

Recklinghäuser Frauenherbst



August bis Dezember
2017



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN
Gleichstellungsstelle

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in altbewährter Vielfältigkeit und Kreativität halten Sie nun die 24. Ausgabe des Frauenherbstkalenders in Händen. Auf 72 Seiten finden Sie die unterschiedlichsten Veranstaltungen für Frauen in Recklinghausen. Viele Veranstalterinnen haben wieder dazu beigetragen, dass der Veranstaltungskalender mit Leben gefüllt ist. Ob sachliche Informationsveranstaltungen, Bildungsangebote, Angebote zur Alltagsbewältigung, sportliche Kurse oder Gesundheits- und Kreativangebote - von August bis Dezember 2017 wird vieles für Frauen geboten.

Ganz herzlich bedanken möchte ich mich bei allen Veranstalterinnen, die mit ihren Angeboten zur Erstellung des Frauenherbstes beigetragen haben und den Kalender mit Leben, Freude und Wissen füllen.

Ich wünsche Ihnen beim Durchstöbern des Frauenherbstes viel Spaß und hoffe, dass etwas für Sie dabei ist. Bis zum nächsten Jahr!

Ihre



A handwritten signature in dark ink, which reads "Gabriele Shiering". The signature is written in a cursive, flowing style.

Gleichstellungsbeauftragte

Bitte beachten sie, dass die Gleichstellungsstelle nicht für die Texte oder den Inhalt der Angebote verantwortlich ist.

Bei Fragen zu den einzelnen Angeboten wenden Sie sich bitte an die angegebene Ansprechperson.

Für Anregungen zum Recklinghäuser Frauenherbst können Sie sich jederzeit gerne an die Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen wenden.

Der Frauenveranstaltungskalender ist im Stadthaus A und den Außenstellen der Verwaltung sowie an vielen anderen Stellen in der Stadt kostenlos erhältlich. Online unter: www.recklinghausen.de/frauen.

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
	Bewerbungstraining für Frauen - Zurück in die Berufswelt	8
01. 08. 2017	Yoga 60+	9
30. 08. 2017	Sitzung der Ratskommission	10
01. 09. 2017	Qualifizierung zur Seniorenassistentin	11
02. 09. 2017	Eine kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte	12
04. 09. 2017	Offener Abend Familienstellen	13
05. 09. 2017	Sanfte Fitnessgymnastik und aktive Entspannung	14
05. 09. 2017	Pflege bis zum Umfallen ?	15
05. 09. 2017	Schön sein, fast wie ungeschminkt	16
06. 09. 2017	Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen	17
06. 09. 2017	Sivananda Yoga und Rückbildung - Für Frauen	18
07. 09. 2017	Atempause und japanisches Heilströmen	19
07. 09. 2017	Aktiv und locker gegen Altersbeschwerden für Frauen	20
07. 09. 2017	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	21
08. 09. 2017	Gymnastik für Frauen	22

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
09. 09. 2017	NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) Schnuppertag	23
11. 09. 2017	Frauentreff International	24
11. 09. 2017	Gruppeninformation	25
12. 09. 2017	Gruppe für Frauen, die pflegen	26
12. 09. 2017	Make-up-Workshop	27
13. 09. 2017	Resilienz - „Auch bei heftigem Regen scheint unter meinem Regenschirm die Sonne“	28
13. 09. 2017	WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen	29
13. 09. 2017	WenDo - Hier bin ich! - Mädchen treten selbstbewusst auf	30
14. 09. 2017	„Wege in den Beruf – Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund“	31
15. 09. 2017	Meditatives Singen	32
16. 09. 2017	Fit und konzentriert im Alltag	33
18. 09. 2017	Information und Austausch zur Pränataldiagnostik	34
19. 09. 2017	Frauenforum Recklinghausen – Politik aktiv gestalten	35
19. 09. 2017	Trennung/Scheidung - Rechtliche Folgen für Frauen	36

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
22. 09. 2017	Alltag leben in Deutschland	37
28. 09. 2017	Tanztherapie in der Krebsnachsorge	38
06. 10. 2017	Wir kneipen uns ins Weekend	39
09. 10. 2017	Offener Abend Familienstellen	40
10. 10. 2017	Ressourcen als Kraftquellen in Trennungs- und Scheidungssituationen bis hin zum Abschied nehmen	41
11. 10. 2017	Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen	42
12. 10. 2017	Tanztherapie bei Burnout und Depressionen - Aus der Schwere in die Leichtigkeit	43
12. 10. 2017	Lust auf-an-mit-trotz-und Wechseljahre	44
13. 10. 2017 17. 11. 2017	Entdecke die Kriegerin in Dir I Lebe die Kriegerin in Dir II	45
14. 10. 2017 15. 10. 2017	Mut zu klaren Worten - Lebendige Kommunikation in Frauenbeziehungen	46
14. 10. 2017	Autopannenkurs für Frauen	47
16. 10. 2017	Wenn ES passiert ist... und nicht vorbeigeht...	48

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
17. 10. 2017	ALG II - wie sichere ich meinen Lebensunterhalt	49
21. 10. 2017	UpRE-She - der FrauenSchwoof in Recklinghausen	50
04. 11. 2017	Schlagfertigkeit – immer mit einer Antwort verblüffen	51
06. 11. 2017	Essstörung - ein Problem auch für Angehörige	52
06. 11. 2017	Offener Abend Familienstellen	53
08. 11. 2017	Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen	54
09. 11. 2017	Qi Gong und Achtsamkeit für Frauen	55
10. 11. 2017	Umgang mit Traumata bei Flüchtlingsfrauen	56
11. 11. 2017	Ein starker Auftritt	57
15. 11. 2017	Gute Nacht und angenehme Träume - wenn zu viel Stress den Schlaf raubt	58
16. 11. 2017	Gruppeninformation	59
16. 11. 2017	Bewegung – Tanzen – Entspannen	60
20. 11. 2017	„Tabuthema Fehlgeburt“-Austausch	61

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
22. 11. 2017	Fachtagung: „Nein heißt Nein“	62
22. 11. 2017	Frauen nach Schwangerschaft und Geburt – Ein Gesprächsabend für Mütter von Säuglingen oder Kleinkindern	63
25. 11. 2017	Modeberatung - Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck	64
30. 11. 2017	Sitzung der Ratskommission	65
04. 12. 2017	Offener Abend Familienstellen	66
13. 12. 2017	Homöopathie in den Wechseljahren	67
13. 12. 2017	Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen	68
	Wichtige Adressen	
	BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt	69
	Wohnberatung	69
	Sozialberatung	70
	Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte	70
	Veranstalterinnen/Impressum	71
	Eigene Notizen	72

Termin bei der Frauenberatung zu erfragen
unter 15457

Bewerbungstraining für Frauen - Zurück in die Berufswelt

In der Bewerbungsberatung haben Sie die Möglichkeit, auf Ihre Fragen Antworten zu bekommen. Sie werden bei der Erstellung Ihrer gesamten Bewerbung unterstützt; dazu gehören z. B. ein gut gemachter Lebenslauf und ein passendes und aussagekräftiges Anschreiben. Ist die erste Hürde überwunden und der Termin für ein Vorstellungsgespräch vereinbart, haben Sie hier die Gelegenheit, auf dieses Gespräch gezielt vorbereitet zu werden, um Unsicherheiten, Sorgen oder Ängste abzubauen und dadurch gestärkt, selbstsicherer und gelassener in das wichtige und entscheidende Gespräch zu gehen.

Tag:	Freitag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	ab 9:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Tanja Rahe, Personalberaterin
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

Dienstag 01.08.2017

Weitere Termine: 08.08.2017; 15.08.2017; 22.08.2017; 29.08.2017

Yoga 60+

Yoga-Lehrerin Bärbel Thilker passt sich den jeweiligen Bedürfnissen des Körpers in seiner Altersphase an. Es sind wohltuende Yoga-Erlebnisse für den Rücken und die Gelenke. Die täglichen Anforderungen werden leichter und der Körper bleibt beweglich.

Yoga für Dich.

Tag:	01.08.2017 fortlaufend jeden Dienstag
Ort:	Castroper Str. 221, Recklinghausen
Uhrzeit:	15:00 Uhr
Veranstalterin:	Michaela Gellert
Ansprechpartnerin:	Michaela Gellert
Referentin:	Bärbel Thilker
Kosten:	70,- €
Anmeldung:	1061682 oder 0178 6261562

Herzlich willkommen bei www.yogafuerdich-re.de

Mittwoch, 30.08.2017

Sitzung der Ratskommission

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:	30.08.2017
Ort:	Stadthaus A, Raum 2.01
Auskunft:	☎ 50 11 93
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Freitag, 01.09.2017

Qualifizierung zur Seniorenassistentin

9-monatige Qualifizierung, Bildungsgutschein oder Selbstzahler

Tag:	Beginn, 01.09.2017
Ort:	süd aktiv, Bochumer Str. 133, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	8.30 Uhr – 14.00 Uhr (Mo – Fr)
Veranstalterin:	Verein Frauen in Arbeit e.V., Michaelstr. 1, 45663 Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Ohland, Frau Jacker, 02361 - 908287
Referentin:	unterschiedliche
Kosten:	nach Anfrage
Anmeldung:	bis zum 25.08.2017

Samstag, 02.09.2017

Weitere Termine: 21.10.2017; 18.11.2017

Die Tage können auch einzeln gebucht werden

Eine kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte

Biografiearbeit kann den Menschen darin unterstützen, die eigene Lebensgeschichte besser kennen - und verstehen zu lernen. Sie kann dabei helfen, ungesunde Lebensmuster aufzudecken und zu verändern. Mit Hilfe verschiedener kreativer Angebote (Schreiben, Malen, Phantasiereisen, Handpuppen, Märchen etc.) erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich selbst in ihrer gesamten Vielfalt kennen bzw. neu kennen zu lernen. Es geht schwerpunktmäßig um eine bessere Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Trauerarbeit und Arbeit mit dem "inneren Kind".

Tag:	Samstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6,
Uhrzeit:	10:00 - 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	28,- € je Termin
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Montag, 04.09.2017

Offener Abend Familienstellen

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. September 2017
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, Herzogswall 30b, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 bis 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ansprechpartnerin:	Bärbel Matz-Walter
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	Telefon: 02361-902580

Dienstag, 05.09.2017

Fortlaufender Kurs, 12 x

Sanfte Fitnessgymnastik und aktive Entspannung

In diesem Kurs trainieren Sie durch sanfte Gymnastik alle Muskelpartien des Körpers. Dehn- und Kräftigungsübungen sowie ein Anteil an Wirbelsäulengymnastik werden ergänzend zur Mobilisation der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur durchgeführt. Zu jeder Stunde gehört ein Anteil an Beckenbodengymnastik. Die gezielten Übungen helfen bei:

- Inkontinenz
- Senkung oder Vorfall der Beckenorgane der Frau
- bei Schwächung und Verletzung des Beckenbodens nach Geburten
- bei Lendenwirbelsäulenproblemen
- nach gynäkologischen Operationen und Eingriffen
- Verschiedene Formen der Entspannung runden das Programm ab.

Tag: ab 05.09.2017

Ort: FBS Recklinghausen

Uhrzeit: 09.00 – 10.30 Uhr

Veranstalterin: Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen,
Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
www.fbs-recklinghausen.de

Referentin: Monika Kemper

Kosten: 55,20 €

Anmeldung: erforderlich

Dienstag, 05.09.2017

Pflege bis zum Umfallen?

Manchmal geht es schleichend und manchmal ganz plötzlich: Eltern bzw. Schwiegereltern brauchen Unterstützung und Pflege. Gerade von Frauen wird selbstverständlich erwartet, für andere da zu sein. Wie bleibe ich bei der Pflege gesund? Wieviel kann und will ich leisten? Wo sind meine Grenzen?

Neben der Möglichkeit zur individuellen Auseinandersetzung gibt es Informationen rund um das Thema Pflege zu Hause und zu Entlastungsangeboten.

Tag:	Dienstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:00 - 20:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Silke Niewohner, Dipl. Sozialarbeiterin, Gesundheitswissenschaftlerin
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Dienstag, 05.09.2017

Schön sein, fast wie ungeschminkt

Wollten Sie nicht schon immer ihre Natürlichkeit unterstreichen?
Entdecken Sie Ihre versteckten Trümpfe!

Themen:

- Gesichts-Analyse und Erkennen der Proportionen als logische Basis zur Betonung des Gesichtes
- Gesichtsform erkennen
- Vorzüge des Gesichtes erkennen und diese sicher betonen
- Korrektives Ausgleichen
- Konturen setzen/modellieren

Tag:	05.09.2017
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Barbara Unger
Kosten:	15,00 €
Anmeldung:	erforderlich

Mittwoch, 06.09.2017

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit fam. Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Haben Sie Fragen rund um den Wiedereinstieg in den Beruf? Sie erhalten Tipps und Informationen zur Arbeitsplatzsuche, aktuellen Situation auf dem Arbeitsmarkt, Arbeitszeitgestaltung zu den Hilfen der Agentur für Arbeit, Weiterbildungsfragen, Bewerbungsstrategien und zu interessanten Internetangeboten.

Um Frauen 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?

Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?

Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?

Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Tag:	06.09.2017
Ort:	R'shn, Görresstr. 15, BIZ, Raum 045
Uhrzeit:	9 – 12 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine Kosten
Anmeldung:	Tel. 0 23 61/40-1352

Mittwoch, 06.09.2017

Fortlaufender Kurs, 11 x

Sivananda Yoga und Rückbildung - Für Frauen

Viele Yoga Übungen stärken den Beckenboden und helfen dir nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden. Von Woche zu Woche wirst du spüren wie dir die Übungen leichter fallen und du routinierter wirst. Mit der Anfangs- und Endentspannung entspannst du nicht nur den Körper sondern auch den Geist.

In einer kurzen Meditation gelangst du zu deinem wahren Inneren und bist im Einklang mit dir selbst.

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte

Tag: ab 06.09.2017

Ort: Familienzentrum, In den Heuwiesen 16

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Veranstalterin: Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen,
Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
www.fbs-recklinghausen.de

Referentin: Cornelia Albers

Kosten: 66,- €

Anmeldung: erforderlich

Donnerstag, 07.09.2017

Weitere Termine: 14.09.2017; 21.09.2017; 28.09.2017; 12.10.2017;
19.10.2017

Atempause und japanisches Heilströmen

Das spezielle Atemtraining in Kombination mit dem japanischen Heilströmen bewirkt, dass Sie zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit gelangen. Die Methode hat einen positiven Einfluss auf Ihren Atemfluss, die Atemräume werden erweitert und Kurzatmigkeit kann entgegengewirkt bzw. vorgebeugt werden. Leicht erlernbare Bewegungselemente z. B. auch aus der Kinesiologie werden mit dem Atemfluss kombiniert.

Tag:	Donnerstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Petra Gerres, Atem- und Gesangslehrerin
Kosten:	50,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Donnerstag, 07.09.2017

Fortlaufender Kurs, 13 x

Aktiv und locker gegen Altersbeschwerden für Frauen

Neue Kraft für Frauen im besten Alter - wirkungsvoll, aber schonend.

Nach neuen Erkenntnissen der Sportmedizin mit anschließender Entspannung.

Tag: ab 07.09.2017

Ort: Turnhalle der Anne Frank Schule,
Henrichenburger Str. 186

Uhrzeit: 18.00–19.00 und 19.00–20.00 Uhr

Veranstalterin: Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen,
Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
www.fbs-recklinghausen.de

Referentin: Rosemarie Riepe

Kosten: 39,- €

Anmeldung: erforderlich

Donnerstag, 07.09.2017

Weitere Termine: 14.09.2017; 21.09.2017; 28.09.2017; 05.10.2017;
12.10.2017; 19.10.2017; 09.11.2017; 16.11.2017; 23.11.2017

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

"Wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will."

Sich in den eigenen Bewegungen wohl zu fühlen, sich effektiv und sicher organisieren zu können, ist eine der wichtigsten Ressourcen in unserem Leben.

Wie kann ich meinen Bewegungs-Alltag so leben, dass ich gelassen und aufmerksam sein kann, effektiv und möglichst frei von den typischen Stresssymptomen oder gar Schmerzen? Die Feldenkrais Arbeit ist eine ganzheitliche Lernmethode.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Ort:	Evangelische Kirchengemeinde Ost, Hinsbergstr. 14, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin
Kosten:	120,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Freitag, 08.09.2017

Fortlaufender Kurs, 13 x

Gymnastik für Frauen

Gymnastik heißt: Aufwärmarbeit, Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechnik und Entspannung. Unser körperliches Wohlbefinden soll verbessert und unser Leistungsvermögen gesteigert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Tag: ab 08.09.2017

Ort: Turnhalle der Grundschule, Ortlohrstr./
Klarastr.

Uhrzeit: 18.00 – 18.45 und 19.00 – 19.45 Uhr

Veranstalterin: Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen,
Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
www.fbs-recklinghausen.de

Referentin: Doris Lassing

Kosten: 29,90 €

Anmeldung: erforderlich

Samstag, 09.09.2017

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) Schnuppertag

Sich selbst und andere besser verstehen und seine Fähigkeiten effektiv einsetzen und die eigene Kommunikation erweitern. NLP beschreibt die wesentlichen Prozesse, wie Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen, diese Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten, auf dieser Grundlage handeln, lernen und sich verändern.

Tag:	09. September 2017
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, Herzogswall 30b, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 bis 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP Lehrtrainerin, DVNLP
Ansprechpartnerin:	Bärbel Matz-Walter
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	119,- €
Anmeldung:	Telefon: 02361-902580

Montag, 11.09.2017

Weitere Termine: 25.09.2017; 09.10.2017; 23.10.2017; 13.11.2017;
27.11.2017; 11.12.2017; 18.12.2017

Frauentreff International

Frauen des Stadtteils Süd mit und ohne Migrationshintergrund sprechen 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:	Montag, den 11.09.2017
Ort:	Am Neumarkt 34
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst kath. Frauen Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Maria Bongers maria.bongers@skf-recklinghausen.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Montag, 11.09.2017

Gruppeninformation

Eine Referentin des Deutschen Rentenversicherungsträgers wird die Auswirkung von Arbeitslosigkeit auf die Rente in einem Vortrag darlegen, die Mini-Job-Grenze (450,00 €) erläutern und nützliche Tipps geben.

Tag:	11.09.2017
Ort:	R'hsn, Görresstr. 15, 7te Etage, Zi. 713
Uhrzeit:	9 – 11 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Deutsche Rentenversicherungsträger
Kosten:	keine Kosten
Anmeldung:	Tel. 0 23 61/40-1352

Dienstag, 12.09.2017

Weiterer Termin: 28.11.2017

Gruppe für Frauen, die pflegen

Der Alltag verändert sich manchmal drastisch, häufig ist die Pflege von Eltern, Schwiegereltern, Partner/ Partnerin oder einem behinderten Kind anstrengend und macht einsam. Familie oder Freunde tun sich schwer mit dem Thema. Da ist es eine gute Möglichkeit, mit anderen pflegenden Frauen ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und Informationen auszutauschen. Zusätzlich wird es in diesem Jahr Informationen zur neuen Begutachtung für eine Pflegestufe ab 2017, zur Planung des Pflegealltags und Anregungen zur Selbstsorge geben.

Tag:	Dienstag, 12.09.2017
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:00 - 20:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Silke Niewohner, Gesundheitswissenschaftlerin
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Dienstag, 12.09.2017

Make-up-Workshop

Haben Sie Lust auf die Farben der Saison?

Oder möchten Sie einfach nur erfahren, wie sie sich schnell und vorteilhaft passend zu ihrem Typ schminken können? Sie erfahren Schritt für Schritt, wie Sie ein natürliches Make-up selbst erstellen können.

Das Seminar ist für maximal 6 Teilnehmerinnen.

Tag:	12.09.2017
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a Tel.: 02361/4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Barbara Unger
Kosten:	20,- €
Anmeldung:	erforderlich

Mittwoch, 13.09.2017

Weitere Termine: 20.09.2017; 27.09.2017; 04.10.2017

Resilienz - „Auch bei heftigem Regen scheint unter meinem Regenschirm die Sonne“

Den „Regen“ anzunehmen und die persönliche Sonne genießen - Neues erleben und bei sich selbst bleiben, mit veränderten Umständen zu leben, stärken der eigenen Widerstandskraft, das sind Ziele von Übungen zur Resilienz.

Lernen Sie durch verschiedene kleine Achtsamkeits- und Atemübungen innere Ruhe und Gelassenheit. Entspannen Sie Augen, Schulter, Hand und Fuß. Seien Sie auf ein achtsames Miteinander gespannt.

Bitte bequem kleiden!

Tag:	Mittwoch, 13.09.2017
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Heike Hülsmann, Gesundheitspädagogin
Kosten:	35,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Mittwoch, 13.09.2017

Weitere Termine: 20.09.2017; 27.09.2017; 11.10.2017; 18.10.2017

WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen

WenDo ist eine Antwort auf (sexualisierte) Gewalt gegen Frauen und Mädchen. WenDo-Trainerinnen arbeiten nach einem frauenparteilichen und ganzheitlichen Konzept, das bei den Stärken von Frauen ansetzt. 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, die besagen, dass wir hilflos und schwach, dass wir selbst schuld sind. Es liegt an unserer Entschlossenheit, unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Würde zu schützen. Und das lässt sich erlernen! Bitte bequem kleiden!

Tag:	Mittwoch, 13.09.2017
Ort:	KITA an der Otto-Burrmeister-Allee 21, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin
Kosten:	65,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen von 7 bis 10 Jahren - Kurs

Mittwoch, 13.09.2017

Weitere Termine: 20.09.2017; 27.09.2017; 11.10.2017; 18.10.2017

WenDo - Hier bin ich! - Mädchen treten selbstbewusst auf

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.

Bitte bequem kleiden!

Tag:	Mittwoch, 13.09.2017
Ort:	Grundschule Im Reitwinkel, Feldstr. 13a, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:00 - 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

Donnerstag, 14.09.2017

„Wege in den Beruf – Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund“

Die Arbeitsgruppe „Arbeit/ Bildung/ Migration“ der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen der Stadt Recklinghausen organisiert zum zweiten Mal die Recklinghäuser Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund.

Die Angebote sind u.a.:

- Beratung über Bildungs- und Qualifizierungsangebote
- Anerkennungsberatung
- Informationen über Kinderbetreuungsmöglichkeiten
- Informationen zur Jobvermittlung
- Informationen über Ausbildung und Berufsorientierung
- Informationen über Sprachkurse

Tag:	14.09.2017
Ort:	Recklinghausen, Körnerplatz 2
Uhrzeit:	10:00 -13:00 Uhr
Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsstelle, Tel.: 02361 501193
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Kooperationspartner_innen sind u.a.: Bildungszentrum des Handels Recklinghausen, Agentur für Arbeit Recklinghausen, Jobcenter Kreis Recklinghausen, Stadt Recklinghausen/ Gleichstellungsstelle

Freitag, 15.09.2017

3 x

Meditatives Singen

Seit Bestehen der Menschheit hat diese gesungen. Es gibt sogar Forscher, die behaupten, dass Gesang die erste Sprache der Menschheit war. Bis heute drücken alle Kulturen ihre Empfindungen in Liebes-, Trauer- und anderen Liedern aus.

Bei "meditativen Singen" singen wir Lieder aus aller Welt und allen Zeiten, die oft wiederholt werden. Dadurch entfaltet sich zum einen eine große Kraft, zum anderen können sich Körper und Geist entspannen. So können wir die positive Wirkung des Gesanges spüren.

Wir singen ausschließlich, um den schönen Klang zu genießen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es gibt keine Noten, Bewertungen oder Auftrittstermine.

Tag:	15.09. u. 13.10. u. 10.11.2017
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a Tel.: 02361/4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Maike Smolenski
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	erforderlich

Samstag, 16.09.2017

Weitere Termine: 23.09.2017; 07.10.2017; 14.10.2017

Fit und konzentriert im Alltag

Haben auch Sie Lust, in entspannter und lockerer Atmosphäre

- die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu erhalten oder zu stärken?
- Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit in Ihrem beruflichen oder privaten Alltag zu verbessern?
- Phantasie und Kreativität zu steigern?
- Ihre berufliche Kompetenz zu erweitern?

Dann lade ich Sie herzlich ein, an 4 Samstagen mit mir zusammen zu erfahren, wie wir durch ganz unterschiedliche Merktechniken unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern können.

Bitte Block und Stifte mitbringen.

Tag:	Samstag, 16.09.2017
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	11:00 - 13:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Anke Altmann, zertifizierte Gedächtnistrainerin
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Montag, 18.09.2017

Information und Austausch zur Pränataldiagnostik

Pränataldiagnostik gehört wie selbstverständlich zu jeder Schwangerschaft. Der medizinische Fortschritt hat die Möglichkeit geschaffen, schon vorgeburtlich viele Informationen über den Gesundheitszustand des Embryos zu erfahren.

Dieser Abend bietet die Möglichkeit, zu Information und Gespräch über die Methoden der Pränataldiagnostik, mögliche Befunde, Behinderungen und ihre Prognosen. Wir sprechen über die Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern in solch existenziellen Krisensituationen.

Tag:	Montag, 18. September 2017
Ort:	Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00- 19.30 Uhr
Veranstalterin:	Schwangerschaftsberatungsstelle Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Nicole Baden, 02361-5890750, n.baden@caritas-recklinghausen.de
Referentin:	Nicole Baden
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Wenn Sie ein individuelles Gesprächsangebot suchen, können Sie mit uns ein persönliches Gespräch vereinbaren.

Dienstag, 19.09.2017

Weitere Termine: 17.10.2017; 21.11.2017; 19.12.2017

Frauenforum Recklinghausen – Politik aktiv gestalten

Das Frauenforum ist ein unabhängiger Zusammenschluss von engagierten Bürgerinnen sowie Frauen aus verschiedensten Verbänden, Institutionen, Beratungsstellen und Parteien.

In monatlichen Treffen beschäftigt sich das Frauenforum intensiv mit frauenrelevanten Themen. Alle Mitglieder des Frauenforums sind gleichberechtigt. Bewusst wird auf eine Leitungsfunktion verzichtet.

Die Frauen des Frauenforums erkennen und benennen Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Frauenforum ergreift Partei für Frauen und stellt sich an die Seite der Frauen Recklinghausens.

Treffen: Jeden 3. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im Erich-Klausener-Haus, Kemnastr. 7. Ausnahmen entnehmen sie bitte dem städtischen Veranstaltungskalender oder der Presse.

Tag:	Dienstag, 19.09.2017
Ort:	Erich-Klausener-Haus, Kemnastr. 7, Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00 – 19:30 Uhr
Auskunft:	Gleichstellungsstelle, ☎ 50 11 93 oder Frauenberatungsstelle, ☎ 15457
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Dienstag, 19.09.2017

Trennung/Scheidung - Rechtliche Folgen 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.

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!

Tag:	Dienstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	20:00 - 22:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Christel Dymke, Rechtsanwältin
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Freitag, 22.09.2017

Fortlaufender Treff 10 x

Alltag leben in Deutschland

offener Treff zur sprachlichen, persönlichen, sozialen und kulturellen Integration für Flüchtlingsfrauen mit oder ohne Kleinkinder. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die aufgrund ihrer Fluchtgeschichte und der damit verbundenen neuen Lebenssituation in Deutschland besonderen Unterstützungsbedarf haben. In angenehmer Atmosphäre wird hier den Teilnehmerinnen Raum gegeben, um sich mit und ohne ihre Babys / Kleinkinder spielerisch erste Deutschkenntnisse anzueignen, sich über Alltagsfragen zum neuen Leben in Deutschland zu informieren und auszutauschen und Freundschaften zu schließen.

Tag:	ab 22.09.2017
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	09.30 – 11.45 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a Tel.: 02361/4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Marion Fritsche, Daniela Sikorski
Kosten:	keine
Anmeldung:	erwünscht

Donnerstag, 28.09.2017

Tanztherapie in der Krebsnachsorge

Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert worden sind, erleben immer eine hohe physische und emotionale Belastung. Beziehungen zu sich selbst und anderen verändern sich dadurch. Der eigene Körper wird als fremd oder gar feindlich erlebt. - Vielleicht machen sich auch Angst und Trauer breit.

Tanztherapie kann Sie dabei unterstützen ihr Selbstvertrauen zu sich und zu Ihrem Körper wieder zu stärken. Der eigenen Lebendigkeit wieder mehr Raum und Ausdruck zu schenken. Was erfüllt mich? Begleitende Gespräche unterstützen diesen Prozess.

Tag:	28.09.2017
Ort:	Dachatelier, Münsterstr.17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Große-Boes Integrative Tanztherapeutin®, DGT/FPI Psychotherapie (HPG)
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	E-Mail: barbara-grosse-boes@web.de Telefon: 0178 97 38 92 9

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Freitag, 06.10.2017

Wir kneppen uns ins Weekend

Ich begleite Sie durch einen Abend für Körper, Geist und Seele. Spazieren Sie mit mir durch ein Wohlfühlprogramm und legen eine Pause ein.

Abschalten, entspannen und es sich gut gehen lassen. Nehmen Sie eine Anleitung für Ihre eigene kleine Auszeit mit. Tipps und Anregungen für den (Berufs) Alltag. Genießen Sie Achtsamkeitsübungen, schenken Sie Ihren Augen Ruhe und Entspannung, Wohltuendes für Ihre Hände.

Abschließend lade ich Sie zu einem kleinen Abendsnack und zu einer *Kneippschen* Tasse Kaffee ein. Seien Sie gespannt!

Tag:	06.10.2017
Ort:	Pfarrheim der ev. Kirche RE Süd
Uhrzeit:	18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Veranstalterin:	Heike Hülsmann, Gesundheitspädagogin
Ansprechpartnerin:	Heike Hülsmann
Referentin:	Heike Hülsmann
Kosten:	24,- € incl. Snack
Anmeldung:	hh.gpa@t-online.de / 0173 7784847

Herzlich Willkommen - ich freue mich auf Sie
www.Heike-Hülsmann.de

Montag, 09.10.2017

Offener Abend Familienstellen

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:	09. Oktober 2017
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, Herzogswall 30b, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 bis 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ansprechpartnerin:	Bärbel Matz-Walter
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	Telefon: 02361-902580

Dienstag, 10.10.2017

Weitere Termine: 17.10.2017; 24.10.2017; 31.10.2017; 07.11.2017;
14.11.2017; 21.11.2017

Ressourcen als Kraftquellen in Trennungs- und Scheidungssituationen bis hin zum Abschied nehmen

Trennung kann sehr schmerzhaft sein. Es fühlt sich an als würde der Boden unter den Füßen weggezogen. Zusammen machen wir uns auf den Weg, den Trennungsschmerz zu lindern und zu verarbeiten. Dabei unterstützen uns Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Es ist hilfreich, das Tal der Tränen zu verlassen und sich den eigenen Ressourcen bewusst zu werden. Wir nehmen Abschied von alten Erfahrungen, die uns nicht mehr dienen und blicken gestärkt ins Leben.

Tag:	Dienstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:00 - 20:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Dorothee Buchholz, Personenzentrierte Gesprächstherapeutin, Lebens- und Trauerbegleiterin
Kosten:	40,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Mittwoch, 11.10.2017

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit fam. Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Haben Sie Fragen rund um den Wiedereinstieg in den Beruf? Sie erhalten Tipps und Informationen zur Arbeitsplatzsuche, aktuellen Situation auf dem Arbeitsmarkt, Arbeitszeitgestaltung zu den Hilfen der Agentur für Arbeit, Weiterbildungsfragen, Bewerbungsstrategien und zu interessanten Internetangeboten.

Um Frauen 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?

Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?

Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?

Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Tag:	11.10.2017
Ort:	R'shn, Görresstr. 15, BIZ, Raum 045
Uhrzeit:	9 – 12 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine Kosten
Anmeldung:	Tel. 0 23 61/40-1352

Donnerstag, 12.10.2017

Tanztherapie bei Burnout und Depressionen - Aus der Schwere in die Leichtigkeit

In Bewegung kommen – äußerlich und innerlich.

Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und ernst nehmen.

Die Freude an der eigenen Beweglichkeit und die Freude am eigenen Körper erleben.

Wahrnehmen was mir gut tut und mich erfreut; - auch was mich ärgert und unzufrieden macht. Und einen Ausdruck dafür finden.

Durch Tanz, Körperwahrnehmung, Bewegung und Entspannung können Sie sich selbst wahrnehmen, sich Freiräume schaffen, die eigene Lebendigkeit wiederentdecken.

Durch begleitende Gespräche werden die Erfahrungen bewußter.

Tag:	12.10.2017
Ort:	Dachatelier, Münsterstr.17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Große-Boes, Integrative Tanztherapeutin®, DGT/FPI Psychotherapie (HPG)
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	E-Mail: barbara-grosse-boes@web.de Telefon: 0178 97 38 92 9

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Donnerstag, 12.10.2017

Lust auf-an-mit-trotz-und Wechseljahre

Die Wechseljahre sind ein normaler Abschnitt im Leben einer Frau - kein Fehler der Natur und auch keine Krankheit. Der weibliche Körper sucht und findet in dieser Zeit ein neues hormonelles Gleichgewicht. Jede Frau erlebt ihre Wechseljahre auf ihre Weise, was für die eine störende Hitzewellen sind, sind für die andere „heiße Zeiten“. Informationen zu den körperlichen Vorgängen können das Verständnis fördern, Ängste mildern und damit auch helfen, Bewältigungsstrategien bei bestimmten Beschwerden zu entwickeln.

Tag:	Donnerstag, 12.10.2017
Ort:	pro familia Beratungsstelle, Springstr. 12, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 Uhr
Veranstalterin:	pro familia Beratungsstelle, Springstr. 12, 45657 Recklinghausen, Tel.-Nr.: 02361-26701
Ansprechpartnerin:	Sekretariat unter: 02361-26701
Referentin:	Dr. med. Christine Gathmann
Kosten:	5,- €
Anmeldung:	erwünscht bis 11.10.2017

Entdecke die Kriegerin in Dir I und Lebe die Kriegerin in Dir II - Workshop

Freitag, I 13.10.2017 und II 17.11.2017

Entdecke die Kriegerin in Dir I Lebe die Kriegerin in Dir II

Wie oft nehmen wir uns etwas vor, das uns am Herzen liegt und setzen doch nichts davon in die Tat um. Viele unserer Ideen und Wünsche landen so auf einer unserer To Do Listen. Und dennoch hinterlassen sie unbeachtet und unerfüllt ihre Spuren in uns. Der Archetypus der Kriegerin zeigt uns, wie wir unser Leben in die eigenen Hände nehmen.

Ein spannendes, abwechslungsreiches Seminar mit Theorie als auch Praxis wartet auf Euch!

Der Workshop II kann als Vertiefungsangebot oder Einzelangebot gebucht werden.

Tag:	Freitag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	17:00 - 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Diana Richter, Yoga und Qi Gong Lehrerin
Kosten:	jeweils 10,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Samstag, 14.10.2017 und Sonntag 15.10.2017

Mut zu klaren Worten - Lebendige Kommunikation in Frauenbeziehungen

Streit mit der besten Freundin, Missverständnisse mit der Liebesgefährtin, Stress zwischen Müttern und Töchtern, Ärger mit der Kollegin, dicke Luft im Frauenteam ...

Bei der Lösung von Konflikten kann die Gewaltfreie Kommunikation sehr hilfreich sein. Sie schafft Möglichkeiten, sich selbst und andere besser zu verstehen, Verständigungsschwierigkeiten wirklich auf den Grund zu gehen und Wege zu einem ehrlichen, klaren und respektvollen Umgang miteinander zu finden.

Tag:	Samstag und Sonntag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	Sa 14:00 - 18:00 Uhr und So 10:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Heide Urbanczyk, Heilpädagogin und Brigitte Gröver, Dipl.-Pädagogin. und Supervisorin
Kosten:	50,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Samstag, 14.10.2017

Autopannenkurs für Frauen

Bei diesem Pannenkurs bleiben die Damen unter sich, hier lernen sie was zu tun ist, wenn das Auto mal liegen bleibt. Ob es nun das Wechseln eines Birnchens oder der Reifen ist, war bislang Männersache. Doch bei diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, wie Frau sich im Notfall helfen kann und was zu tun ist, damit es gar nicht so weit kommt.

Tag:	14.10.2017
Ort:	Hochlarmarkstr. 69, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	9:00 Uhr
Veranstalterin:	Kfz Waaga
Ansprechpartnerin:	Frau Polinski
Referentin:	Herr Waaga
Kosten:	keine
Anmeldung:	telefonisch unter 0 23 61/6 25 65 oder per E-Mail info@kfz-waaga.de

Wir bitten um Voranmeldung!

Dies ist eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen

Montag, 16.10.2017

Wenn ES passiert ist... und nicht vorbeigeht...

Auch wenn das Gewalterleben schon lange vorbei ist, leiden viele Frauen immer wieder - zum Beispiel unter Alpträumen und Erinnerungen, die sehr belastend sind. Die Mitarbeiterin der Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt zeigt erfolgreiche Strategien, um mit den Folgen besser umgehen zu können. Wesentliches Merkmal dieser Veranstaltung ist, dass nicht über die eigene erlebte Gewalttat berichtet wird.

Die Teilnehmerinnen können Übungen kennen lernen und Fragen stellen oder einfach nur zuhören.

Alle interessierten Frauen sind herzlich dazu eingeladen.

Tag:	Montag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:00 - 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Ria Mester, Mitarbeiterin der Frauenberatung, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin für Psychotraumatologie
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

Dienstag, 17.10.2017

ALG II - wie sichere ich meinen Lebensunterhalt

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

Tag:	Dienstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	10:00 - 12:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Andrea Baegerau, Dipl.-Sozialpädagogin
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Samstag, 21.10.2017

UpRE-She - der FrauenSchwoof in Recklinghausen

UpRE-She bittet lesbische und heterosexuelle Frauen zum Tanz, glänzt mit wechselnden DJanes, funkt an Tanzbein, Herz und Seele, schafft Raum zum Treffen, Reden und Verlieben.

UpRE-She ist gekommen, um zu bleiben!

Fragen zur Veranstaltung beantwortet: upreshe@yahoo.com

Tag:	21.10.2017
Ort:	Altstadtschmiede, Kellerstr. 10
Uhrzeit:	20:00 Uhr
Veranstalterin:	Altstadtschmiede
Ansprechpartnerin:	upreshe@yahoo.com
Referentin:	keine
Kosten:	VVK 7,- € / AK 9,- €
Anmeldung:	keine

UpRE-She ist eine Veranstaltung der Altstadtschmiede in Zusammenarbeit mit engagierten Frauen aus dem Kreis Recklinghausen.

Samstag, 04.11.2017

Schlagfertigkeit – immer mit einer Antwort verblüffen

Schlagfertigkeit ist die Kunst, schlaue, kunstvoll, geschickt und raffiniert eine verblüffende Antwort zu geben. Oft passiert es uns, dass jemand etwas sagt, das uns sprachlos macht. Wir rechtfertigen uns oder werden wütend. Später, zu spät fällt uns dann eine gute Antwort ein. In diesem Workshop lernen Sie Schlagfertig zu antworten.

Tag:	04. November 2017
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, Herzogswall 30b, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 bis 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter Heilpraktikerin für Psychotherapie und NLP Lehrtrainerin, DVNLP
Ansprechpartnerin:	Bärbel Matz-Walter
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	119,- €
Anmeldung:	Telefon: 02361-902580

Montag, 06.11.2017

Essstörung - ein Problem auch für Angehörige

Essstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Für viele ist es dennoch ein Schock, wenn das Thema sehr nahe kommt und die Tochter, die Nichte oder ein anderes Familienmitglied betroffen sind. Der Alltag in den Familien kann sehr von der Essstörung dominiert sein. Angehörige fühlen sich hilflos und ohnmächtig. An diesem Abend besteht die Möglichkeit sich auszutauschen und Informationen über das Krankheitsbild zu bekommen. Die eigenen Gefühle und Gedanken können hier einen Raum erhalten. Eingeladen sind Mütter, Schwestern, Freundinnen und andere weiblichen Angehörige.

Tag:	Montag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Manuela Sabozin-Oberem, Mitarbeiterin der Frauenberatung, M.A. Soziale Arbeit
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

Montag, 06.11.2017

Offener Abend Familienstellen

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:	06. November 2017
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, Herzogswall 30b, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 bis 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ansprechpartnerin:	Bärbel Matz-Walter
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	Telefon: 02361-902580

Mittwoch, 08.11.2017

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit fam. Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Haben Sie Fragen rund um den Wiedereinstieg in den Beruf? Sie erhalten Tipps und Informationen zur Arbeitsplatzsuche, aktuellen Situation auf dem Arbeitsmarkt, Arbeitszeitgestaltung zu den Hilfen der Agentur für Arbeit, Weiterbildungsfragen, Bewerbungsstrategien und zu interessanten Internetangeboten.

Um Frauen 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?

Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?

Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?

Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Tag:	08.11.2017
Ort:	R'shn, Görresstr. 15, 7. Etage, Zi. 713
Uhrzeit	9 – 12 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten	keine Kosten
Anmeldung	Tel. 0 23 61/40-1352

Donnerstag, 09.11.2017

Weitere Termine: 16.11.2017; 23.11.2017; 30.11.2017; 07.12.2017;
14.12.2017

Qi Gong und Achtsamkeit für Frauen

Der richtige Umgang mit Körper und Geist ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit aus dem Alltag auszutreten, um bei sich selbst anzukommen. Dazu nutzen wir einfache Achtsamkeitselemente und eine schöne Kombination aus Qi Gong Übungen. Diese können uns lehren, wie wir sowohl körperlich als auch psychisch harmonischer, entspannter und gelassener werden. Die Übungen sind für jede Altersgruppe

Tag:	Donnerstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:15 - 19:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Diana Richter, Yoga- und Qi Gonglehrerin
Kosten:	40,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Freitag, 10.11.2017

Umgang mit Traumata bei Flüchtlingsfrauen

Im Jahr 2015 kamen 1 Million Flüchtlinge nach Deutschland. Unvorstellbarer Schicksale berührten die Außenstehenden. Oft standen die ehrenamtlich Helfenden und andere Beteiligte hilflos den Frauen gegenüber. Dieser Workshop soll den Teilnehmern Einblicke geben, wie ein Trauma entsteht, wie man es erkennt und welche Hilfsmöglichkeiten es gibt.

Tag:	10.11.2017
Ort:	Wird noch bekannt gegeben
Uhrzeit:	9.00 - 13.00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle RE/ SkF Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Manuela Sabozin-Oberem – Frauenberatungsstelle Maria Bongers SkF RE
Referentin:	Manuela Sabozin-Oberem Ria Mester Incl. Maria Bongers
Kosten:	Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe kostenfrei, ansonsten 10,- € inkl. Imbiss
Anmeldung:	frauenberatung-re@web.de Maria.bongers@skf-recklinghausen.de

Die Veranstaltung ist durch die Initiative der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen, AK: Frauen Bildung Migration zustande gekommen.

Samstag, 11.11.2017

Ein starker Auftritt

Wer kennt das nicht: Eine gute Idee haben, aber keinen Mut, sie vorzutragen; die Stimme erheben, hinterher heiser sein; singen wollen, doch die Unsicherheit schnürt die Kehle zu - kein Problem: Atem, Körperbewusstsein, Energiezentren können bewusst eingesetzt werden, um mit Leichtigkeit und Ausdruckskraft zu beeindrucken. Im Workshop wird die ganze Palette der Stimme zum Klingen gebracht.

Außer gemeinsamen Spaß können Nebenwirkungen wie Selbstvertrauen für große Auftritte, Körperbewusstsein und Sprechen mit Begeisterung auftreten.

Tag:	Samstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	10:00 - 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Karin Kettling, Schauspielerin und Sängerin
Kosten:	50,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Mittwoch, 15.11.2017

Weitere Termine: 22.11.2017

Gute Nacht und angenehme Träume - wenn zu viel Stress den Schlaf raubt

Gehen die Gedanken unermüdlich durch den Kopf? Sind Sie erschöpft und abgespannt? Finden Sie keine Ruhe?

Erfahren Sie an zwei Abenden Möglichkeiten zur Entspannung und zum Abschalten, Wissenswertes zum Thema Schlaf, Schlafhygiene, Schlafstörungen, Rituale, Stressabbau und alte Hausmittel.

Empfehlungen und praktische Übungen für eine gute Nachtruhe.

Starten Sie am nächsten Morgen in einen angenehmen Tag.

Tag:	Mittwoch
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Heike Hülsmann, Gesundheitspädagogin
Kosten:	15,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Donnerstag, 16.11.2017

Gruppeninformation

Eine Referentin des Deutschen Rentenversicherungsträgers wird die Auswirkung von Arbeitslosigkeit auf die Rente in einem Vortrag darlegen, die Mini-Job-Grenze (450,00 €) erläutern und nützliche Tipps geben.

Tag:	16.11.2017
Ort:	R'hsn, Görresstr. 15, 7te Etage, Zi. 713
Uhrzeit	9.00 – 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Deutsche Rentenversicherungsträger
Kosten	keine Kosten
Anmeldung	Tel. 0 23 61/40-1352

Donnerstag, 16.11.2017

Bewegen – Tanzen – Entspannen

Tanztherapie fördert die Gesundheit und die Lebensfreude.
Tanztherapie ist ein Weg um Stress abzubauen und sich wohler zu fühlen.

Mir Zeit für mich nehmen.
Herausfinden, was mich nährt.

Ein Wohlfühlabend mit viel Spaß am Tanz, an der Bewegung und der Körperarbeit.
Reflektierende Gespräche runden das Erlebte ab.

Tag:	16.11.2017
Ort:	Dachatelier, Münsterstr.17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Große-Boes Integrative Tanztherapeutin®, DGT Psychotherapie (HPG)
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	E-Mail: barbara-grosse-boes@web.de Telefon: 0178 97 38 92 9

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Montag, 20.11.2017

„Tabuthema Fehlgeburt“- Austausch

Nahezu jede zweite Schwangerschaft endet mit einer Fehlgeburt. Zum einen Teil geschieht dies sehr früh und unbemerkt, zum anderen Teil bewusst und schmerzlich erlebt. Trotz der Häufigkeit wird das Thema in der Gesellschaft totgeschwiegen und auch in persönlichen Beziehungen oft nicht geöffnet. Kommentare wie „Du bist doch noch jung“ oder „Beim nächsten Mal klappt es“ verkennen die emotionale Situation der Frau.

Dieser Abend ist ein Angebot an Frauen, die ein Kind verloren haben oder solche, die als Mutter, Schwester, Freundin, o.a. eine solche Situation miterlebt haben sowie für alle Interessierte.

Tag:	Montag, 20. November 2017
Ort:	Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, Recklinghausen
Uhrzeit:	18.00- 19.30 Uhr
Veranstalterin:	Schwangerschaftsberatungsstelle Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Nicole Baden, 02361-5890750, n.baden@caritas-recklinghausen.de
Referentin:	Nicole Baden
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Wenn Sie ein individuelles Gesprächsangebot suchen, können Sie mit uns ein persönliches Gespräch vereinbaren.

Ein Jahr nach der Änderung des Sexualstrafrechts – Was hat sich geändert?

Mittwoch, 22.11.2017

„Nein heißt Nein“

Fachtagung für Multiplikator_innen

Sexualisierte Gewalt ist nach wie vor ein schwerwiegendes gesellschaftliches Problem. Eine Reform des Sexualstrafrechts sollte zu einer Verbesserung des Schutzes der sexuellen Selbstbestimmung führen. Nun, ein Jahr nach der Reform, wollen die Mitglieder des Runden Tisches gegen Gewalt im Kreis Recklinghausen die Meinung der Fachleute hierzu hören.

War die Novellierung politischer Aktionismus mit wenig positiven Effekten oder wurden Schutzlücken tatsächlich geschlossen? Was ist zu tun nach einem Übergriff? An wen kann frau sich wenden?

Die Fachtagung richtet sich in erster Linie an Multiplikator_innen, die in ihrer Arbeit vom Thema tangiert sind.

Einführender Vortrag durch Frau Dr. G. Benzjak, eine Referentin des Ministeriums für Justiz und Verbraucherschutz, Podiumsgespräch und Diskussion. Dabei wird das Thema aus der Opfer- wie aus der Täterperspektive besprochen.

Tag:	22.11.2017
Ort:	Recklinghausen, Bürgerhaus-Süd
Uhrzeit:	14-17 Uhr
Veranstalterin:	Gleichstellungsstelle Recklinghausen in Koop mit dem Runden Tisch gegen Gewalt Kreis Recklinghausen
Kontakt:	02361 / 501190 / -93
Moderation:	Folke Dreier
Kosten:	keine
Anmeldung:	gleichstellungsstelle@recklinghausen.de

Mittwoch, 22.11.2017

Frauen nach Schwangerschaft und Geburt – Ein Gesprächsabend für Mütter von Säuglingen oder Kleinkindern

„Warum fehlen mir mein Job und meine Kollegen so sehr?“ „Warum fühlt sich mein Körper so fremd an?“ „Wie sollen wir mit dem Geld hinkommen?“...Diese und andere Fragen stellen sich Frauen nach Schwangerschaft und Geburt sehr oft. Die neue Lebensphase ist geprägt von großen Veränderungen, die manchmal das ganze Leben „auf den Kopf stellen“.

In zwangloser Atmosphäre bieten wir Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und sich mit einem Getränk und Knabbereien von uns verwöhnen zu lassen. Mit uns können Sie reden!

Tag:	22. November 2017
Ort:	pro familia Recklinghausen, Springstr. 12
Uhrzeit:	17.30 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	pro familia Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Britta Vollenbroich, Gudrun Faber
Referentin:	Britta Vollenbroich, Gudrun Faber
Kosten:	5,- €
Anmeldung:	bis max. 17.11.2017 unter 02361-26701
Teilnehmerzahl:	max. 8 Frauen

Samstag, 25.11.2017

Modeberatung - Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck

Woran liegt es, dass zwei Menschen mit ähnlichen Qualifikationen und Voraussetzungen so verschieden wahrgenommen und behandelt werden?

In diesem Seminar beschäftigen sich die Frauen damit, ihre persönliche Einzigartigkeit zu erkennen, an Selbst-Bewusstsein und somit an Ausstrahlung zu gewinnen.

Welche Farben unterstreichen positiv den Hauttyp und mit welchem Kleidungsstil können Proportionen ausgewogen dargestellt werden?

Ziel ist es, den beruflichen und privaten Auftritt zu optimieren.

Tag:	Samstag
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	09:00 - 16:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Gabriele Rietmann, Directrice, Modedesignerin, Farb- und Stilberaterin
Kosten:	50,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Donnerstag, 30.11.2017

Sitzung der Ratskommission

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:	30.11.2017
Ort:	Stadthaus A, Raum 2.01
Auskunft:	☎ 50 11 93
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Montag, 04.12.2017

Offener Abend Familienstellen

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. Dezember 2017
Ort:	NLP Institut Matz-Walter, Herzogswall 30b, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 bis 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ansprechpartnerin:	Bärbel Matz-Walter
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	Telefon: 02361-902580

Mittwoch, 13.12.2017

Homöopathie in den Wechseljahren

Die Klassische Homöopathie ist eine gute Alternative zur Schulmedizin während des Klimakteriums und kann diesen besonderen Lebensabschnitt unterstützen und begleiten, um ihn 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.

Tag:	Mittwoch
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6
Uhrzeit:	17:00 - 19:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Amélie Behr, Heilpraktikerin
Kosten:	5,- €
Anmeldung:	erforderlich unter 15457

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

Montag, 13.12.2017

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit fam. Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen).

Haben Sie Fragen rund um den Wiedereinstieg in den Beruf?

Sie erhalten Tipps und Informationen zur Arbeitsplatzsuche, aktuellen Situation auf dem Arbeitsmarkt, Arbeitszeitgestaltung zu den Hilfen der Agentur für Arbeit, Weiterbildungsfragen, Bewerbungsstrategien und zu interessanten Internetangeboten.

Um Frauen 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?

Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?

Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?

Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Tag:	13.12.2017
Ort:	R´shn, Görresstr. 15, BIZ, Raum 045
Uhrzeit:	9 – 12 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine Kosten
Anmeldung:	Tel. 0 23 61/40-1352

Weitere wichtige Adressen für Frauen bei der Stadtverwaltung Recklinghausen

BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt

Trägerunabhängige Beratungsstelle für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Ansprechpartnerinnen: Beate Schniederjan

Stadthaus A,

T. 50 21 34

beate.schniederjan@recklinghausen.de

Wohnberatung

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

Ansprechpartner_in:

Kordula Kuballa & Michael Feja

Stadthaus A

T. 50 21 38 / 50 21 37

kordula.kuballa@recklinghausen.de

michael.feja@recklinghausen.de

Sozialberatung

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

Im Stadthaus A / Recklinghausen Mitte
Ansprechpartner: Marcel Rübenstahl
T. 50 25 78
marcel.ruebenstahl@recklinghausen.de

Zweigstelle Süd,
Sauerbruchstraße 6
Ansprechpartnerin: Marion Vornhagen
T. 50 21 18
marion.vornhagen@recklinghausen.de

Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte

Informationen über unterschiedliche Wohnformen und Wohnangebote für Senioren und Menschen mit Behinderung in Recklinghausen
Ansprechpartnerin:
Elisabeth Hölter
Stadthaus A
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

Veranstalterinnen/Impressum

- Agentur für Arbeit Recklinghausen
- Altstadt Schmiede in Zusammenarbeit mit engagierten Frauen aus dem Kreis Recklinghausen
- BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt
- Caritasverband für die Stadt Recklinghausen
- Familienbildungsstätte
- Frauenberatungstelle Recklinghausen
- Frauenforum Recklinghausen
- Gellert, Michaela
- Gleichstellungstelle Recklinghausen
- Große-Boes, Barbara
- Hülsmann, Heike
- Matz-Walter, Bärbel
- Paritätische Akademie
- Pro familia Beratungsstelle
- Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
- Runder Tisch kreisweit
- Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte
- Sozialberatung
- SkF Recklinghausen
- Verein für Frauen in Arbeit
- Waaga Kfz
- Wohnberatung

Herausgeberin:



Druck:

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

Auflage:

2500 Exemplare

Eigene Notizen

.....

.....

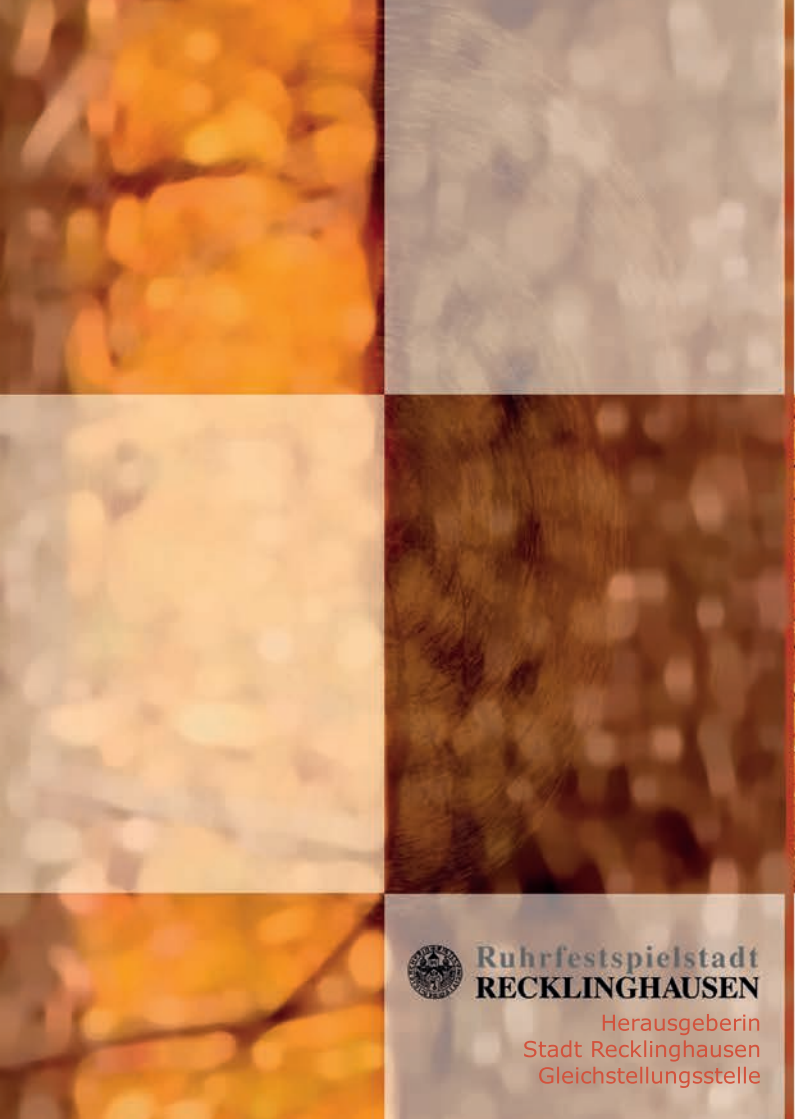
.....

.....

.....

.....

.....



**Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN**

Herausgeberin
Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle