Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Frauenherbstkalender hat Geburtstag! Ich freue mich, Ihnen an dieser Stelle die 20. Ausgabe des beliebten Recklinghäuser Frauenherbst vorstellen zu können.

Wie jedes Jahr war die Erstellung auch diesmal ein Kraftakt. Besonders im Zeichen des Personalwechsels in der Gleichstellungsstelle. So freut es mich besonders, dass ich in meiner neuen Aufgabe mit einem bewährten Konzept weitere Frauen in unserer Stadt - Anbietende wie Nachfragende - unterstützen kann.

Lebenslanges Lernen ist in unserer schnelllebigen Zeit geradezu unerlässlich geworden. Gleich, ob Ihnen die Angebotspalette dieses Kalenders zu mehr Wissen verhilft, Ihnen hilft, die eigenen Potenziale zu entdecken oder Sie anderweitig in Bewegung bringt.
Die vorliegenden Angebote tragen nicht nur dazu bei den Herbstkalender zu füllen, sie können auch dazu beitragen, Ihr Leben bereichern – und das von August bis Dezember 2013.

Ganz herzlich bedanken möchte ich mich bei allen Veranstalter_innen, die mit ihren Angeboten zur Erstellung des Recklinghäuser Frauenherbstes beigetragen haben.

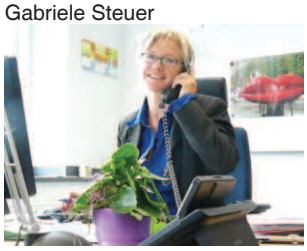
Für Anregungen zum Recklinghäuser Frauenherbst können Sie sich gerne an die Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen wenden. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim „schmökern“.

Der Frauenveranstaltungskalender ist ab sofort an der im Rathaus, in den Stadthäusern, Willy-Brandt-Haus, der Brücke, in der Büchereien, sowie an vielen anderen Stellen aus erhältlich. Auch im Internet steht der Kalender zum herunterladen unter www.gleichstellungsstelle-recklinghausen.de bereit.

Herzlichst Ihre

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Recklinghausen

Gabriele Steuer



Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
07.08.2013	Serviceangebot für Wiedereinsteigerinnen	8
01.09.2013	Stille Schönheit und schöne Farben "Stillleben" von Ulla Feldmann	9
02.09.2013	Offener Abend für Familienaufstellungen	10
03.09.2013	Drums Alive®	11
04.09.2013	Serviceangebot für Wiedereinsteigerinnen	12
05.09.2013	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen	13
05.09.2013	WITA- ein Tanztraining für Frauen	14
09.09.2013	Biographiearbeit für Frauen. Wer bin ich?	15
10.10.2013	Tanzen für Schwangere	16
10.10.2013	Tanzen nach der Schwangerschaft	17
11.09.201	Infoabend zum Thema Organspende	18
12.09.2013	Die Feldenkrais Methode: Bewusstheit durch Bewegung	19
12.09.2013	Wechseljahre – was wird anders?	20
13.09.2013	Rhythm & Wave –eine dynamische Tanzmeditation	21

Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
17.09.2013	Selbstbehauptung (Wen Do) für Mädchen	22
17.09.2013	Frauenforum	23
18.09.2013	Brustkrebsbehandlung	24
21.09.2013	Nähworkshop Modedesign	25
24.09.2013	ALG II – Informationsveranstaltung	26
02.10.2013	Serviceangebot für Wiedereinsteigerinnen	27
05.10.2013	Die Medizin der Chinesen	28
07.10.2013	Offener Abend für Familienaufstellungen	29
08.10.2013	Angst/Panik – Ein Informationsabend	30
09.10.2013	Besuch der Sternwarte	31
10.10.2013	Wechseljahre – na und!	32
12.10.2013	Biographiearbeit für Frauen. Wer bin ich?	33
12.10.2013	Nähworkshop Modedesign	34
14.10.2013	Internationaler Frauentreff Süd	35

Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
15.10.2013	Frauenforum	36
28.10.2013	Internationaler Frauentreff Süd	37
03.11.2013	Power Yoga Einsteigerkurs	38
04.11.2013	Offener Abend für Familienaufstellungen	39
06.11.2013	Serviceangebot für Wiedereinsteigerinnen	40
06.11.2013	Homöopathie bei Krebserkrankungen	41
07.11.2013	Trennung/Scheidung – Rechtliche Folgen für Frauen	42
09.11.2013	WenDo - Vertiefungskurs für Mädchen	43
09.11.2013	Nähworkshop Modedesign	44
11.11.2013	Internationaler Frauentreff Süd	45
12.11.2013	Selbstbehauptung (Wen Do) für Mädchen	46
13.11.2013	„Honig; Kerzen, Salben und mehr“	47
14.11.2013	Selbstuntersuchung der Brust am Mamma-Care-Modell	48
14.11.2013	Im Alltag entspannen - auch an Schreibtisch und Bügelbrett	49

Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
15.11.2013	Der sagenhafte Bergbau – Bergbausagen mit Klang und Musik	50
16.11.2013	Biographiearbeit für Frauen. Wer bin ich?	51
19.11.2013	Ratskommission für Gleich-stellungs- u. Frauenfragen	52
19.11.2013	Frauenforum	53
20.11.2013	Abfallarmes Frühstück	54
25.11.2013	Internationaler Frauentreff Süd	55
30.11.2013	Mutter-Kind-Wohlfühltag	56
02.12.2013	Offener Abend für Familienaufstellungen	57
04.12.2013	Serviceangebot für Wiedereinsteigerinnen	58
09.12.2013	Internationaler Frauentreff Süd	59
11.12.2013	Weihnachtsfeier mit dem Thema „Sterne“	60
14.12.2013	Nähworkshop Modedesign	61
16.12.2013	Internationaler Frauentreff Süd	62
17.12.2013	Frauenforum	63

Datum	Veranstaltung	Seite
13.03.2014	Infobörse für Frauen „Alles unter einen Hut?!“ Vereinbarkeit Beruf und Pflege	64

Beratung

Mittwoch, 07.08.2013

Zurück in den Beruf
Serviceangebot für Wiedereinsteiger/-innen

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:
Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?
Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?
Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es?
Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit Recklinghausen?
…und vieles mehr!

Tag:	07.08.2013
Ort:	BIZ (Berufsinformationszentrum) Agentur für Arbeit Recklinghausen Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen Raum 045
Uhrzeit:	09.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Recklinghausen
Auskunft:	Ariane Hohengarten, Nadine Wietzorek ☎ 40 13 48 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 07.08.2013

Beratung

Sonntag, 01.09.2013

Stille Schönheit und schöne Farben "Stillleben" von Ulla Feldmann

Der Verein Frauen in Arbeit lädt zur Vernisage mit Ulla Feldmann ein!
Die Künstlerin aus Haltern hat ihre Leidenschaft für Stillleben entdeckt. Seit 15 Jahren malt sie festliche Tafeln, Picknicks im Wald oder gedeckte Tische beeindruckend und mit strahlenden Farben. Die erfahrene Künstlerin stellt in vielen Häusern aus. Besonders hervorzuheben ist ihre Ausstellung im Halterner Rathaus zur "Varusschlacht" 2009.

Tag:	01.09.2013
Ort:	Anlaufstelle "Süd aktiv" Bochumer Str. 133, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	11.00 – 13.00 Uhr
Veranstalterin:	Verein Frauen in Arbeit e.V., Recklinghausen
Auskunft:	Verein Frauen in Arbeit e.V. ☎ 90 82 87 ☎ 30 27 018
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 26.08.2013

Beratung

Montag, 02.09.2013

Offener Abend für Familienaufstellungen

Systemisches Familienstellen ist eine effektive Methode, um Möglichkeiten zur Lösung aus schicksalhaften Verstrickungen des Familiensystems zu finden. Solche schicksalhaften Verstrickungen verursachen Ängste, Süchte, Depressionen, Partnerkonflikte, auffällige Kinder, psychosomatische Erkrankungen u.a.. Es besteht die Möglichkeit an diesem Abend eine Aufstellung durchzuführen

Tag:	02.09.2013
Ort:	Herzogenwall 30b 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter ☎ 90 25 80
Referentin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 02.09.2013

Tanzen

Dienstag, 03.09.2013

Drums Alive

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen die Deine Füße zum Stampfen und Deinen Körper in Bewegung bringen.

Tag:	03.09. – 15.10. 2013
Ort:	Tanzatelier Widance, Hernerstr. 68 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	21.00 – 22.00 Uhr
Leiterin:	Nicole Bosse
Auskunft:	Wiebke Harder☎ 48 31 23
Kosten:	49 **€** für 6 Abende
Anmeldung:	bis 01.09.2013

Weitere Termine: 03.09, 10.09, 17.09, 24.09, 08.10, 15.10

Max. 8 Teilnehmer
Für jedes Alter geeignet

Beratung

Mittwoch, 04.09.2013

Zurück in den Beruf
Serviceangebot für Wiedereinsteiger/-innen

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:
Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?
Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?
Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es?
Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit Recklinghausen?
…und vieles mehr!

Tag:	04.09.2013
Ort:	BIZ (Berufsinformationszentrum) Agentur für Arbeit Recklinghausen Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen Raum 045
Uhrzeit:	09.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Recklinghausen
Auskunft:	Ariane Hohengarten, Nadine Wietzorek ☎ 40 13 48 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 04.09.2013

Ratskommission f. Gleichstellungs- u. Frauenfragen

Donnerstag, 05.09.2013

Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Die Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen wurde durch Beschluss des Ausschusses für Personal und Gleichstellung am 05.05.2003 eingerichtet und ist mit ent-sprechenden Kompetenzen ausgestattet. Sie verfügt über 15 stimmberechtigte Mitglieder: 6 werden vom Rat bestimmt, 7 von Institutionen und 2 vom Frauenforum benannt. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.

Tag:	05.09.2013
Ort:	Rathaus Recklinghausen, Raum 322, Rathausplatz 3/4, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	16.00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen Auskunft unter ☎ 50 11 93
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Tanzen

Donnerstag, 05.09.2013

WITA- ein Tanztraining für Frauen

WITA ist ein neues Tanztraining für Frauen bei dem unterschiedliche Tanzstile und Musikrichtungen genutzt werden. Lateinamerikanische Schritte und Bewegungen finden sich hier ebenso wie Elemente aus Afro, Irish Folk, Oriental und Modernem Tanz. Der Kurs fördert die Beweglichkeit und Koordination, ist für jedes Alter offen und befähigt zu vielen verschiedenen Musiken zu tanzen.

Tag:	05.09. – 17.10. 2013
Ort:	Tanzatelier Widance, Hernerstr. 68 , 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	20.00 – 21.00 Uhr
Auskunft:	Wiebke Harder ☎ 48 31 23
Kosten:	48 € für 6 Abende
Anmeldung:	bis 03.09.2013

Weitere Termine: 05.09, 12.09, 19.09, 26.09, 10.10, 17.10

Nur für Frauen , aber jeden Alters!

Biographiearbeit

Samstag, 07.09.2013

Biographiearbeit für Frauen. Wer bin ich?

In ungesunden, erstarrten Lebensmustern zu verharren, kann seelisch krank machen. Es kann zu Erschöpfungszuständen oder auch zu Depressionen führen.
Biographiearbeit kann den Menschen darin unterstützen, diese alten Muster zu erkennen, zu verstehen, um sie dann, wenn nötig, zu durchbrechen.
In gemeinsamen Gruppenprozessen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Fremd- und Selbstwahrnehmungsfähigkeiten zu erweitern.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	07.09.2013
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 15.00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V., ☎15 4 57
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	28 € (inkl. Materialkosten) pro Tag
Anmeldung:	bis 01.09.2013

Weitere Termine: 12.10., 16.11.
Die Termine können einmalig, als auch in Kombination besucht werden!
Veranstaltung nur für Frauen!

Tanzen für Schwangere

Dienstag, 10.09.2013

Tanzen für Schwangere
eine Kooperation mit der Hebammenpraxis Momo

Dieser Kurs soll schwangeren Frauen die Gelegenheit geben, den Schwangeren Körper und das darin wachsende Baby zu genießen. Wir tanzen, weil es Spaß macht und fördern damit ganz nebenbei unsere Fitness und Beweglichkeit, kräftigen und dehnen die in der Schwangerschaft besonders geforderten Muskelgruppen und lernen diese besser zu kontrollieren. Dadurch können Ängste und Blockaden abgebaut, sowie das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt werden.

Tag:	10.09.2013
Ort:	Tanzatelier Widance Herner Str. 68, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	Wibke Harder. www.widance.de
Tanzlehrerin:	Ira Dieckmann – Dozentin für Tanz und Bewegung, Tänzerin der Schautanzgruppe InSepia, Heilpraktikerin i.A.
Ansprechpartnerin:	Ira Dieckmann ☎ 01577-49 72 760
Kosten:	42,00 €
Anmeldung:	bis 06.09.

Weitere Termine: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.,08.10., 15.10.

Tanzen

Dienstag, 10.09.2013

Tanzen nach der Schwangerschaft
eine Kooperation mit der Hebammenpraxis Momo

Die Geburt eines Kindes bringt sowohl körperlich als auch seelisch große Veränderungen mit sich. Der Tanz verbindet die emotionale mit der körperlichen Bewusstseinsebene und ermöglicht damit, uns für die Herausforderungen in beiden Bereichen zu stärken. Verspannungen und Überbelastungen verschiedener Körperregionen können abgebaut, die Muskulatur, insbesondere Beckenboden- und Bauchmuskulatur gekräftigt werden. Darüber hinaus soll dieser Kurs dem Bedürfnis vieler Mütter entsprechen, ein wenig Zeit für sich selber zu haben, um den Alltag mal loszulassen, abzuschalten, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zusammen Spaß zu haben (Wer möchte kann sein Baby auch im Tragetuch zum Kurs mitbringen).

Tag:	10.09.2013
Ort:	Tanzatelier Widance Herner Str. 68, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 – 20.00 Uhr
Veranstalterin:	Wibke Harder www.widance.de
Tanzlehrerin:	Ira Dieckmann – Dozentin für Tanz und Bewegung, Tänzerin der Schautanzgruppe InSepia, Heilpraktikerin i.A.
Ansprechpartnerin:	Ira Dieckmann ☎ 01577-49 72 760
Kosten:	42,00 €
Anmeldung:	bis 06.09.

Weitere Termine: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.,08.10., 15.10.

Infoveranstaltung

Mittwoch, 11.09.2013

„Organspende“

Eine Informationsveranstaltung zum Thema Organspende.

Tag:	11.09.2013
Ort:	Pfarrheim Liebfrauen Liebfrauenstr.1 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	09.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Aktivkreis „Liebfrauen“
Auskunft:	Rosemarie Goerigk ☎ 41 756
Referent:	Karl-Josef Krekeler (Dipl. Volkswirt)
Kosten:	2 €
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Feldenkrais

Donnerstag, 12.09.2013

Die Feldenkrais Methode: Bewusstheit durch Bewegung

Sich in den eigenen Bewegungen wohl zu fühlen, sich effektiv und sicher organisieren zu können, ist eine der wichtigsten Ressourcen in unserem Leben. Die **Feldenkrais Arbeit** fördert das Entdecken eigener Bewegungsmuster ebenso wie das Wahrnehmen von Bewegungszusammenhängen durch den ganzen Körper. Angeleitete Bewegungen werden ohne Anstrengung ausgeführt, den eigenen Möglichkeiten entsprechend. Ziele: Das eigene Potential besser und effektiver nutzen zu können. Verletzungsgefahr verringern durch Achtsamkeit und Beweglichkeit. Schmerzen und Degeneration von Gelenken verringern können und Stressvermeidung durch Bewusstheit.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	12.09. - 05.12.2013
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V., ☎ 15 4 57
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 **€**
Anmeldung:	bis 05.09.2013

Weitere Termine:12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.
Veranstaltung nur für Frauen!

Wechseljahre

Donnerstag, 12.09.2013

Wechseljahre – was wird anders?

Vorurteile und Missverständnisse bestimmen noch immer das „Wissen“ über die Wechseljahre der Frau. Grund hierfür ist nicht selten die Tatsache, dass Frauen bis heute noch wenig über das informiert sind, was sich in dieser Zeit exakt in ihrem Körper abspielt. Die Wechseljahre sind ein normaler Bestandteil im Leben einer Frau – kein Fehler der Natur und auch keine Krankheit. Wechseljahre beschreiben eine Zeitspanne, in der der Körper ein neues hormonelles Gleichgewicht sucht und findet. Doch was genau wechselt in diesen Jahren und welche Beschwerden gehen damit einher? Wie können Frauen diesen Beschwerden entgegenwirken, welche Beschwerden müssen hingenommen werden? Welche Anzeichen deuten auf den Beginn der Wechseljahre hin?
Diese Fragen werden von Frau Dr. Christine Gathmann an diesem Abend beleuchtet

Die Veranstaltung richtet sich nur an Frauen.

Tag:	12.09.2013
Ort:	pro familia Beratungsstelle
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	pro familia Beratungsstelle Springstr. 12, 45657 Recklinghausen ☎ 26 7 01
Referentinnen:	Frau Dr. Gathmann
Kosten:	5 €
Anmeldung:	bei pro familia

Tanzen

Freitag, 13.09.2013

Rhythm & Wave
– eine dynamische Tanzmeditation

Wir nutzen die Freiheit des Tanzes, um in unsere ureigene Lebendigkeit einzutauchen. Es gibt keine vorgegebenen Schritte. Jede findet ihr eigenes Tempo, den eigenen Ausdruck und die eigene Choreografie. Ausgesuchte Worldmusic und Anleitungen führen die Tänzerinnen durch die Rhythmen.
Jeder Rhythmus hat sein eigenes Energiefeld:

- Fließen empfangen, strömen, Energie sammelt sich
- Stakkato Kraft, Energie baut sich auf, bekommt Richtung und Form
- Chaos loslassen, Hingabe, „die Welle bricht“
- Lyrisch Leichtigkeit, Intuition, Energie steigt nach oben
- Stille Ruhe, Atem, Energie zentriert sich

Tag:	13.09.2013
Ort:	Dance Center Re Amelandstr. 19, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.30 – 21.30 Uhr
Veranstalterin:	Iris Hartung, Im Nonnenkamp 65, 45699 Herten ☎ 02366 - 60 25 12
Kosten:	10,00 €
Anmeldung:	keine

Für Frauen jeden Alters, jeglicher Konfektionsgröße und Kondition, für Scheue und Mutige, „Alte Hasen“ und absolute Anfängerinnen. Bewegungsfreudige Kleidung im Zwiebelschalensystem ist empfehlenswert, Getränke und Hallenschuhe, wenn nicht barfuß getanzt wird.

WenDo

Dienstag, 17.09.2013

Hier bin ich! – Mädchen treten selbstbewusst auf

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen von 12 bis 15 Jahren
Im WenDo geht es um Deine Stärken und um die Situationen, in denen Du Angst hast, ein "komisches Gefühl" im Bauch bekommst, Dich schämst oder vor Wut platzen könntest.
Du lernst u.a., dass Du das Recht hast, Nein zu sagen, gefährliche oder unangenehme Situationen frühzeitig zu erkennen und zu beenden, mit Deiner Angst und Panik umzugehen, Dich zu behaupten, wenn Dich jemand gegen Deinen Willen anfasst.
Niemand ist zu klein oder zu schwach, sich zu behaupten.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	17.09.- 08.10.2013
Ort:	Jugendzentrum Südpol, Marienstr. 2
Uhrzeit:	17.15 – 18.45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V., ☎ 15 4 57
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	30 €
Anmeldung:	bis 10.09.13

Weitere Termine: 17.09, 24.09, 30.09, 01.10, 08.10
Veranstaltung nur für Mädchen!

Frauenforum

Dienstag, 17.09.2013

Frauenforum

Auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Recklinghausen bildete sich aus dem Arbeitskreis Frauenkultur im Frühjahr 1993 das Frauenforum. Erste jährliche Veranstaltungen waren die Feierlichkeiten zum Internationalen Frauentag am 08. März. Im Frauenforum arbeiten derzeit rund 30 Frauen aus unterschiedlichsten Verbänden, Institutionen und Einrichtungen sowie engagierte Bürgerinnen zusammen. Das Frauenforum beschäftigt sich mit frauenrelevanten Themen in Recklinghausen und bringt Themen in die Sitzungen der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen ein. Interessierte Frauen sind herzlich willkommen. Das Frauenforum tagt in der Regel jeden dritten Dienstag im Monat um 18.00 Uhr in der Volkshochschule Recklinghausen, Herzogswall 17. Falls Sie an einer Teilnahme interessiert sind, gibt Ihnen die Gleichstellungsstelle gerne nähere Auskünfte.

Tag:	17.09.2013
Ort:	Volkshochschule, Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00 – 20.00 Uhr
Auskunft:	Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen ☎ 50 11 93
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Brustkrebs

Mittwoch, 18.09.2013

Neue Wende oder Modeerscheinung in der Behandlung von Brustkrebs?!

Brustkrebs ist eine Diagnose, die viele Frauen täglich gestellt bekommen. Seit kurzem geht durch die deutsche Presse, dass bei einer erblichen Veranlagung, medizinisch geraten wird, die gesunden Brüste zu amputieren, um den Ausbruch der Erkrankung zu vermeiden. Dieser neue Trend verunsichert viele krebskranke Frauen, die bereits operiert wurden. Vor Monaten wurde noch zu Brust erhaltenden und minimal invasiven Eingriffen geraten. Ich möchte an diesem Abend in einem geschützten Rahmen dazu einladen, die persönlichen Haltungen sensibel und wertschätzend auszutauschen und Raum geben, darüber kontrovers zu diskutieren.

Für Frauen, die betroffen sind, und Frauen, die es betroffen macht.

Tag:	18.09.2013
Ort:	Praxis Amélie Behr Paulusstr. 37, 45657 Recklinghausen ☎ 90 30 27 ameliebehr@gmx.de
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Praxis für Homöopathie, Psychotherapie und Entspannung Amélie Behr
Referentin:	Amélie Behr (Heilpraktikerin, systemische Familientherapeutin, Entspannungspädagogin)
Kosten:	5 €
Anmeldung:	bis 10.09

Nähen

Samstag, 21.09.2013

Nähworkshop Modedesign

Hobbydesignerinnen bekommen in meinen Workshops kreative Anregung und fachliche Unterstützung in allen Bereichen des Nähens.
Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene es ist alles zu schaffen. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt. Bei Gruppen ab 5 Personen sind individuelle Termine möglich. Im Preis enthalten sind die Seminar Kosten, Mittagsimbiss und Getränke.

Tag:	21.09.2013
Ort:	Salentinstr. 298, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	GR Modeberatung ☎ 30 24 932 www.GR-modeberatung.de
Leiterin:	Gabriele Rietmann
Kosten:	70 €
Anmeldung:	11.09.13

Beratung

Dienstag, 24.09.2013

ALG II – Informationsveranstaltung

An diesem Vormittag soll über Gesetzesänderungen im Sozialgesetzbuch, die aktuellen Regelsätze, Mehrbedarfe, Bildungs- und Teilhabepakete, Widerspruchsmöglichkeiten und weitere Inhalte zum Thema ALG 2 informiert werden.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	24.09.2013
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstr. 6 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V., ☎ 15 4 57
Referentin:	Andrea Baegerau, Dipl- Pädagogin
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Beratung

Mittwoch, 02.10.2013

Zurück in den Beruf
Serviceangebot für Wiedereinsteiger/-innen

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:
Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?
Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?
Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es?
Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit Recklinghausen?
…und vieles mehr!

Tag:	02.10.2013
Ort:	BIZ (Berufsinformationszentrum) Agentur für Arbeit Recklinghausen Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen Raum 045
Uhrzeit:	09.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Recklinghausen
Auskunft:	Ariane Hohengarten, Nadine Wietzorek ☎ 40 13 48 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 02.10.2013

Chinesische Medizin

Samstag, 05.10.2013

Die Medizin der Chinesen-Annäherung an eine faszinierende Lehre

Wie ist das Denken der chinesischen Medizin? Yin und Yang, die 5 Wandlungsphasen, Ernährung nach den Elementen.
Von der Akupunktur, über Schröpf-und Moxabehandlung bis hin zur Kräutertherapie soll an diesem Tag alles vorgestellt werden. Hilfe zur Selbsthilfe gibt es im praktischen Teil in dem die Teilnehmer/innen das japanische Heilströmen und die Akupressur kennenlernen.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit!
Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Tag:	05.10.2013
Ort:	VHS Recklinghausen Herzogenwall 17 45655 Recklinghausen
Uhrzeit:	11.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	Silvia Thomas Lipper Weg 111a, 45772 Marl ☎ 02365/69 16 84
Kosten:	25 **€**
Anmeldung:	bis 16.09.2013

Beratung

Montag, 07.10.2013

Offener Abend für Familienaufstellungen

Systemisches Familienstellen ist eine effektive Methode, um Möglichkeiten zur Lösung aus schicksalhaften Verstrickungen des Familiensystems zu finden. Solche schicksalhaften Verstrickungen verursachen Ängste, Süchte, Depressionen, Partnerkonflikte, auffällige Kinder, psychosomatische Erkrankungen u.a.. Es besteht die Möglichkeit an diesem Abend eine Aufstellung durchzuführen.

Tag:	07.10.2013
Ort:	Herzogenwall 30b 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter ☎ 90 25 80
Referentin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 07.10.2013

Angst/Panik

Dienstag, 08.10.2013

Angst/Panik – Ein Informationsabend

Damals, als ich noch klein war, hatte ich Angst. Ich fand immer jemanden, der mich verstand, mich tröstete, mir seine Hand anbot. Heute bin ich erwachsen und habe Angst. Ich bin allein! – Warum habe ich Angst? Das hat mir doch sonst nichts ausgemacht! – Keiner versteht mich! Ich mich ja selbst nicht! Ach hätte ich doch ein Gipsbein, das würden alle sehen! – Mittlerweile habe ich Angst vor der Angst!
Sie sind herzlich eingeladen zu einem Gesprächsabend, an dem wir uns mit Fragen, Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen werden.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	08.10.2013
Ort:	Frauenberatungsstelle Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V., ☎ 15457
Referentin:	Monika Musberg, Gestalt- und Körpertherapeutin
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Sternwarte

Mittwoch, 09.10.2013

Besuch der Sternwarte

„Sonne – Mond und Sterne“

Tag:	07.10.2013
Ort:	Sternwarte Recklinghausen Stadtgarten 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09.00 Uhr
Veranstalterin:	Aktivkreis „Liebfrauen“
Auskunft:	Rosemarie Goerigk ☎ 41 7 56
Referent:	Mitarbeiter*in der Sternwarte
Kosten:	hängt von der Teilnehmerzahl ab
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Wechseljahre

Donnerstag, 10.10.2013

Wechseljahre – na und!

Die Wechseljahre sind nicht der Anfang vom Ende, sondern ein neuer spannender Lebensabschnitt einer Frau. Für körperliche und psychische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Stimmungsschwankungen hat die Naturheilkunde gute Mitte, um diese Beschwerden zu linden. Die Wechseljahre werden somit erträglich und die Frauen können diese Zeit der Umstellung genießen. In diesem Vortrag werden einige naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten vorgestellt.

Tag:	10.10.2013
Ort:	Naturheilpraxis Claudia Beer, Euingsfeld 14, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.30 Uhr
Veranstalterin:	Claudia Beer ☎ 93 77 932 info@heilpraktikerin-claudia-beer.de www.naturheilpraxis-claudia-beer.de
Kosten:	10,00 Euro (inkl. Skript und Info-Material)
Anmeldung:	bis 09.10.2013

Biographiearbeit

Samstag, 12.10.2013

Biographiearbeit für Frauen. Wer bin ich?

In ungesunden, erstarrten Lebensmustern zu verharren, kann seelisch krank machen. Es kann zu Erschöpfungszuständen oder auch zu Depressionen führen.
Biographiearbeit kann den Menschen darin unterstützen, diese alten Muster zu erkennen, zu verstehen, um sie dann, wenn nötig, zu durchbrechen.
In gemeinsamen Gruppenprozessen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Fremd- und Selbstwahrnehmungsfähigkeiten zu erweitern.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	12.10.2013
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstr. 6 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 15.00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V.,☎ 15 4 57
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	28 € (inkl. Materialkosten) pro Tag
Anmeldung:	bis 01.09.2013

Weitere Termine: 07.09, 12.10, 16.11
Die Termine können einmalig, als auch in Kombination besucht werden!
Veranstaltung nur für Frauen!

Nähen

Samstag, 12.10.2013

Nähworkshop Modedesign

Hobbydesignerinnen bekommen in meinen Workshops kreative Anregung und fachliche Unterstützung in allen Bereichen des Nähens.
Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene es ist alles zu schaffen. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt. Bei Gruppen ab 5 Personen sind individuelle Termine möglich. Im Preis enthalten sind die Seminar Kosten, Mittagsimbiss und Getränke.

Tag:	12.10.2013
Ort:	Salentinstr. 298, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	GR Modeberatung ☎ 30 24 932 www.GR-modeberatung.de
Leiterin:	Gabriele Rietmann
Kosten:	70 €
Anmeldung:	02.10.13

Frauentreff

Montag, 14.10.2013

Internationaler Frauentreff Süd

Frauen des Stadtteils Recklinghausen-Süd mit und ohne Migrationshintergrund sprechen in angenehmer Atmosphäre über ihre Kultur, Gemeinsamkeiten, Gesundheit, Arbeit, Familie, Kindererziehung und vieles andere mehr. Sie stellen ihre Kultur vor und helfen einander zu verstehen. Zu gewünschten Themen werden auch Referentinnen eingeladen.

Tag:	14.10.2013
Ort:	Am Neumarkt 34 45663 Recklinghausen
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst kath. Frauen e.V. Kemnastr. 7 45657 Recklinghausen ☎ 48 5 98-0 ☎ 48 5 98-21
Referentin:	Maria Bongers, Valentina Martens
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Frauenforum

Dienstag, 15.10.2013

Frauenforum

Auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Recklinghausen bildete sich aus dem Arbeitskreis Frauenkultur im Frühjahr 1993 das Frauenforum. Erste jährliche Veranstaltungen waren die Feierlichkeiten zum Internationalen Frauentag am 08. März. Im Frauenforum arbeiten derzeit rund 30 Frauen aus unterschiedlichsten Verbänden, Institutionen und Einrichtungen sowie engagierte Bürgerinnen zusammen. Das Frauenforum beschäftigt sich mit frauenrelevanten Themen in Recklinghausen und bringt Themen in die Sitzungen der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen ein. Interessierte Frauen sind herzlich willkommen. Das Frauenforum tagt in der Regel jeden dritten Dienstag im Monat um 18.00 Uhr in der Volkshochschule Recklinghausen, Herzogswall 17. Falls Sie an einer Teilnahme interessiert sind, gibt Ihnen die Gleichstellungsstelle gerne nähere Auskünfte.

Tag:	15.10.2013
Ort:	Volkshochschule, Herzogswall 17 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00 – 20.00 Uhr
Auskunft:	Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen ☎ 50 11 93
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Frauentreff

Montag, 28.10.2013

Internationaler Frauentreff Süd

Frauen des Stadtteils Recklinghausen-Süd mit und ohne Migrationshintergrund sprechen in angenehmer Atmosphäre über ihre Kultur, Gemeinsamkeiten, Gesundheit, Arbeit, Familie, Kindererziehung und vieles andere mehr. Sie stellen ihre Kultur vor und helfen einander zu verstehen. Zu gewünschten Themen werden auch Referentinnen eingeladen.

Tag:	28.10.2013
Ort:	Am Neumarkt 34 45663 Recklinghausen
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst kath. Frauen e.V. Kemnastr. 7 45657 Recklinghausen ☎ 48 5 98-0 ☎ 48 5 98-21
Referentin:	Maria Bongers, Valentina Martens
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Yoga

Sonntag, 03.11.2013

Power Yoga Einsteigerkurs

POWER YOGA für Frauen, die Kraft und Energie durch sportliches Yoga erlangen möchten. Es verbindet die alte Philosophie mit der modernen Welt von heute. Den Atem spüren, den Körper entdecken und die Gedanken loslassen.
Schenke dir Zeit, schenke dir Yoga für dich!

Tag:	03.11. – 24.11.2013
Ort:	Sieben Quellen 41 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	16.00 – 17.10 Uhr
Veranstalterin:	Michaela Gellert ☎ 10 61 682 0178/62 61 562
Referentin:	Michaela Gellert, Yoga für Dich www.yogafuerdich-re.de info@yogafuerdich-re.de
Kosten:	55,00 €
Anmeldung:	bis 30.10.2013

Weitere Termine: 03.11, 10.11, 17.11, 24.11.

Beratung

Montag, 04.11.2013

Offener Abend für Familienaufstellungen

Systemisches Familienstellen ist eine effektive Methode, um Möglichkeiten zur Lösung aus schicksalhaften Verstrickungen des Familiensystems zu finden. Solche schicksalhaften Verstrickungen verursachen Ängste, Süchte, Depressionen, Partnerkonflikte, auffällige Kinder, psychosomatische Erkrankungen u.a.. Es besteht die Möglichkeit an diesem Abend eine Aufstellung durchzuführen.

Tag:	04.11.2013
Ort:	Herzogenwall 30b 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter ☎ 90 25 80
Referentin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 04.11.2013

Beratung

Mittwoch, 06.11.2013

Zurück in den Beruf
Serviceangebot für Wiedereinsteiger/-innen

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:
Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?
Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?
Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es?
Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit Recklinghausen?
…und vieles mehr!

Tag:	06.11.2013
Ort:	BIZ (Berufsinformationszentrum) Agentur für Arbeit Recklinghausen Raum 045
Uhrzeit:	09.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Auskunft:	Ariane Hohengarten, Nadine Wietzorek ☎ 40 13 48 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 06.11.2013

Homöopathie

Mittwoch, 06.11.2013

Homöopathie bei Krebserkrankungen

Die Homöopathie ist heute als eine alternative Heilmethode anerkannt. Die Behandlungsmöglichkeiten gehen weit über die Genesung von Akuterkrankungen, wie z. B. Erkältungen, Magen- und Darminfekte und Ohrenschmerzen hinaus. Ich möchte Sie herzlich einladen, Ihnen die Wirkungskreise der Klassischen Homöopathie im Rahmen einer sogenannten Konstitutions-behandlung anhand von Beispielen nahe zu bringen und das Grundprinzip zu vermitteln. Die Begleitung einer Patientin, die schulmedizinisch versorgt wird, schließt eine homöopathische Begleitung nicht automatisch aus. Ich freue mich auf Ihre interessierten Fragen und einen bereichernden Abend.

Tag:	06.11.2013
Ort:	Praxis Amélie Behr Paulusstr. 37, 45657 Recklinghausen ☎ 90 30 27 ameliebehr@gmx.de
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Praxis für Homöopathie, Psychotherapie und Entspannung Amélie Behr
Referentin:	Amélie Behr (Heilpraktikerin, systemische Familientherapeutin, Entspannungspädagogin)
Kosten:	5 €
Anmeldung:	bis 30.10.

Trennung/Scheidung

Donnerstag, 07.11.2013

Trennung/Scheidung – Rechtliche Folgen für Frauen

Der Rechtsalltag für Frauen ist immer noch durch Unrecht und Ungleichbehandlung geprägt. Die Gesetzgebung, ihre Interpretation oder Anwendung, ist hauptsächlich von Männern gestaltet und von deren Interesse an männlicher Besitzstandswahrung und Privilegienerhalt bestimmt. Frauen selbst nehmen, häufig in Unkenntnis der Rechtslage, die ihnen zustehenden Rechte nicht oder nur unzureichend wahr, oder sie verzichten ganz auf sie, um ihre Sozialbeziehungen aufrecht zu erhalten.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	07.11.2013
Ort:	Frauenberatungsstelle Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	20.00 – 22.15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V., ☎ 15457
Referentin:	Christel Dymke, Rechtsanwältin
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

WenDo

Samstag + Sonntag, 09.11/10.11.2013

WenDo - Vertiefungskurs für Mädchen im Alter von 7 - 11 Jahren

Wie du dich in Alltagssituationen schützen kannst und wie du sicher und entschieden auftrittst, darum geht es in diesem WenDo-Seminar.
Jedes Mädchen möchte sich sicher fühlen, wenn sie zum Beispiel an einer Gruppe von Jugendlichen vorbeigeht. Gemeinsam mit anderen Mädchen deiner Altersgruppe erfährst du hilfreiche und stärkende Ideen/Möglichkeiten, um selbstbewusst und selbstsicher auf solche oder ähnliche Erfahrungen antworten zu können. Du lernst im WenDo auch Selbstverteidigungstechniken, um bei einem Übergriff, deinen Körper, deine Gesundheit und deine Würde zu schützen.
WenDo ist für alle Mädchen, egal ob du sportlich bist oder nicht!

Tag:	09.11/10.11.2013
Ort:	Familienbildungsstätte Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 14.00 Uhr
Veranstalterin:	FBS Recklinghausen ☎ 40 64 020
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, Erzieherin, Wendo-Trainerin
Kosten:	51,10
Anmeldung:	bis 02.11.2013

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Essen/Getränke

Nähen

Samstag, 09.11.2013

Nähworkshop Modedesign

Hobbydesignerinnen bekommen in meinen Workshops kreative Anregung und fachliche Unterstützung in allen Bereichen des Nähens.
Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene es ist alles zu schaffen. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt. Bei Gruppen ab 5 Personen sind individuelle Termine möglich. Im Preis enthalten sind die Seminar Kosten, Mittagsimbiss und Getränke.

Tag:	09.11.2013
Ort:	Salentinstr. 298, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	GR Modeberatung ☎ 30 24 932 www.GR-modeberatung.de
Leiterin:	Gabriele Rietmann
Kosten:	70 €
Anmeldung:	30.10.13

Frauentreff

Montag, 11.11.2013

Internationaler Frauentreff Süd

Frauen des Stadtteils Recklinghausen-Süd mit und ohne Migrationshintergrund sprechen in angenehmer Atmosphäre über ihre Kultur, Gemeinsamkeiten, Gesundheit, Arbeit, Familie, Kindererziehung und vieles andere mehr. Sie stellen ihre Kultur vor und helfen einander zu verstehen. Zu gewünschten Themen werden auch Referentinnen eingeladen.

Tag:	11.11.2013
Ort:	Am Neumarkt 34 45663 Recklinghausen
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst kath. Frauen e.V. Kemnastr. 7 45657 Recklinghausen ☎ 48 5 98-0 ☎ 48 5 98-21
Referentin:	Maria Bongers, Valentina Martens
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

WenDo

Dienstag, 12.11.2013

WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen

WenDo ist eine Antwort auf (sexualisierte) Gewalt gegen Frauen und Mädchen. WenDo arbeitet nach einem frauenparteilichen und ganzheitlichen Konzept. Denn ob wir uns wehren, liegt nicht an unserer Körperkraft oder Sportlichkeit. Es liegt vor allem an unserer Entschlossenheit, die Strukturen in uns selbst verändern zu wollen. Es liegt an unserer Entschlossenheit, unser Leben, unsere Gesundheit und Würde zu schützen. Und das lässt sich erlernen!
Inhalte: Wahrnehmungsübungen, Veränderung von Angst- und Panikverhalten hin zu Stärke und Selbstvertrauen, Rollenspiele, Einsatz von Stimme, Gespräche über eigene Erfahrungen, Erproben der eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	12.11. – 10.12.2013
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.30 – 21.45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V.,☎ 15 4 57
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo –Trainerin
Kosten:	65 €
Anmeldung:	05.11.2013

Weitere Termine: 12.11, 19.11, 26.11, 03.12, 10.12
Veranstaltung nur für Frauen!

Imkerei

Mittwoch, 13.11.2013

„Honig; Kerzen, Salben und mehr“
-Infos eines Imkers-

Praktische Hinweise und Beispiele um die Verarbeitung von Honig, Wachs u.a.

Tag:	13.11.2013
Ort:	Pfarrheim Liebfrauen Liebfrauenstr. 1, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	09.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Aktivkreis „Liebfrauen“
Auskunft:	Rosemarie Goerigk ☎ 41 756
Referent:	Gustav Robering
Kosten:	2 €
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

MammaCare

Donnerstag, 21.11.2013

Selbstuntersuchung der Brust
Vortrag und Üben am Mamma-Care-Modell

Die Brustselbstuntersuchung sollte jede Frau kennen, aber viele sind verunsichert, wie und was sie tasten sollen. Deshalb wurde zur Erleichterung der Brustselbstuntersuchung die MammaCare Methode entwickelt. Hierbei können Frauen angstfrei zunächst an einem Silikonmodell erlernen, normales Brustgewebe von Knoten zu unterscheiden. Die Untersuchungstechnik kann dann in einem weiteren Schritt auf die eigene Brust übertragen werden.

Tag:	21.11.2013
Ort:	pro familia Beratungsstelle Springstr. 12, 45657 Recklinghausen ☎ 2 67 01
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	pro familia
Referentin:	Dr. Christine Gathmann
Kosten:	5 €
Anmeldung:	bei pro familia

Entspannung

Donnerstag, 14.11.2013

"Im Alltag entspannen - auch an Schreibtisch und Bügelbrett" -Einfache Übungen für zwischendurch-

Frauen sind häufig durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf anfällig für stressbedingte Krankheiten - Zeitdruck lässt viel zu selten Gelegenheit zum Durchatmen und Entspannen.
Einfache, alltagstaugliche und hilfreiche Übungen können Beschwerden wie z. B. innere Unruhe oder Schlafstörungen vorbeugen. An diesem Abend werden Sie effektive Übungen zum Entspannen am Arbeitsplatz oder zu Hause kennenlernen. Außerdem genießen Sie in angenehm ruhiger Atmosphäre eine erholsame Fantasiereise...
Für diesen Abend sind keine Erfahrungen mit Entspannungsübungen erforderlich. Bitte Decke, Kissen und dicke Socken mitbringen!

Tag:	14.11.2013
Ort:	„Silencio“, Geesmanns Kotten 30 45663 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Veranstalterin:	Petra Vossel ☎ 94 33 34
Referentin:	Petra Vossel, Entspannungspädagogin
Kosten:	12,00 €
Anmeldung:	bis 07.11.2013

Ein Abend nur für Frauen, die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt!

Musik

Freitag, 15.11.2013

Der sagenhafte Bergbau – Bergbausagen mit Klang und Musik

In diesem Programm lernen die Zuhörer den Bergbau unter einem märchenhaften Aspekt kennen. Bei der Erzählung der Sage „Die Entdeckung der Steinkohle“, die auf historischen Begebenheiten beruht, erfahren die Besucher, wie der Bergbau an der Ruhr angefangen hat. "Das Wunderloch und der Wunderspiegel" ist eine Sage mit einer magischen Erklärung für die Entstehung des Bergbaus an der Emscher. Es gibt unheimliche Ereignisse im „Licht im ‚Alten Mann’. In „Der silberne Nagel“ erscheint ein Berggeist in Form einer schönen Jungfrau. Zuletzt begegnet den Zuhörern der Teufel in einem Bergwerk im Ruhrgebiet. Erleben Sie den Bergbau mal ganz anders – eben sagenhaft.

Tag:	15.11.2013
Ort:	Vestisches Museum**,** Hohenzollernstraße 12 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Heimatverein Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Jessica Burri (Sopran & Dulcimer) ☎ 25 6 99
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Biographiearbeit

Samstag, 16.11.2013

Biographiearbeit für Frauen. Wer bin ich?

In ungesunden, erstarrten Lebensmustern zu verharren, kann seelisch krank machen. Es kann zu Erschöpfungszuständen oder auch zu Depressionen führen.
Biographiearbeit kann den Menschen darin unterstützen, diese alten Muster zu erkennen, zu verstehen, um sie dann, wenn nötig, zu durchbrechen.
In gemeinsamen Gruppenprozessen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Fremd- und Selbstwahrnehmungsfähigkeiten zu erweitern.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	16.11.2013
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstr. 6 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 15.00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung / Frauennotruf Recklinghausen e.V., ☎ 15 4 57
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	28 € (inkl. Materialkosten) pro Tag
Anmeldung:	bis 01.09.2013

Weitere Termine: 07.09, 12.10, 16.11
Die Termine können einmalig, als auch in Kombination besucht werden!
Veranstaltung nur für Frauen!

Ratskommission f. Gleichstellungs- u. Frauenfragen

Dienstag, 19.11.2013

Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Die Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen wurde durch Beschluss des Ausschusses für Personal und Gleichstellung am 05.05.2003 eingerichtet und ist mit ent-sprechenden Kompetenzen ausgestattet. Sie verfügt über 15 stimmberechtigte Mitglieder: 6 werden vom Rat bestimmt, 7 von Institutionen und 2 vom Frauenforum benannt. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.

Tag:	19.11.2013
Ort:	Rathaus Recklinghausen, Raum 322 Rathausplatz 3/4 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	16.00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen Auskunft unter☎ 50 11 93
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Frauenforum

Dienstag, 19.11.2013

Frauenforum

Auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Recklinghausen bildete sich aus dem Arbeitskreis Frauenkultur im Frühjahr 1993 das Frauenforum. Erste jährliche Veranstaltungen waren die Feierlichkeiten zum Internationalen Frauentag am 08. März. Im Frauenforum arbeiten derzeit rund 30 Frauen aus unterschiedlichsten Verbänden, Institutionen und Einrichtungen sowie engagierte Bürgerinnen zusammen. Das Frauenforum beschäftigt sich mit frauenrelevanten Themen in Recklinghausen und bringt Themen in die Sitzungen der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen ein. Interessierte Frauen sind herzlich willkommen. Das Frauenforum tagt in der Regel jeden dritten Dienstag im Monat um 18.00 Uhr in der Volkshochschule Recklinghausen, Herzogswall 17. Falls Sie an einer Teilnahme interessiert sind, gibt Ihnen die Gleichstellungsstelle gerne nähere Auskünfte.

Tag:	19.11.2013
Ort:	Volkshochschule, Herzogswall 17 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00 – 20.00 Uhr
Auskunft:	Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen ☎ 50 11 93
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Umweltschutz

Mittwoch, 20.11.2013

Abfallarmes Frühstück

Bereits zum 3. Mal beteiligt sich die Abfallberatung der KSR an der „Europäischen Woche zur Abfallvermeidung“ mit besonderen Aktionen. Diesmal werden Frühstücksgäste eingeladen, um ganz praktisch zu zeigen, wie einfach ein abfallarmes Frühstück funktioniert. Unverpackte Lebensmittel kaufen, saisonale Produkte bevorzugen, Mehrweg statt Einweg, keine Verschwendung von Lebensmitteln - das sind nur einige Aspekte, die beim gemeinsamen Frühstück angesprochen und umgesetzt werden sollen. In lockerer Atmosphäre wird über eine nachhaltige Lebensweise philosophiert.

Tag:	20.11.2013
Ort:	KSR Beckbruchweg 33 45659 Recklinghausen Medienraum
Uhrzeit:	09.30 - ca. 12.00 Uhr
Veranstalterin:	Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen, Abfallberatung ☎ 50 28 57
Referentin:	Heidi Samhuber, Abfallberaterin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 06.11.2013

Max. 20 Teilnehmerinnen

Frauentreff

Montag, 25.11.2013

Internationaler Frauentreff Süd

Frauen des Stadtteils Recklinghausen-Süd mit und ohne Migrationshintergrund sprechen in angenehmer Atmosphäre über ihre Kultur, Gemeinsamkeiten, Gesundheit, Arbeit, Familie, Kindererziehung und vieles andere mehr. Sie stellen ihre Kultur vor und helfen einander zu verstehen. Zu gewünschten Themen werden auch Referentinnen eingeladen.

Tag:	25.11.2013
Ort:	Am Neumarkt 34 45663 Recklinghausen
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst kath. Frauen e.V. Kemnastr. 7 45657 Recklinghausen ☎ 48 5 98-0 ☎48 5 98-21
Referentin:	Maria Bongers, Valentina Martens
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Mutter-Kind

Samstag, 30.11.2013

Mutter-Kind-Wohlfühltag. Für Mütter mit Kindern im Alter von 6-8 Jahren

Im normalen Alltag geht es oftmals schnell unter, das Miteinander, nur für den anderen da sein, sich bewusst Zeit nehmen füreinander. Doch heute heißt es sich gemeinsam entspannen, sich verwöhnen, Massagen, Spielen, Märchenstunde. Ein Tag zum Relaxen und zum Auftanken.

Tag:	30.11.2013
Ort:	Familienbildungsstätte Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 14.00 Uhr
Veranstalterin:	FBS Recklinghausen ☎ 40 64 020
Referentin:	Kerstin Waaga, Dipl-Pädagogin, Sozialtherapeutin
Kosten:	18 €
Anmeldung:	bis 23.11.2013

Beratung

Montag, 02.12.2013

Offener Abend für Familienaufstellungen

Systemisches Familienstellen ist eine effektive Methode, um Möglichkeiten zur Lösung aus schicksalhaften Verstrickungen des Familiensystems zu finden. Solche schicksalhaften Verstrickungen verursachen Ängste, Süchte, Depressionen, Partnerkonflikte, auffällige Kinder, psychosomatische Erkrankungen u.a.. Es besteht die Möglichkeit an diesem Abend eine Aufstellung durchzuführen.

Tag:	02.12.2013
Ort:	Herzogenwall 30b 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter ☎ 90 25 80
Referentin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 02.12.2013

Beratung

Mittwoch, 04.12.2013

Zurück in den Beruf
Serviceangebot für Wiedereinsteiger/-innen

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:
Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?
Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?
Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es?
Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit Recklinghausen?
…und vieles mehr!

Tag:	04.12.2013
Ort:	BIZ (Berufsinformationszentrum) Agentur für Arbeit Recklinghausen Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen Raum 045
Uhrzeit:	09.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Recklinghausen
Auskunft:	Ariane Hohengarten, Nadine Wietzorek ☎ 40 13 48 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 04.12.2013

Frauentreff

Montag, 09.12.2013

Internationaler Frauentreff Süd

Frauen des Stadtteils Recklinghausen-Süd mit und ohne Migrationshintergrund sprechen in angenehmer Atmosphäre über ihre Kultur, Gemeinsamkeiten, Gesundheit, Arbeit, Familie, Kindererziehung und vieles andere mehr. Sie stellen ihre Kultur vor und helfen einander zu verstehen. Zu gewünschten Themen werden auch Referentinnen eingeladen.

Tag:	09.12.2013
Ort:	Am Neumarkt 34 45663 Recklinghausen
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst kath. Frauen e.V. Kemnastr. 7 45657 Recklinghausen ☎ 48 5 98-0 ☎ 48 5 98-21
Referentin:	Maria Bongers, Valentina Martens
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Weihnachten

Mittwoch, 11.12.2013

Weihnachtsfeier mit dem Thema „Sterne“

Es ist schon Tradition, dass die Frauen des Aktivkreises „Liebfrauen“ und die Frauen des „ökumenischen Frauenfrühstücks „Arche“ -Quellberg- ihre Weihnachtsfeier gemeinsam begehen.

Tag:	11.12.2013
Ort:	Pfarrheim Liebfrauen Liebfrauenstr. 1, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	09.00 – 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Aktivkreis „Liebfrauen“
Auskunft:	Rosemarie Goerigk ☎ 41 756
Referent:	Aktivkreis Team
Kosten:	2 €
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Nähen

Samstag, 14.12.2013

Nähworkshop Modedesign

Hobbydesignerinnen bekommen in meinen Workshops kreative Anregung und fachliche Unterstützung in allen Bereichen des Nähens.
Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene es ist alles zu schaffen. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt. Bei Gruppen ab 5 Personen sind individuelle Termine möglich. Im Preis enthalten sind die Seminar Kosten, Mittagsimbiss und Getränke.

Tag:	14.12.2013
Ort:	Salentinstr. 298, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	GR Modeberatung ☎ 30 24 932 www.GR-modeberatung.de
Leiterin:	Gabriele Rietmann
Kosten:	70 €
Anmeldung:	03.12.13

Frauentreff

Montag, 16.12.2013

Internationaler Frauentreff Süd

Frauen des Stadtteils Recklinghausen-Süd mit und ohne Migrationshintergrund sprechen in angenehmer Atmosphäre über ihre Kultur, Gemeinsamkeiten, Gesundheit, Arbeit, Familie, Kindererziehung und vieles andere mehr. Sie stellen ihre Kultur vor und helfen einander zu verstehen. Zu gewünschten Themen werden auch Referentinnen eingeladen.

Tag:	16.12.2013
Ort:	Am Neumarkt 34 45663 Recklinghausen
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst kath. Frauen e.V. Kemnastr. 7 45657 Recklinghausen ☎ 48 5 98-0 ☎ 48 5 98-21
Referentin:	Maria Bongers, Valentina Martens
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Veranstaltung nur für Frauen!

Frauenforum

Dienstag, 17.12.2013

Frauenforum

Auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Recklinghausen bildete sich aus dem Arbeitskreis Frauenkultur im Frühjahr 1993 das Frauenforum. Erste jährliche Veranstaltungen waren die Feierlichkeiten zum Internationalen Frauentag am 08. März. Im Frauenforum arbeiten derzeit rund 30 Frauen aus unterschiedlichsten Verbänden, Institutionen und Einrichtungen sowie engagierte Bürgerinnen zusammen. Das Frauenforum beschäftigt sich mit frauenrelevanten Themen in Recklinghausen und bringt Themen in die Sitzungen der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen ein. Interessierte Frauen sind herzlich willkommen. Das Frauenforum tagt in der Regel jeden dritten Dienstag im Monat um 18.00 Uhr in der Volkshochschule Recklinghausen, Herzogswall 17. Falls Sie an einer Teilnahme interessiert sind, gibt Ihnen die Gleichstellungsstelle gerne nähere Auskünfte.

Tag:	17.12.2013
Ort:	Volkshochschule, Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00 – 20.00 Uhr
Auskunft:	Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen ☎ 50 11 93
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Infobörse

Donnerstag,13.03.2014

Infobörse für Frauen – „Alles unter einen Hut?!“ Zum Thema Vereinbarkeit Pflege und Beruf

Im März 2014 findet zum 4. Mal in Recklinghausen die Infobörse für Frauen statt. Im kommenden Jahr wird sie unter dem thematischen Schwerpunkt von Vereinbarkeit von Pflege und Beruf stehen.

Welche Rechte habe ich als Arbeitnehmerin wenn ich Angehörige zu Hause pflege? Welche Möglichkeiten habe ich als Arbeitgeber um meine Beschäftigten bestmöglich zu entlasten und zu motivieren? Wie kann das in der Praxis aussehen? Dies sind einige Fragen die sich Arbeitgeber*innen, als auch Arbeitnehmer*innen stellen müssen.

Auf der Infobörse für Frauen wird sich durch Vorträge und Stände dieses Thema angenommen. Auch für individuelle Fragen wird Raum sein.

Tag:	13.03.2014
Ort:	Rathaussaal Rathaus Recklinghausen
Uhrzeit:	16.00 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	Gleichstellungsstelle Recklinghausen Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Ansprechpartnerin:	Gabriele Steuer, Gleichstellungs-beauftragte der Stadt Recklinghausen Auskunft unter ☎ 50 11 93
Kosten:	keine

Veranstalterinnen/Impressum

- Agentur Für Arbeit
- Aktivkreis Gemeinde Liebfrauen
- Claudia Beer
- Amélie Behr
- Nicole Bosse
- Jessica Burri
- Ira Dieckmann
- Familienbildungsstätte Recklinghausen
- Frauenberatungsstelle Recklinghausen
- Frauenforum Recklinghausen
- Frauen in Arbeit e.V.
- Michaela Gellert
- GR Modeberatung
- Wiebke Harder
- Iris Hartung
- Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen
- Bärbel Matz-Walter
- pro familia Recklinghausen
- Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
- Sozialdienst Kath. Frauen e.V.
- Silvia Thomas
- Volkshochschule Recklinghausen
- Petra Vossel

Herausgeberin:
Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle

Druck:
Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e.V.
Recklinghäuser Werkstätten – Werkstatt Recklinghausen-Süd

Auflage:
2500 Stück