willkommen!



Freitag, 26. März 2010

Equal Pay Day 2010 – 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.

Frauen setzen sich 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 - 13.00 Uhr
Veranstalterin / Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten, Christiane Rohde Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
Kosten:	frei
Anmeldung:	nicht erforderlich



Freitag, 26. März 2010

**Frauenfest RUHRa
Kultura.2010
„Gala, Glamour, Gaukler-
innen“ – ein Varietéabend**



Ein Variété ist ein buntes, abwechslungsreiches Theaterprogramm mit artistischen, tänzerischen, akrobatischen und musikalischen Kurzscenes, lustig, spannend, kreativ und besinnlich- jede Darbietung in sich eine kleine Geschichte- alle zusammen ein gelungenes Gesamtwerk.

13 Hertener Frauen haben im Kulturhauptstadtjahr zusammen mit einer Zirkuspädagogin und einer Clownin für unser alljährliches Frauenfest durch ihr großes Engagement einen Varietéabend der besonderen Art erarbeitet:

Clownerie, Artistik, Zauberei, Jonglage, Balanceakte und Fakirnummern, Bauchtanz und Chanson stehen auf dem Programm und lassen den Frauenfestabend wieder einmal zu einem unvergesslichen Ereignis werden. Gesangliche Unterstützung findet die pfiffige Vorstellung der Damen durch die Barbaschocklets aus Westerholt.

Im weiteren Verlauf des Abends wird D-Jane Doro Schackmann musikalisch mit ihren vielen CDs dafür sorgen, dass sich jede Frau auf der Tanzfläche nach ihrem Lieblingsrhythmus bewegen und ausgiebig tanzen kann.

Lassen Sie sich an diesem Abend verzaubern, mitreißen, animieren!

Dresscode:- schwarz- weiß- rot

Ort:	Glashaus Hermannstr. 16, 45699 Herten
Uhrzeit:	Einlass 19.00 Uhr, 19.30 Uhr
Veranstalterin:	Kulturbüro und Vorbereitungsgruppe
Information:	Bettina Hahn, Tel.: 02366 / 303 179, b.hahn@herten.de
Eintritt:	VVK 9,00 €, i-Punkt Glashaus Herten, Tel.: 02366 / 303 699 i-punkt.ruhr.2010@herten.de, Attatrollbuchladen RE, Hy-Bike Stadtion Herten und bei www.proticket.de, AK 10,00 €

KULTURbüro

Montag, 29. März 2010

Verbindungen schaffen - Konflikte lösen

Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“
nach M. B. Rosenberg

Kennen Sie das?

- Sie sind verabredet, kommen abgehetzt an und hören den Satz: „Du kommst immer zu spät!“
- Ein Kollege redet viel, oft erklärt er Ihnen ungefragt Dinge, die Sie wissen sollten. Sie brauchen Ihre Konzentration für wichtige Aufgaben und sind nicht aufnahmebereit.

In diesen Situationen können Sie ärgerlich oder gestresst sein; mit Vorwürfen, Resignation oder Zurechtweisungen reagieren. Doch vielleicht möchten Sie besser verstehen, warum es in diesen Situationen eigentlich geht?

Dann möchte ich Sie herzlich einladen, die Gewaltfreie Kommunikation als „Sprache des Herzens“ kennen zu lernen.

Ort:	VHS-Herten, Kaminraum Resser Weg 1, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 17.00 - 20.00 Uhr
Ansprechpartnerin / Leitung:	Dorothea Heimann, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Kosten:	20,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter Tel.: 0234 / 5839660



Mittwoch, 1. April 2010

Jahrestreffen: CLUB 100 PLUS

„Ein langer Abend über die Suche nach uns selbst ...“

Der Club 100 Plus wurde am 1. April 2002 in der MAKABAR Herten gegründet. Inzwischen gehören 40 Frauen aus dem ganzen Kreisgebiet Recklinghausen dazu! Wir wollen gemeinsam „Alt“ werden und „Jung“ bleiben.

Wir treffen uns jedes Jahr am 1. April um 18.00 Uhr an einem anderen Ort in einer anderen Lokalität. Garantiert haben wir kleine Überraschungen parat für einen unterhaltsamen, gemütlichen Abend – zu dessen Gelingen jede Frau beitragen kann bzw. darf.

Vorlesen, Vortragen ist erwünscht und begrüßenswert. Neue Frauen sind jederzeit herzlich willkommen. Mindestalter: 44 Jahre und Höchstalter: 88 Jahre.

Ort:	Restaurant Hof Wessels – Seminarraum, Langenbochumer Str. 341, 45701 Herten
Uhrzeit:	18.00 Uhr
Offizieller Beginn:	19.00 Uhr - Es wird wieder eine kleine Vorlesung geben
Jahresbeitrag:	„Eine“ – aber keine „Müde Mark“.
Eintritt:	frei – Essen und Trinken auf eigene Kosten
Die Gründerinnen:	Laura Grau – Elke Marita Stuckel-Lotz – Doris Wenglorz
Anmeldung / und Infos bei:	bis zum 15. März 2010 Elke Marita Stuckel-Lotz Tel.: 0171 - 938 6631 oder Doris Wenglorz, Tel.: 175 - 2048 941

Montag (Ostermontag), 5. April 2010

„Vision – Aus dem Leben der Hildegard von Bingen“

Hildegard von Bingen (ca. 1098 – 1179) gehört zu den bedeutendsten und faszinierendsten Frauenfiguren des Mittelalters. Sie war Äbtissin, Seherin, Heilkundige und Komponistin. Eine sehr engagierte, dem Leben zugewandte Frau, deren Ideen und Gedanken von zeitloser Strahlkraft sind.

Ihre Visionen wurden von Papst Eugen III anerkannt und Kaiser Friedrich Barbarossa hörte auf ihren Rat. Ihre Kräuter- und Heilkunde ist heute populärer denn je und ihre Kompositionen, die eine wichtige Rolle im Film übernehmen werden, erleben seit Jahren eine Renaissance.

Benediktinerin bedeutete:

„Heldin“ – genauer: „Rettende, beschirmende Heldenjungfrau“

Ort:	Filmzeche Hollywood Kaiserstr. 73, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Gemeinschaftsaktion Kino und Aktive-Frauen-Herten
Ansprechpartnerin/ Initiatorin:	Elke Marita Stuckel-Lotz, Tel.: 0171-938 6631 oder stuckel-lotz@web.de
Kosten:	4,50 € + 1,80 € Mindestverzehr
Anmeldung/ Kartenvorverkauf:	unter Tel.: 02366 / 88910

Männer sind herzlich willkommen!



Dienstag, 13. April 2010

Entspannung zu zweit Kräuterstempelmassage / Hot-Stone Massage

Unser Bedürfnis nach Körperkontakt endet nicht mit der Kindheit. Wir alle brauchen Berührung um uns geliebt, sicher und geborgen fühlen zu können. Die Grundlage jeder Massage ist die Berührung. Da fast jede/r unter Verspannungen leidet, will ich an diesem Abend zeigen, 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. Badehose/ Bikini mitbringen.

Ort:	BUND-Naturerlebnisgarten-Herten Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 19.00 - 22.00 Uhr
Veranstalterin/	
Ansprechpartnerin:	Sigrun Zobel, Körpertherapeutin/Umweltpädagogin
Kosten:	12,00 € incl. Material für Kräuterstempel
Anmeldung:	Sigrun Zobel, Tel.: 02366 / 82249 E-Mail: sigrun.zobel@onlinehome.de

BUND

Mittwoch, 14. April 2010

Frauen im Aufbruch zu Amt und Würden

„Wie wir wurden, was wir nicht werden sollten“

Fahrt zur Ausstellung in der Burg Vischering, Lüdinghausen

Die Ausstellung blickt zurück auf 100 Jahre Geschichte der Frauen in Westfalen und zeigt ihren hürdenreichen Weg in Beruf und Politik.

Mit dieser Ausstellung werden gleich drei Jubiläen der jüngeren Geschichte gewürdigt: Im Wintersemester 1908/09 dürfen Frauen erstmals in Preußen regulär studieren. Zehn Jahre später erhalten sie das aktive und passive Wahlrecht und üben es 1919 erstmals aus. 1949 schreibt das Grundgesetz die Gleichberechtigung beider Geschlechter fest. Damit erfolgen bedeutsame Weichenstellungen im Verhältnis von Mann und Frau. Im Mittelpunkt stehen 26 Bürgerinnen, deren Lebenswege modellhaft den langsamen Wandel von Mentalitäten und Möglichkeiten nachzeichnen.

Wir werden zunächst von Frau Julia Paulus (LWL-Münster) in die Entstehungsgeschichte der Ausstellung eingeführt und dann mit ihr den Rundgang durch die Ausstellung beginnen.

Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, die Burg selbst zu besichtigen.

Abfahrt ab FBS: 14.00 Uhr, Rückkehr ca. 19.00 Uhr

Treffpunkt:	Familienbildungsstätte Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 14.00 - 19.00 Uhr
Veranstalterin:	Familienbildungsstätte
Ansprechpartnerin:	
Leiterin:	Mathilde Böwing
Kosten:	25,00 € (incl. Fahrt, Kosten, Führung, Trinkgelder)
Anmeldung:	Familienbildungsstätte, Kurt-Schumacher-Str. 29 45699 Herten, Tel.: 02366 / 35211 oder 02366 / 36016



Samstag, 17. April 2010

Entspannung mit Klangschalen

Durch die wohltuenden Klänge entsteht eine Atmosphäre der Geborgenheit und des Vertrauens, so dass ein Loslassen vom Alltagsstress sowie tiefe Entspannung möglich wird. Verspannungen und Blockaden können so gelöst und Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke und ein kleines Kissen.

Ort:	Familienbildungsstätte Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten
Uhrzeit:	von 10.00 – 13.00 Uhr
Veranstalterin:	Familienbildungsstätte
Leitung:	Birgit Leitsch
Kosten:	15,00 €
Anmeldung:	Familienbildungsstätte, Kurt-Schumacher-Str. 29, 45699 Herten Tel.: 02366 / 35211 oder 02366 / 36016



Montag, 19. April 2010

„Cherie“

Michelle Pfeiffer brilliert in ihrer Rolle:

Sie soll den von der Pariser Lebewelt verdorbenen Jungen nun ja, nicht gerade auf den Pfad der Tugend, aber doch auf den geebneten Boulevard des Lebens führen. Sie sollte ihn eigentlich nur zum Mann machen, doch aus dem Geschäft wird die ganz große Liebe...!

Ort:	Filmzeche Hollywood Kaiserstr. 73, 45699 Herten
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Gemeinschaftsaktion Kino und Aktive-Frauen-Herten
Ansprechpartnerin/ Initiatorin:	Elke Marita Stuckel-Lotz Tel. 0171-938 6631 oder stuckel-lotz@web.de
Kosten:	4,50 € + 1,80 € Mindestverzehr
Anmeldung/ Kartenvorverkauf:	unter Tel.: 02366 / 88910

Männer sind willkommen!



Freitag, 23. April – Sonntag 25. April 2010

Ein Wohlfühlwochenende für Frauen Zeit für mich

Gönnen Sie sich einfach mal eine Auszeit und erleben Sie ein Wochenende mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Pilates usw. Hier können Sie Energie tanken und zu neuer Ausgeglichenheit finden. Bewegung und kreative Elemente gehören ebenso wie geselligen Stunden zum Programm. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern.

Ort:	Exerzitenhaus Verbum Dei Venne 25, 48308 Senden
Uhrzeit:	von Fr. 16.00 Uhr - So. 16.00Uhr
Veranstalterin/ Ansprechpartner:	Anne Kuhn, Entspannungs- und Gedächtnistrainerin Ziegeleistr. 49, 45701 Herten
Kosten:	100,00 €
Anmeldung:	Anne Kuhn, Tel.: 0209 / 612620

Samstag, 24. April 2010

9. Hertener Frauenparlament
Herten 2020 – Arbeitsprogramm für die Zukunft
„Der Weg zur Wasserstoff-, Bildungs- und Mitmachstadt“

So lautet der Arbeitstitel des Entwurfes.

Im März 2010 wird der Bürgermeister Dr. Uli Paetzel den Entwurf des Arbeitsprogrammes für die nächsten zehn Jahre für die Stadt vorstellen.

In einem breit angelegten Beteiligungsprozess sollen viele Gruppen sich damit auseinandersetzen und ihre Ideen einbringen. Nur gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern können die Herausforderungen der Zukunft erfolgreich bewältigt werden. Die Hertener Frauen werden die ersten sein, die es diskutieren.

Alle Frauen aus Herten sind zum Frauenparlament herzlich eingeladen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort:	Rathaus Kurt-Schumacher-Str. 2, 45699 Herten
Zeit:	von 10.30 - 15.00 Uhr
Veranstalterin:	Christiane Rohde, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten Tel.: 02366 303 487, c.rohde@herten.de
Kosten:	frei
Anmeldung:	erwünscht wegen begrenzter Teilnehmerinnenzahl



Dienstag, 27. April 2010

Hexentrunk und Wiesenschmaus

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 „erreichen“ und für einen kleinen Snack sammeln.

Alles, was wir 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 Wildblütenstrauch mit Sahne, einen bärenstarken Brotaufstrich, ein Wildkräuter-PIDE (türkisches Brot), Linsensalat mit Wildkräutern und gefüllten Beinwellblättern und wie wäre es mit einem Blüten-Prosecco? (Änderungen im Menü vorbehalten)

- Ort:** BUND-Naturerlebnisgarten-Herten
Paschenbergstr. 161, 45699 Herten
- Uhrzeit:** von 19.00 - 22.00 Uhr
- Veranstalterin/**
- Ansprechpartnerin:** Sigrun Zobel, Körpertherapeutin/Umweltpädagogin
- Kosten:** 13,00 € (incl. Imbiss, Getränke)
- Anmeldung:** Sigrun Zobel, Tel.: 02366 / 82249
E-Mail: sigrun.zobel@onlinehome.de

BUND

Mittwoch, 28. April 2010

„Vollmondwanderung für Frauen“

Zum achten Male in Folge wandern wir „Unterm Vollmond“.

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

Wir beginnen mit einer Wanderung durch das Alte Dorf – bei Beleuchtung.

Das Westfälische Rothenburg lädt uns dazu ein – eine romantische Begehung mit kleinen Überraschungen. Weiter geht es über die Felder durch die Baut und wieder retour. Die Möglichkeit danach zu einem kleinen Umtrunk im Alten Dorf mit seiner bekannten Gastlichkeit, besteht.

Ort & Treffpunkt: Mühlenpforte „Altes Dorf Westerholt“ (nähe Haus Reul)
Schlossstraße 2a, 45701 Herten

Uhrzeit: von 20.45 – 23.00 Uhr

Beginn der

Wanderung: Gegen 21.00 Uhr

Veranstalterin: Aktive-Frauen-Herten

Ansprech-

partnerinnen: Elke Marita Stuckel-Lotz: Tel.: 0171 - 938 6631

Christa Kohn, Brigitte Knappczyk

Kosten: frei

Anmeldungen: Nicht notwendig

Veranstaltung nur für Frauen und als Begleitung:
Hunde, die uns bewachen und uns gut kennen...!



Freitag, 25. Juni 2010

Wie war es 2010 - wie soll es werden 2011

Gemeinsame Auswertung der Frauenkulturtage 2010 und Planung der Frauenkultur-
tage. Im Jahr 2011 feiern wir das 25jährige Bestehen der Frauenkulturtage!!!

Alle Veranstalterinnen werden eingeladen.

Ort: Konferenzraum Brücke im Rathaus
Kurt-Schumacher-Str. 2

Uhrzeit: von 15.00 - 18.00 Uhr

Veranstalterin: S. Weißenberg, Kulturbüro
und Chr. Rohde, Gleichstellungsbeauftragte

Kosten: Eintritt frei



KULTURbüro

Jeweils Montag
3. Mai 2010
„Maria, ihm schmeckt’s nicht!“

17. Mai 2010
„Die Gräfin“ – The Contess

31. Mai 2010
„Zerrissene Umarmungen“

14. Juni 2010
„Sunshine Cleaning“

28. Juni 2010
„Berlin 36“

Ort: Filmzeche Hollywood
Kaiserstr. 73, 45699 Herten

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Veranstalterin: Gemeinschaftsaktion Kino und Aktive-Frauen-Herten

**Ansprechpartnerin/
Initiatorin:** Elke Marita Stuckel-Lotz, Tel.: 0171 - 938 6631
oder stuckel-lotz@web.de

Kosten: 4,50 € + 1,80 € Mindestverzehr

**Anmeldung/
Kartenvorverkauf:** unter Tel.: 02366 / 88910



Freitag, 24. September bis 26. September 2010

...Oh du mein Sauerland...

Es geht nach Lennestadt ins Sauerland.

Ausgangspunkt um die nähere Umgebung zu erkunden. Der Rothaarsteig und die Sauerländer Berge gehören zu den schönsten Wanderregionen Deutschlands. Der „Weg der Sinne“, wie der Rothaarsteig auch genannt wird, ist ein Weg für Naturgenießer. Untergebracht im Hotel Rameil (in Einzel- und Doppelzimmern) können die Mitfahrenden diesen Weg erwandern und im hauseigenen Barfußpfad die damit verbundene Entspannung erleben.

Im Preis enthalten sind zwei Übernachtungen, sowie HP (Frühstücksbuffet, abends ein 3-Gänge-Menü). Nicht enthalten sind die Spritkosten für die Fahrgemeinschaften und u.U. zusätzliche Eintrittsgelder.

Ort:	Lennestadt, Hotel Rameil (www.rameil-flurstueck.de)
Uhrzeit:	Abfahrt Freitag vormittags bis Sonntagnachmittag
Veranstalterin:	Rosy von Westerholt
Information:	Sabine Weißenberg Tel.: 02366 / 303 541, s.weissenberg@herten.de Verbindliche Anmeldung bis zum 30.06.2010
Eintritt:	Die Kosten für die Fahrt werden sich auf ca. 100 € belaufen



Freitag, 29. Oktober - 30. November 2010

Philosophinnen – Liebhaberinnen der Weisheit

Die weltweit erste Ausstellung über Philosophinnen von der Antike bis zur Moderne

„Die Philosophen haben die Welt bisher nur männlich interpretiert. Es kommt aber darauf an, sie auch weiblich zu interpretieren, um sie menschlicher verändern zu können.“ (Irmtraut Morgner)

Sappho, Hildegard von Bingen, Mary Wollstonecraft, Rosa Luxemburg und Hanna Arendt sind nur einige der vielen klugen Frauen, die portraitiert wurden.

- Ort:** Glashaus
Hermannstr. 16, 45699 Herten
- Uhrzeit:** Eröffnung 18.00 Uhr
Öffnungszeiten der Ausstellung während
der des Glashauses
- Veranstalterin:** Christiane Rohde
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten,
Tel.: 02366 / 303 487, c.rohde@herten.de
- Kosten:** frei
- Anmeldung:** nicht erforderlich



Benefiz-Akt-Kalender 2010 - 2011 Starke Frauen in einer Starken Region

Shootings in 53 Städten um die Kulturhauptstadt Essen 2010
Präsentation Mitte April in Herten !!!

Nach dem unerwarteten Erfolg der „Kalenderladies“ in 2004 findet dieses Projekt nun seine Fortsetzung. Das Erstlingswerk unterscheidet sich jedoch in vielen Punkten von der Neuauflage. Damals waren es 13 Damen im fortgeschrittenen Alter, die für den guten Zweck vor den Kameras zweier Fotografinnen posierten. Da dieser Kalender nur auf lokaler Ebene angeboten wurde, sollten die ambitionierten Hobbymodelle möglichst allesamt aus Herten stammen. Ebenso wurde ausschließlich an Locations in Herten fotografiert. Fünf Jahre nach der Premiere fällt nun der Startschuss für ein weiteres Projekt. Geblieben ist die Idee, dass starke Frauen den Mittelpunkt der Bildaussage bilden sollen. Dieses Mal werden es ca. 40 Damen sein und statt eines Monatskalenders, soll es ein Farb-Wochenkalender werden.



2010 ist die Ruhrmetropole Kulturhauptstadt Europas. Dieser Ballungsraum zählt mit seinen 53 Städten zu den größten weltweit und bietet mittlerweile weit mehr als die ursprünglich dominierende Montanindustrie. Eine starke Region, die seit jeher von starken Menschen geprägt wird. Für dieses Projekt waren vor allem „starke Frauen“ gefragt, die dazu bereit sind für einen guten Zweck weit über ihren Schatten zu springen. In jeder der 53 Revierstädte um die Kulturhauptstadt Essen 2010 herum wird ein separates Fotoshooting mit einer einzelnen Dame stattfinden. Bei der Auswahl der Locations wurde bewusst darauf geachtet, dass sich eine interessante Mischung aus weit über die Landesgrenzen hinaus bekannten Sehenswürdigkeiten, aber eben auch genauso vielen Geheimtipps ergibt.

Bei der Auswahl der Damen steht nicht das allgemein übliche Schönheitsideal Pate. Viel mehr geht es darum, interessante Persönlichkeiten zu portraituren.

Wichtig vor allem, dass starke Frauen aus einer starken Region Gelder für Projekte sammeln, bei denen auch dieses Mal wieder vornehmlich Kinder von dieser „Stärkung“ profitieren werden. Einrichtungen aus Gelsenkirchen und aus dem Kreis Recklinghausen werden bedacht - alles zugunsten von kranken Kindern.

Der Kalender wird Mitte April 2010 an einem Sonntag erscheinen, die Präsentation findet in Herten statt. Näheres entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse.

Der Verkauf findet durch MPS in Herten – über den Buchhandel, Internet, über die Homepage, und durch Aktionen und Veranstaltungen in der Region statt.

Fotografie: MI-Medien Informationsdienst Herten
- Peter Schulz (Fotograf) Recklinghausen

Making-of-Fotos: Patrick Schürmann

Grafik und Layout: MI-Medien Informationsdienst Herten

Logistik, Distribution,

Vertrieb: MPS- Medien Postshop Herten
Initiatorin des Kalenders wie in 2004

Koordination der

Shootings: Elke Marita Stuckel-Lotz

Assistenz: Doris Wenglorz aus Herten

Mrs.Sporty

Ihr persönlicher Sportclub

Nur gültig bis 28.02.10

**Starten
Sie jetzt:**

**4 Wochen
Geld-zurück-
Garantie!**



Mrs.Sporty Musterclub
Musterstraße 1
12345 Musterstadt
Tel.: 123 - 12345678
www.mrssporty.de

**Mein Rezept für eine gute Figur:
gesunde Ernährung und Sport.**

Regina Eberle (Mitglied Club Radolfzell seit Oktober 2007)

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 28.02.10 erhalten Sie die Möglichkeit, innerhalb von 4 Wochen bei voller Rückerstattung geleisteter Zahlungen schriftlich vom Vertrag zurückzutreten. Nicht mit anderen Vergünstigungen kombinierbar.



NATURHEILPRAXIS IM KUNSTHOF

HP ANJA HOMEYER

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

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.therapeutic-touch.biz



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