

Recklinghäuser Frauenherbst



August bis Dezember
2014



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN
Gleichstellungsstelle

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die 21. Ausgabe des beliebten „*Recklinghäuser Frauenherbstkalenders*“ in Händen.

Mit dem Veranstaltungskalender möchte die Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen Frauen in unserer Stadt - Anbietende wie Nachfragende – unterstützen und informieren.

Die vorliegenden Angebote können vielleicht dazu beitragen, Ihr Leben mit mehr Kompetenz, Freude und Wissen zu bereichern – und das von August bis Dezember 2014.

Ich hoffe, ich sehe die eine oder andere Leserin bei einer der Veranstaltungen. Besonders freuen würde ich mich, wenn die Aktionen rund um den Antigewalttag am 25. November durch Ihre Anwesenheit bereichert würden. Konkretes hierzu erfahren Sie aus der Tagespresse.

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“.

Herzlichst Ihre
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Recklinghausen

◦


Der Frauenveranstaltungskalender ist im Rathaus, den Stadthäusern, im Willy-Brandt-Haus, der Brücke, in den städtischen Büchereien, sowie an vielen anderen Stellen in der Stadt kostenlos erhältlich. Auch im Internet steht der Kalender zum herunterladen bereit. Sie finden ihn unter: www.recklinghausen.de/frauen



Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
04.08.2014	Offener Abend Familienaufstellung	8
23.08.2014	Biografiearbeit	9
26. 08.2014	WenDo - Frauenselbstbehauptungstraining	10
28.08. 2014	Dialog-Veranstaltung –Was brauchen pflegende Angehörige?	11
28. 08 .2014	Die Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung	12
01.09. 2014	Familienaufstellung	13
02.09.2014	WenDo - Frauenselbstbehauptungstraining	14
04.09.2014	Die Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung	15
04.09.2014	Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung	16
04.09.2014	Themengeschichtspfad – Frauenbildung/Frauenerwerbsarbeit	17
06.09.2014	Rahmentrommelworkshop	18
09.09.2014	Phantasiereise – Der Schöpfung verpflichtet	19
09.09.2014	WenDo - Frauenselbstbehauptungstraining	20
16.09.2014	Einstieg in die Arbeit mit dem PC	21

Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
19.09.2014	Ney-Musikkurs	22
19.09.2014	Homöopathie in den Wechseljahren	23
22.09.2014	Informationsveranstaltung zu ALG II	24
23.09.2014	WenDo - Frauenselbstbehauptungstraining	25
23.09.2014	Wechseljahre - Na und!	26
25.09.2014	Die Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung	27
25.09.2014	Wechseljahre – Was wird anders?	28
27.09.2014	Biografiearbeit – Wer bin ich?	29
30.09.2014	WenDo - Frauenselbstbehauptungstraining	30
30.09.2014	Vortrag -Naturheilkunde in den Wechseljahren	31
04.10.2014	Stressprävention	32
06.10.2014	Offener Abend Familienaufstellung	33
08.10.2014	Yoga	34
09.10.2014	Depression –Eine Diagnose für Frauen?!	35

Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
10.10.2014	Workshop: Familienaufstellung	36
11.10.2014	Stressprävention	37
15.10.2014	Yoga	38
16.10.2014	Informationsveranstaltung – Rechtliche Folgen bei Scheidung	39
18.10.2014	Stressprävention	40
22.10.2014	Yoga	41
23.10.2014	Die Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung	42
24.10.2014	Sicherer Umgang mit dem PC	43
25.10.2014	Resilienztraining	44
25.10.2014	Die Schlampampen .- Frauenkabarett	45
26.10.2014	Die Schlampampen .- Frauenkabarett	46
28.10.2014	WenDo – Selbstbehauptung für Mädchen	47
29.10.2014	Yoga	48
30.10.2014	Die Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung	49

Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
03.11.2014	Offener Abend Familienaufstellung	50
06.11.2014	Die Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung	51
08.11.2014	Yoga	52
11.11.2014	Ernährungstherapie bei Essstörungen	53
12.11.2014	Excel leicht gemacht	54
13.11.2014	Ausweg aus der Überschuldung	55
13.11.2014	Die Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung	56
13.11.2014	Finanzielle Hilfen für Schwangere und junge Eltern	57
15.11.2014	Yoga	58
15.11.2014	Biografiearbeit –Wer bin ich?	59
20.11.2014	Die Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung	60
20.11.2014	Gleichstellungskommission	61
21.11.2014	Märchencafé	62
22.11.2014	Yoga	63

Terminübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
25.11.2014	Anti-Gewalt-Tag	64
27.11.2014	Ladies Night beim KSR	65
29.11.2014	Yoga	66
01.12.2014	Offener Abend Familienaufstellung	67
10.12.2014	Sicherer Umgang mit dem PC (Anwenderkurs)	68
	Impressum/Veranstalterinnen	69
	Wichtige Adressen bei der Stadtverwaltung	70
	Wichtige Adressen bei der Stadtverwaltung	71
	Eigene Notizen	72

Montag, 4.8.2014

Offener Abend Familienaufstellung

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:	4.8.2014
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, 45657 Recklinghausen, Herzogswall 30b
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Telefon 02361-902580
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 4.8.2014 unter ☎ 02361-902580

Samstag, 23.8.2014

Biografiearbeit für Frauen - Wer bin ich?

In ungesunden, erstarrten Lebensmustern zu verharren, kann seelisch krank machen. Es kann zu Erschöpfungszuständen oder auch zu Depressionen führen. Biografiearbeit kann die Frauen 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.

Tag:	23.8.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 – 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	28 € pro Tag (inkl. Materialkosten)
Anmeldung:	bis 21.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Dienstag, 26.8.2014

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, unseren 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, Erprobender eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

Tag:	26.8.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:30 – 21:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	65 €
Anmeldung:	bis 22.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Donnerstag, 28.8.2014

Was brauchen pflegende Angehörige?

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen und dem Beratungs- und Infocenter Pflege des Kreises lädt die Landesstelle Pflegende Angehörige NRW Bürgerinnen und Bürger zu einer Dialog-Veranstaltung ein. Unter dem Titel "Was brauchen Pflegende Angehörige?" werden gemeinsam mit allen Beteiligten die Wünsche und Bedarfe der Pflegenden Angehörigen diskutiert. Die Diskussionsergebnisse sollen für die Verbesserung der Situation Pflegenden Angehöriger in politische Gestaltungsprozesse eingebracht werden. Nicht nur nahe Verwandte oder Lebenspartner pflegen ihre Angehörigen, sondern auch Nachbarn, Freunde und Bekannte unterstützen die Pflegebedürftigen. Immer wieder stehen sie vor neuen Herausforderungen. Neben der Pflege müssen sie auch noch Verantwortung für die Familie, eine Berufstätigkeit und die Sorge um die eigene Gesundheit „unter einen Hut bringen“. Dringend erforderliche Entlastungs- und Unterstützungsangebote sind oftmals nicht bekannt oder nicht wohnortnah vorhanden.

Die Tagung findet in Abstimmung mit dem Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und den Landesverbänden der Pflegekassen statt.

Tag:	28.8.2014
Ort:	Kreishaus Ratssaal Recklinghausen
Uhrzeit:	9:30 Uhr – 16:30 Uhr
Veranstalterin:	Landesstelle Pflegende Angehörige NRW
Ansprechpartnerin:	Antje Brandt
Anmeldung:	☎ unter 0251-4113322 oder online www.lpfa-nrw.de

Donnerstag, 28.8.2014

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:	28.8.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 €
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Montag, 1.9.2014

Offener Abend Familienaufstellung

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:	1.9.2014
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, 45657 Recklinghausen, Herzogswall 30b
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Telefon 02361-902580
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 1.9.2014 unter ☎ 02361-902580

Dienstag, 2.9.2014

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, Erprobender eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	2.9.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:30 – 21:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	65 €
Anmeldung:	bis 22.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Donnerstag, 4.9.2014

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:	4.9.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 €
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Ab Donnerstag, 4.9.2014

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Frauen

Das Autogene Training ist eine Form der Selbstentspannung zur Wiederherstellung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes. Bei der progressiven Muskelentspannung wird durch gezieltes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ebenfalls ein Zustand der körperlichen und seelischen Entspannung erreicht. In diesem Kurs werden beide Entspannungstechniken vermittelt, Sie werden herausfinden, welche Methode zu Ihnen passt und erlernen die eigenständige Anwendung im Alltag.

Tag:	ab 04.09.2014, 8x donnerstags (Pause in den Herbstferien)
Ort:	Silencio - Entspannung für Körper, Geist & Seele Geesmanns Kotten 30 45663 Recklinghausen
Uhrzeit:	jeweils 19:30 – 21:00 Uhr
Veranstalterin:	Petra Vossel Tel. 02361/943334
Referentin:	Petra Vossel, Entspannungstrainerin
Kosten:	85 € (kann von den gestz. Krankenkassen erstattet werden)
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361- 943334

Donnerstag, 4.9.2014

Themengeschichtspfad „Frauenbildung – Frauenerwerbsarbeit in Recklinghausen

Das Bild der Arbeit in dieser Region ist vor allen Dingen von der Schwerarbeit von Männern, insbesondere im Bergbau, geprägt. Die Arbeit von Frauen ist in unserem Alltag überall präsent, wird aber eher selten bewusst wahrgenommen und findet wenig Eingang in das historische Bild der Stadt. Der Arbeitskreis „Recklinghäuser Frauengeschichte“ hat sich mit dem Thema Frauenbildung und Frauenerwerbsarbeit in Recklinghausen beschäftigt und will in einem Stadtrundgang die ersten Ergebnisse vorstellen. Mit diesem Themengeschichtspfad wollen wir einen Blick auf Orte in Recklinghausen lenken, die Orte der Frauenerwerbstätigkeit und der Frauenbildung waren oder z. T. noch sind. Wir haben sechs Orte in der Innenstadt und an deren Rand ausgewählt, die exemplarisch dafür stehen. Dauer des Stadtrundgangs ca. 2 Stunden Treffpunkt: vor der Frauenberatungsstelle, Springstraße 6.

Tag:	4.9.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle
Uhrzeit:	18:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Kosten:	4 €
Referentin:	Dr. Karin Derichs - Kunstmann
Anmeldung:	bis 3.9.2014 unter ☎ 02361-15457

Samstag, 6.9.2014

Rahmentrommelworkshop

Die Rahmentrommel ist eines der ältesten Instrumente der Welt. Sie hat eine große Klangvielfalt und findet sich in unterschiedlichen Kulturen und Ländern rund um das Mittelmeer. In der Antike wurde diese Trommel von Priesterinnen gespielt und auch heute gibt es Kulturen, in denen hauptsächlich Frauen diese Trommel spielen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit diese Trommel kennenzulernen. Wir werden gemeinsam unterschiedliche Anschlagstechniken und Klänge der Rahmentrommel entdecken, zur Trommel singen und die Kraft traditioneller Rhythmen erleben. Das Kennenlernen der Trommelsprache und vorbereitende Übungen mit Schritten, Klatschen und Stimme vertiefen das Rhythmusgefühl und ermöglichen einen ganzheitlichen Zugang zu Rhythmus und Trommeln. Eingeladen sind Frauen mit und ohne Vorerfahrung, die im gemeinsamen Trommeln Verbundenheit, Erdung und Spielfreude erfahren wollen. Bitte eine Decke und bequeme Schuhe mitbringen. Die Trommeln werden gestellt.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	6.9.2014
Ort:	Altstadtschmiede, Kellerstraße 10, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	11:00 – 16:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Bucke, Musikerin / Musikpädagogin, Taketina-Rhythmuspädagogin
Kosten:	35 €
Anmeldung:	bis 3.9.2014 unter ☎ 02361-15457

Dienstag, 9.9.2014

Der Schöpfung verpflichtet „Wasser ist Leben – Wasser ist Gabe und Aufgabe“ Biblische Phantasiereise am Stadthafen – zwischen Emscher und Kanal

Biblische Texte können inspirieren, motivieren und provozieren
Am Stadthafen laden wir SIE an verschiedenen Stationen dazu ein

...die Selbstverständlichkeit des Wassers zu genießen
...die Gefährdung des Wasser zu sehen
...die Verantwortung für das Wasser wahrzunehmen

Beim anschließenden Imbiss ist Zeit und Gelegenheit für
Begegnung und Austausch

Tag:	9.9.2014
Ort:	Stadthafen Recklinghausen Süd
Uhrzeit:	16:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd), Dekanat Recklinghausen, Spanenkamp 6 ☎ 02361-25655
Ansprechpartnerin:	Irmgard Schenk
Kosten:	3 €
Anmeldung:	bis 5.9.2014 unter ☎ 02361-25655

Dienstag, 9.9.2014

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, Erprobender eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

Tag:	9.9.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:30 – 21:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	65 €
Anmeldung:	bis 22.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Di.,16.9.2014 – Fr., 19.9.2014 (4x4Std.)

Einstieg in die Arbeit mit dem PC

In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen für ein selbstständiges Arbeiten am PC und erleben wie schnell man mit ein wenig Übung zu guten Ergebnissen kommen kann.

Inhalte:

- Aufbau und Arbeitsweise eines Computers
- das Betriebssystem WINDOWS
- Erste Schritte im Programm WORD

Tag:	16.9.2014 – 19.9.2014
Ort:	VHS Recklinghausen, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17, EDV-Labor
Uhrzeit:	8:30 – 11:45 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen, Herzogswall 17, 45655 Recklinghausen, Tel.: 02361 - 502000
Referentin:	Renate Lünenbürger
Ansprechpartnerin:	Katrin Pangert
Kosten:	61 €
Anmeldung:	bis 9.9.2014 unter ☎ 02361 - 502000

Samstag, 19.9.2014

Ney-Kurs in der Brücke

Die interkulturelle Plattform für Frauen "Sophia e.V." organisiert in Kooperation mit der BRÜCKE einen Ney-Kurs. Die Ney ist ein Blasinstrument mit einem Tonumfang von drei Oktaven, welches in der türkischen, persischen und arabischen Musik Verwendung findet. Die Neyflöte selbst sieht je nach Region anders aus. Die türkische Bauform, die in unserem Kurs eingesetzt wird, besteht aus einem Mundstück und einem offenen Pfahlrohr.

Tag:	19.9.2014 – Winter 2014
Ort:	Brücke, Willy-Brandt-Park 1, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	jeweils Freitags 17:00 – 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenplattform Sophia e.V., Tülay Cakmak, 0157 – 54 141 466
Ansprechpartnerin:	Tüley Cakmak
Kosten:	35 € pro Monat
Anmeldung:	Keine – Infos bitte telefonisch einholen unter 0178 – 51 99 896 oder sophia-recklinghausen@hotmail.de

Freitag, 19.9.2014

Homöopathie in den Wechseljahren

Die Klassische Homöopathie ist eine gute Alternative zur Allopathie während des Klimakteriums, unterstützend und begleitend, diesen besonderen Lebensabschnitt angenehm zu erleben. Die Symptome ähneln sich häufig, werden aber von den betroffenen Frauen unterschiedlich wahrgenommen. Durch eine konstitutionelle Behandlung ist es möglich, die leidlichen hormonellen Spitzen zu mildern. Die individuell sorgsam ausgewählten Arzneimittel unterdrücken nicht den hormonellen und natürlichen Umbruch, sondern wirken durch Impulsgebung stärkend und entlastend.

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	19.9.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, 02361-15457
Uhrzeit:	16:00 – 18:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Amelie Behr, Heilpraktikerin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 17.9.2014 unter ☎ 02361-15457

Montag, 22.9.2014

Informationsveranstaltung zu ALG II

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

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

Tag:	22.9.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 – 11:30 Uhr
Veranstalterin:	Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung
Referentin:	Diplom-Pädagogin Andrea Baegerau
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 18.9.2014 unter ☎ 02361-15457

Dienstag, 23.9.2014

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, Erprobender eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

Tag:	23.9.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:30 – 21:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	65 €
Anmeldung:	bis 22.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Dienstag, 23.9.2014

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 Mittel, um diese Beschwerden zu lindern. Die Wechseljahre werden somit erträglich und die Frauen können diese Zeit der Umstellung genießen. In diesem Vortrag werden einige naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten vorgestellt.

Tag:	23.9.2014
Ort:	Naturheilpraxis Claudia Beer, Euingsfeld 14, 45659 Recklinghausen, 02361 9377932
Uhrzeit:	19:30 Uhr
Veranstalterin:	Naturheilpraxis Claudia Beer
Referentin:	Claudia Beer
Kosten:	10 € (inkl. Script und Infomaterial)
Anmeldung:	bis 22.9.2014 unter ☎ 02361- 937732

Donnerstag, 25.9.2014

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:	25.9.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 €
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Donnerstag, 25.9.2014

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 diese Beschwerden entgegenwirken, welche Beschwerden müssen hingenommen werden? Welche Anzeichen deuten auf den Beginn der Wechseljahre hin? Diese und weitere Fragen werden von Frau Dr. Christine Gathmann - Ärztin bei pro familia - ausführlich beleuchtet, wobei der Frage nach dem Stellenwert von Hormonzugaben im Zusammenhang mit den Wechseljahren gleichermaßen Raum gegeben wird. Darüber hinaus können interessierte Frauen Fragen stellen und von Dr. Gathmann Anregung für die Gestaltung des Lebensabschnittes erhalten.

Tag:	25.9.2014
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 – 20:30 Uhr
Veranstalterin:	pro familia Beratungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, Tel. 02361-26701
Ansprechpartnerin:	Frau Schoppmeier-Krügener
Referentin:	Frau Dr. Christine Gathmann
Kosten:	3 €
Anmeldung:	keine

Samstag, 27.9.2014

Biografiearbeit für Frauen - Wer bin ich?

In ungesunden, erstarrten Lebensmustern zu verharren, kann seelisch krank machen. Es kann zu Erschöpfungszuständen oder auch zu Depressionen führen. Biografiearbeit kann die Frauen 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.

Tag:	27.9.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 – 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	28 € pro Tag (inkl. Materialkosten)
Anmeldung:	bis 25.9.2014 unter ☎ 02361-15457

Dienstag, 30.9.2014

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, Erprobender eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

Tag:	30.9.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:30 – 21:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	65 €
Anmeldung:	bis 22.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Dienstag, 30.9.2014

Vortrag

Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten in den Wechseljahren

Die Zeit der Wechseljahre stellt eine große Veränderung im Leben einer Frau dar und wird ganz unterschiedlich erlebt. Für viele Frauen ist sie mit körperlichen und seelischen Beschwerden verbunden. In diesem Vortrag sollen die Veränderungen dargestellt und naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.

Tag:	30.9.2014
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Uhrzeit:	19:30 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen, Telefon (02361) 50-2000
Referentin:	Dagmar Haag, Heilpraktikerin
Kosten:	5 €
Anmeldung:	Keine

Samstag, 4.10.2014

Stressprävention

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers, dabei geht es um uralte Schutzmechanismen unseres Körpers. Sein Ziel ist in einer Gefahrensituation genügend Energie zur Flucht oder zum Kampf bereit zu stellen. Die Mittel, die uns unser Körper zur Verfügung stellt, sind aber nicht an die heutigen Lebensbedingungen angepasst. Pflege von Angehörigen, Kindererziehung, Beruf und Haushalt, Termindruck, Stau, etc., so sehen heute unsere Stressoren aus. In diesem Workshop lernt jede Teilnehmerin durch kognitives Stressmanagement, mit ihrem persönlichen Stress umzugehen.

Tag:	4.10.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle
Uhrzeit:	10:00 – 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Sabine Hoffarth
Kosten:	30 € für alle 3 Termine
Anmeldung:	bis 1.10.2014 unter ☎ 02361-15457

Montag, 6.10.2014

Offener Abend Familienaufstellung

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:	6.10.2014
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, 45657 Recklinghausen, Herzogswall 30b
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Telefon 02361-902580
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 6.10.2014 unter ☎ 02361-902580

Mittwoch, 8.10.2014

Yoga

Tag: 8.10.2014
Ort: Yoga Studio Michaela Gellert,
Castroper Str. 221, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit: 19.30 – 20:30 Uhr
Veranstalterin: Yoga Studio Michaela Gellert
Referentin: Michaela Gellert
Kosten: 55 € für 4 Abende
Anmeldung: bis 1.10.2014 unter ☎ 02361/1061682
oder 0178/6261562

Donnerstag, 9.10.2014

Depression eine Diagnose für Frauen?! **Geschlechtsspezifische Aspekte** **psychischer Erkrankungen**

Frauen weisen ein doppelt so hohes Erkrankungsrisiko für Depression auf als Männer. Warum ist das so? Und wie begegnen die AkteurInnen im Gesundheits- und Versorgungssystem dieser Problematik? Wie sieht eine angemessene Diagnostik, Beratung und Behandlung aus? Über den Stand zu aktuellen Forschungsansätzen wird Frau Prof. Dr. Hornberg referieren. Sie arbeitet an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Uni Bielefeld. Frau Dr. Agne wird als Praktikerin in einer Gemeinschaftspraxis für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie über gendersensible Aspekte in der Betreuung depressiv erkrankter Frauen informieren.

Tag:	9.10.2014
Ort:	Kleiner Sitzungssaal Kreishaus Recklinghausen
Uhrzeit:	14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenforum Recklinghausen in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression, dem Kreis Recklinghausen und dem Kompetenzzentrum Frauen und Gesundheit NRW Tel.-Nr.: 02366 – 106735
Ansprechpartnerin:	Mechthild Keßler
Referentin:	Prof. Dr. Claudia Hornberg und Dr. Heike Agne
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 25.9.2014 unter angelika.heilmann@kreis-re.de

Freitag, 10.10.2014

Workshop: Familienaufstellung

Familienaufstellung ist eine phänomenologische Arbeit aus der systemischen Therapie, die sehr kraftvoll und nachhaltig wirkt. Grundvoraussetzung ist das ernste, persönliche Anliegen nach einer Lösung für eine konkret benannten Frage. Innere Bilder unserer Ursprungsfamilie beeinflussen die Beziehung zu anderen und zu uns selbst. Sie können unser heutiges Erleben und Verhalten entscheidend prägen. Die Arbeit mit inneren Bildern in Form von Aufstellungsarbeiten durch Visualisierungen, Bodenanker oder Aufstellungen, bei denen die Teilnehmerinnen stellvertretend für die Familienmitglieder gewählt werden, bringt diese zumeist unbewussten Bilder ans Licht. Unerklärliche Traurigkeit, Ängste oder aber auch Krankheitsbilder, die sich in unser Leben mischen, können in ihren Zusammenhängen erkannt werden, was es einfacher macht, nach heilsamen Lösungen zu suchen.

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung

Tag:	10.10.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, 02361-15457
Uhrzeit:	15:00 – 17:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle
Referentin:	Amelie Behr, Heilpraktikerin
Kosten:	25 €
Anmeldung:	bis 7.10.2014 unter ☎ 02361-15457

Samstag, 11.10.2014

Stressprävention

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers, dabei geht es um uralte Schutzmechanismen unseres Körpers. Sein Ziel ist in einer Gefahrensituation genügend Energie zur Flucht oder zum Kampf bereit zu stellen. Die Mittel, die uns unser Körper zur Verfügung stellt, sind aber nicht an die heutigen Lebensbedingungen angepasst. Pflege von Angehörigen, Kindererziehung, Beruf und Haushalt, Termindruck, Stau, etc., so sehen heute unsere Stressoren aus. In diesem Workshop lernt jede Teilnehmerin durch kognitives Stressmanagement, mit ihrem persönlichen Stress umzugehen.

Tag:	11.10.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle
Uhrzeit:	10:00 – 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Sabine Hoffarth
Kosten:	30 € für alle 3 Termine
Anmeldung:	bis 1.10.2014 unter ☎ 02361-15457

Mittwoch, 15.10.2014

Yoga

Tag: 15.10.2014
Ort: Yoga Studio Michaela Gellert,
Castroper Str. 221, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit: 19.30 – 20:30 Uhr
Veranstalterin: Yoga Studio Michaela Gellert
Referentin: Michaela Gellert
Kosten: 55 € für 4 Abende
Anmeldung: bis 1.10.2014 unter ☎ 02361/1061682
oder 0178/6261562

Donnerstag, 16.10.2014

Informationsveranstaltung: Trennung / Scheidung – Rechtliche Folgen für Frauen

Warum Scheidungsberatung für Frauen? Der Rechtsalltag für Frauen ist immer noch durch Unrecht und Ungleichbehandlung geprägt. Dieses ist darauf zurückzuführen, dass die normale Ehe die klassische Rollenaufteilung zwischen den Geschlechtern und damit auch die traditionelle und gesellschaftliche Benachteiligung von Frauen aufrechterhält. Auch 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. Keine Einzelfallberatung

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit der Frauenberatung

Tag:	16.10.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle
Uhrzeit:	22:00 – 22:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Kosten:	keine
Referentin:	Christel Dymke, Rechtsanwältin
Anmeldung:	bis 15.10.2014 unter ☎ 02361-15457

Samstag, 18.10.2014

Stressprävention

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers, dabei geht es um uralte Schutzmechanismen unseres Körpers. Sein Ziel ist in einer Gefahrensituation genügend Energie zur Flucht oder zum Kampf bereit zu stellen. Die Mittel, die uns unser Körper zur Verfügung stellt, sind aber nicht an die heutigen Lebensbedingungen angepasst. Pflege von Angehörigen, Kindererziehung, Beruf und Haushalt, Termindruck, Stau, etc., so sehen heute unsere Stressoren aus. In diesem Workshop lernt jede Teilnehmerin durch kognitives Stressmanagement, mit ihrem persönlichen Stress umzugehen.

Tag:	18.10.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle
Uhrzeit:	10:00 – 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Sabine Hoffarth
Kosten:	30 € für alle 3 Termine
Anmeldung:	bis 1.10.2014 unter ☎ 02361-15457

Mittwoch, 22.10.2014

Yoga

Tag: 22.10.2014
Ort: Yoga Studio Michaela Gellert,
Castroper Str. 221, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit: 19.30 – 20:30 Uhr
Veranstalterin: Yoga Studio Michaela Gellert
Referentin: Michaela Gellert
Kosten: 55 € für 4 Abende
Anmeldung: bis 1.10.2014 unter ☎ 02361/1061682
oder 0178/6261562

Donnerstag, 23.10.2014

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:	23.10.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 €
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Fr., 24.10., Mi., 29.10., Fr., 31.10.,
Mi., 5.11.2014 (4x4Std.)

Sicherer Umgang mit dem PC (Anwenderkurs)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die schon Grundkenntnisse am Computer haben und diese vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt wird auf die Sicherung und Organisation Ihrer Daten gelegt. Außerdem findet im Programm WORD eine Auffrischung statt. Inhalte u. a.: Ordner anlegen, kopieren, verschieben und löschen, Dateien auf externen Datenträgern sichern (z.B. CD, USB-Stick), Sicherheitsstatus des Computers überprüfen, einen Brief nach Norm in WORD erstellen, weiterführende Gestaltungsmöglichkeiten mit WORD

Tag:	24.10., 29.10., 31.10., 5.11.2014
Ort:	VHS Recklinghausen, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17, EDV-Labor
Uhrzeit:	8:30 – 11:45 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen, Herzogswall 17, 45655 Recklinghausen, Tel.: 02361 - 502000
Referentin:	Renate Lünenbürger
Ansprechpartnerin:	Katrin Pangert
Kosten:	61 €
Anmeldung:	bis 17.10.2014 unter ☎ 02361 - 502000

Samstag, 25.10.2014

Resilienztraining: Frauen stärken ihre psychische Widerstandskraft

Das Immunsystem unserer Seele hilft Krisen unbeschadet zu überstehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Angesichts, gerade für viele Frauen, zunehmender psychischer Belastungen im Berufs, -und Privatleben, ein entscheidender Gesundheitsfaktor! Erfahren Sie in diesem Workshop, was genau sich hinter den Resilienzfaktoren verbirgt und wie man die eigene psychische Belastbarkeit mit praktischen Übungen und Tipps stärken kann.

Tag:	25.10.2014
Ort:	Springstraße 22, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 – 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Yourway“ K. Waaga
Referentin:	Kerstin Waaga
Kosten:	30 €
Anmeldung:	bis 20.10.2014 unter ☎ 02361- 4854 382

Samstag, 25.10.2014

Die Schlampampen - Frauenkabarett vom Feinsten

Damenwahl nennen die Schlampampen ihr (fast) nagelneues Programm. Die acht Damen in ihren knallbunten Schlauchkleidern geben alles auf der Bühne. Da wird gepusht, gepresst, gekuschelt, geträumt und gelästert, was das Zeug hält. Ob zickig oder charmant, sie lassen kein Klischee aus. Sie sind als Walküren im Anmarsch und proben den Aufstand am Beckenrand.

Unter der Regie von Elisabeth Wickinghoff präsentieren Klaudia Baumann, Jutta Beckmann, Sabine Burks, Cäcilia Leenders van Eickels, Maria Menze, Monika Otto, Ulrike Schlaab, Renate Sonnabend ihr inzwischen elftes Programm.

Tag:	25.10.2014
Ort:	Bürgerhaus Süd in Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Kosten:	16 €
Anmeldung:	Vorverkauf ab 04.09. um 12.00 Uhr

Sonntag, 26.10.2014

Die Schlampampen - Frauenkabarett vom Feinsten

Damenwahl nennen die Schlampampen ihr (fast) nagelneues Programm. Die acht Damen in ihren knallbunten Schlauchkleidern geben alles auf der Bühne. Da wird gepusht, gepresst, gekuschelt, geträumt und gelästert, was das Zeug hält. Ob zickig oder charmant, sie lassen kein Klischee aus. Sie sind als Walküren im Anmarsch und proben den Aufstand am Beckenrand.

Unter der Regie von Elisabeth Wickinghoff präsentieren Klaudia Baumann, Jutta Beckmann, Sabine Burks, Cäcilia Leenders van Eickels, Maria Menze, Monika Otto, Ulrike Schlaab, Renate Sonnabend ihr inzwischen elftes Programm.

Tag:	26.10.2014
Ort:	Bürgerhaus Süd in Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Kosten:	16 €
Anmeldung:	Vorverkauf ab 04.09. um 12.00 Uhr

Dienstag, 28.10.2014

WenDo: Hier bin ich! – Mädchen treten selbstbewusst auf. Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Mädchen von 7 bis 10 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:	28.10.2014
Ort:	zu erfragen in der Frauenberatungsstelle
Uhrzeit:	17:00 – 18:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	30 €
Anmeldung:	bis 24.10.2014 unter ☎ 02361-15457

Mittwoch, 29.10.2014

Yoga

Tag: 29.10.2014
Ort: Yoga Studio Michaela Gellert,
Castroper Str. 221, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit: 19.30 – 20:30 Uhr
Veranstalterin: Yoga Studio Michaela Gellert
Referentin: Michaela Gellert
Kosten: 55 € für 4 Abende
Anmeldung: bis 1.10.2014 unter ☎ 02361/1061682
oder 0178/6261562

Donnerstag, 30.10.2014

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:	30.10.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 €
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Montag, 3.11.2014

Offener Abend Familienaufstellung

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:	3.11.2014
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, 45657 Recklinghausen, Herzogswall 30b
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Telefon 02361-902580
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 3.11.2014 unter ☎ 02361-902580

Donnerstag, 6.11.2014

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:	6.11.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 €
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Samstag, 8.11.2014

Yoga

Tag: 8.11.2014
Ort: Yoga Studio Michaela Gellert,
Castroper Str. 221, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit: 19.30 – 20:30 Uhr
Veranstalterin: Yoga Studio Michaela Gellert
Referentin: Michaela Gellert
Kosten: 55 € für 4 Abende
Anmeldung: bis 1.10.2014 unter ☎ 02361/1061682
oder 0178/6261562

Dienstag, 11.11.2014

Ernährungstherapie bei Essstörungen Möglichkeiten und Grenzen

Bei dieser Form der Therapie gilt es Schritt für Schritt der Essstörung und ihrer ganz eigenen Dynamik auf die Schliche zu kommen. Krank machende Verhaltensmuster sollen bewusst gemacht werden, um sie dann verändern zu können. Bei Bedarf können Fragen zu Anträgen, Kostenübernahme durch Krankenkassen sowie über den Ablauf einer Therapie beantwortet werden.

Tag:	11.11.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, 02361-15457
Uhrzeit:	18:00 Uhr – 20:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle
Referentin:	Sylvia Herberg, Dipl.- Ökotrophologin und Fachberaterin für Essstörungen
Kosten:	6 €
Anmeldung:	bis 10.11.2014 unter ☎ 02361-15457

Mi., 12.11., Fr., 14.11., Mi., 19.11., Fr., 21.11.2014
(4x4 Ustd.)

Excel leicht gemacht

Der Kurs ist geeignet für Frauen mit Computer-Grundkenntnissen, die erfahren möchten, wie man mit Excel auch den Alltag effektiver gestalten kann. Denn Ihr PC ist nicht nur ein Werkzeug zum Surfen im Internet und zum Schreiben von Texten. Er unterstützt Sie ebenfalls bei der Erstellung von Listen (z.B. eines Haushaltsbuchs) oder wenn Sie Berechnungen durchführen möchten (z.B. im Rahmen der Steuererklärung). Inhalte u. a.: Tabellen erstellen und gestalten, einfache Berechnungen durchführen, Daten grafisch darstellen, Zinsen und Kredite berechnen, Adresslisten organisieren.

Tag:	12.11., 14.11., 19.11., 21.11.2014
Ort:	VHS Recklinghausen, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17, EDV-Labor
Uhrzeit:	8:30 – 11:45 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen, Herzogswall 17, 45655 Recklinghausen, Tel.: 02361 - 502000
Referentin:	Renate Lünenbürger
Ansprechpartnerin:	Katrin Pangert
Kosten:	61 €
Anmeldung:	bis 5.11.2014 unter ☎ 02361 - 502000

Donnerstag, 13.11.2014

Ausweg aus der Überschuldung

Handyverträge - Ratenkäufe - Kreditverträge - Kontoüberziehung - 0 % - Finanzierung - Kreditkarten - Bürgschaften – Gerichtsvollzieher Lohnpfändung - P-Konto - Arbeitslosigkeit - Krankheit - Trennung, Scheidung – Privatinsolvenz. Wenn die Schulden überhand nehmen und die Finanzen außer Kontrolle geraten. Frauen, die in Trennung leben, haben eine erhöhte Gefahr, in Schulden zu geraten. Die Veranstaltung soll einen Überblick über Schuldenfallen, Schuldenvermeidung und Auswege aus der Überschuldung geben. Keine Einzelfallberatung!

Tag:	13.11.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 – 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle
Referentin:	Sabine Gumbert-Drafz, Rechtsanwältin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 12.11.2014 unter ☎ 02361-15457

Donnerstag, 13.11.2014

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:	13.11.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 €
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Donnerstag, 13.11.2014

Finanzielle Hilfen für Schwangere und junge Eltern

Wovon lebe ich, wenn mein Baby auf der Welt ist? Welche Leistungen stehen mir zu? Bis wann und wo müssen Anträge eingereicht werden? Die Veranstaltung gibt einen Überblick über verschiedene finanzielle Hilfen, die werdende Eltern beantragen können, wie beispielsweise Elterngeld und Kindergeld. Es werden Voraussetzungen für einen Antrag auf ALG II benannt und Informationen zu einmaligen Beihilfen bei Schwangerschaft vom Jobcenter gegeben. Weiterhin soll der Informationsabend auf wichtige Aufgaben aufmerksam machen, die man direkt nach der Geburt erledigen sollte.

Tag:	13.11.2014
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 – 20:30 Uhr
Veranstalterin:	pro familia Beratungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, Tel. 02361-26701
Ansprechpartnerin:	Frau Schoppmeier-Krügner
Referentin:	Frau Vollenbroich
Kosten:	3 €
Anmeldung:	keine

Samstag, 15.11.2014

Yoga

Tag: 15.11.2014
Ort: Yoga Studio Michaela Gellert,
Castroper Str. 221, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit: 19.30 – 20:30 Uhr
Veranstalterin: Yoga Studio Michaela Gellert
Referentin: Michaela Gellert
Kosten: 55 € für 4 Abende
Anmeldung: bis 1.10.2014 unter ☎ 02361/1061682
oder 0178/6261562

Samstag, 15.11.2014

Biografiearbeit 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 die Frauen 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.

Tag:	15.11.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 – 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	28 € pro Tag (inkl. Materialkosten)
Anmeldung:	bis 13.11.2014 unter ☎ 02361-15457

Donnerstag, 20.11.2014

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:	20.11.2014
Ort:	Ergotherapeutische Praxis Watanabe, Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120 €
Anmeldung:	bis 25.8.2014 unter ☎ 02361-15457

Donnerstag, 20.11.2014

Sitzung der Gleichstellungskommission

Die Gleichstellungskommission beschäftigt sich mit Themen, die in Recklinghausen gleichstellungs- und frauenrelevant sind. Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.

Tag:	20.11.2014
Ort:	Rathaus Recklinghausen, Raum 101 Rathausplatz 3/4
Uhrzeit:	15:00 Uhr
Veranstalterin:	Gleichstellungskommission Auskunft unter ☎ 50 11 93
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Freitag, 21.11.2014

Märchen-Café

Märchen sind den Träumen gleich, die den Stimmen des Unsichtbaren Worte verleihen. Diesem Motto folgend werden Susanne Fettback und Liesel Kohte Geschichten von starken Frauen zu Gehör bringen. Die Gäste können sich von den Märchenfrauen und anderen Wesen verzaubern lassen oder eigenen Träumen auf die Spur kommen. In den Pausen besteht bei Kaffee oder Tee und süßem Gebäck die Gelegenheit, das Gehörte nachklingen zu lassen oder den Genuss der Märchen im Gespräch zu entfalten.

Tag:	21.11.2014
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, 02361-15457
Uhrzeit:	16:00 – 18:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, ☎ 02361-15457
Referentin:	Susanne Fettback und Liesel Kohte, Märchenerzählerinnen
Kosten:	8 €
Anmeldung:	keine

Samstag, 22.11.2014

Yoga

Tag: 22.11.2014
Ort: Yoga Studio Michaela Gellert,
Castroper Str. 221, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit: 19.30 – 20:30 Uhr
Veranstalterin: Yoga Studio Michaela Gellert
Referentin: Michaela Gellert
Kosten: 55 € für 4 Abende
Anmeldung: bis 1.10.2014 unter ☎ 02361/1061682
oder 0178/6261562

Dienstag, 25.11.2014

Gedenktag „NEIN zu Gewalt an Frauen“

Der Anti-Gewalt-Tag am 25. November erinnert weltweit an die Frauenrechtlerinnen Geschwister Mirabel aus der Dominikanischen Republik. Am 25. November 1960 auf der Heimfahrt von einem Besuch ihrer inhaftierten Männer wurden die Schwestern auf einer einsamen Gebirgsstraße umgebracht. Seitdem wird dieser Tag / diese Woche in vielen Ländern als Anti-Gewalt-Tag begangen.

Um den 25. November wollen wir der Bevölkerung den Gedenktag ins Bewusstsein bringen, um an dieses brisante Thema zu erinnern und darauf aufmerksam zu machen.

Deshalb wird Der Runde Tisch gegen häusliche Gewalt Recklinghausen gemeinsam mit dem Bürgermeister und interessierten Bürgerinnen und Bürgern vor dem Rathaus Fahnen hissen. Hierdurch soll der Solidarität mit einer landesweiten Fahnenaktion von TERRE DES FEMMES Ausdruck verliehen werden, die unter dem Motto steht „FREI LEBEN–OHNE GEWALT“.

Tag:	25.11.2014
Ort:	Rathausplatz Recklinghausen
Uhrzeit:	bitte der Presse entnehmen
Veranstalterin:	Runder Tisch gegen Gewalt
Ansprechpartnerin:	Gabriele Steuer, Gleichstellungsbüro ☎ 50 11 93
Anmeldung:	keine

Donnerstag, 27.11.2014

1. KSR Ladies-Night

Bereits zum 4. Mal beteiligt sich die Abfallberatung der Kommunalen Servicebetriebe Recklinghausen an der „Europäischen Woche zur Abfallvermeidung“ mit besonderen Aktionen. Diesmal wird ein Second-hand-Markt für Accessoires organisiert. Frauen sind herzlich eingeladen, ihre neue Mode mit trendigen Gebrauchtwaren „aufzupeppen“. Second hand liegt im Trend! So kann jeder durch sein eigenes Kaufverhalten dazu beitragen, dass gute gebrauchsfähige Sachen ein längeres Leben erhalten, nicht im Abfall landen und somit Ressourcen geschont werden. Verkauft werden schöne gebrauchte Accessoires, wie Taschen, Hüte, Handschuhe, Schals, Tücher, Gürtel, Schirme sowie Selbstgemachtes und Stylishes.

Tag:	27.11.2014
Ort:	KSR, Beckbruchweg 33, Medienraum
Uhrzeit:	ab 17:00 Uhr
Aktion:	Second-Hand-Markt für trendige Accessoires
Veranstalterin:	Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen /Abfallberatung
Auskunft:	Heidi Samhuber / Abfallberaterin ☎ 502857
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Samstag, 29.11.2014

Yoga

Tag: 29.11.2014
Ort: Yoga Studio Michaela Gellert,
Castroper Str. 221, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit: 19.30 – 20:30 Uhr
Veranstalterin: Yoga Studio Michaela Gellert
Referentin: Michaela Gellert
Kosten: 55 € für 4 Abende
Anmeldung: bis 1.10.2014 unter ☎ 02361/1061682
oder 0178/6261562

Montag, 1.12.2014

Offener Abend Familienaufstellung

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:	1.12.2014
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, 45657 Recklinghausen, Herzogswall 30b
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Telefon 02361-902580
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 1.12.2014 unter ☎ 02361-902580

Mi., 10.12. - Fr., 12.12.2014 (3x4 Std.)

Sicherer Umgang mit dem PC (Anwenderkurs)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die schon Grundkenntnisse am Computer haben und diese vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt wird auf die Sicherung und Organisation Ihrer Daten gelegt. Außerdem findet im Programm WORD eine Auffrischung statt. Inhalte u. a.: Ordner anlegen, kopieren, verschieben und löschen, Dateien auf externen Datenträgern sichern (z.B. CD, USB-Stick), Sicherheitsstatus des Computers überprüfen, einen Brief nach Norm in WORD erstellen, weiterführende Gestaltungsmöglichkeiten mit WORD.

Tag:	10.12. - 12.12.2014
Ort:	VHS Recklinghausen, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17, EDV-Labor
Uhrzeit:	8:30 – 11:45 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen, Herzogswall 17, 45655 Recklinghausen, Tel.: 02361 - 502000
Referentin:	Renate Lünenbürger
Ansprechpartnerin:	Katrin Pangert
Kosten:	47 €
Anmeldung:	bis 3.12.2014 unter ☎ 02361 - 502000

Veranstalterinnen/Impressum

- Bärbel Matz-Walter
- Frauenberatungsselle Recklinghausen
- Landesstelle Pflegende Angehörige
- Petra Vossel
- Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands
- VHS Recklinghausen
- Frauenplattform Sophia e. V.
- Claudia Beer
- Pro familia
- Michaela Gellert
- Frauenforum Recklinghausen
- Kerstin Waaga
- Gleichstellungstelle Recklinghausen
- Runder Tisch gegen Gewalt
- Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen

Herausgeberin:

Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle

Druck:

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen
Recklinghäuser Werkstätten gGmbH – Werkstatt Recklinghausen Süd

Auflage:

2500 Exemplare

Weitere wichtige Adressen für Frauen bei der Stadtverwaltung Recklinghausen:

Gleichstellungsstelle der Stadt

Gabriele Steuer

Stadthaus A, Raum 2.50

T. 50 11 93

gleichstellungsstelle@recklinghausen.de

BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt

Trägerunabhängige Beratungsstelle für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Ansprechpartnerinnen: Miriam Fröhlich und Margret Grimm

Stadthaus A,

T. 50 21 34 / 50 21 24

miriam.froehlich@recklinghausen.de

margret.grimm@recklinghausen.de

Wohnberatung

Stadthaus A,

Kostenfreie und individuelle Wohnraumanpassungsberatung vom Hilfsmittel bis hin zur baulichen Veränderung der Wohnung

Ansprechpartner-in:

Kordula Kuballa & Michael Feja

T. 50 21 38 / 50 21 37

kordula.kuballa@recklinghausen.de

michael.feja@recklinghausen.de

Beratung und Unterstützung zur Erlangung von finanziellen und persönlichen Hilfen wie Grundsicherung, Haushaltshilfe und Leistungen unterhalb einer Pflegestufe

Im Stadthaus A/ Recklinghausen Mitte

Ansprechpartner : Peter Sterner

Raum 0.17

T. 50 21 12

peter.sterner@recklinghausen.de

Im Neumarktturm / Recklinghausen- Süd,

Am Neumarkt 21 -

Ansprechpartner-in:

Marion Vornhagen & Helmut Schweda

T. 50 21 18/ 50 21 17

marion.vornhagen@recklinghausen.de

helmut.schweda@recklinghausen.de

Servicestelle Wohnen

Stadthaus A

Information über unterschiedliche Wohnformen und Möglichkeiten in Recklinghausen

Ansprechpartnerin:

Elisabeth Hölter

T. 50 20 77

Elisabeth.hoelter@recklinghausen.de

Sprechzeiten für alle Beratungsangebote:

Montags 8.00 – 13.00 Uhr u. donnerstags 13.00 – 18.00 Uhr, sowie individuelle Terminabsprachen und Hausbesuche

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN**

Herausgeberin
Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle