

Recklinghäuser Frauenherbst



August bis Dezember
2019



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN
Gleichstellungsstelle

Vorwort

Liebe Leserinnen,

in altbewährter Vielfaltigkeit und Kreativität halten Sie nun die 26. Ausgabe des Frauenherbstkalenders in Händen. Auf 76 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 2019 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 black ink, which reads "Gertrud Steiner". The signature is written in a cursive 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
02. 08. 2019	Frauenfußball	7
07 .08. 2019	Gruppenangebot Essstörung	8
07. 08. 2019	Orientalischer Tanz für Anfängerinnen	9
10. 08. 2019	Orientalischer Kindertanz „Little Ginnies“	10
13. 08. 2019	Frauentreff der Frauenberatung	11
13. 09. 2019	Oriental Bollywood für Anfängerinnen	12
28. 08. 2019	Ratskommissionssitzung	13
02. 09. 2019	WenDo - Kursangebot für Mädchen	14
03. 09. 2019	PoeSie-Cafe	15
04. 09. 2019	WenDo - Kursangebot für Frauen	16
04. 09. 2019	Zurück in den Beruf	17
05. 09. 2019	Bewegung und Entspannung	18
05. 09. 2019	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	19
05. 09. 2019	Zurück in den Job mit Kind	20
07. 09. 2019	Biografie-Arbeit	21
09. 09. 2019	Nähen	22
10. 09. 2019	Männer verkaufen ein Haus, Frauen verkaufen ihr Zuhause!	23
10. 09. 2019	Fehlgeburt und Totgeburt	24
11. 09. 2019	Mütter und Töchter	25
11. 09. 2019	Yoga als Methode zur Stressbewältigung	26

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
12. 09. 2019	Das bin ICH mir wert!	27
16. 09. 2019	Arbeitslos und Rente	28
17. 09. 2019	Frauenforum	29
17. 09. 2019	Patientenverfügung	30
18. 09. 2019	Schön sein, fast wie ungeschminkt	31
19. 09. 2019	Männer verkaufen ein Haus, Frauen verkaufen ihr Zuhause!	32
20. 09. 2019	Workshop: Positive Psychologie für den Alltag	33
21. 09. 2019	Schreibwerkstatt Patientenverfügung	34
21. 09. 2019	„Damenwahl“ - Frauen-Weinprobe	35
25. 09. 2019	Make-up Workshop	36
26. 09. 2019	Trennung und Scheidung	37
26. 09. 2019	Fraueninfobörse	38
27. 09. 2019	Bodyshaping	39
27. 09. 2019	Dance Aerobic	40
27. 09. 2019	Körper und Tanz	41
29. 09. 2019	Café Oriental „Die Show“	42
01. 10. 2019	Entspannt in den Feierabend	43
08. 10. 2019	Wie geht Lokalpolitik? Speed-Dating mit Ratsfrauen	44
08. 10. 2019	Workshop Resilienz	45
10. 10. 2019	Zurück in den Job mit Kind	46

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
10. 10. 2019	Ich als Unternehmerin? – Ja, klar!	47
16. 10. 2019	Arbeitslosengeld II - Infoveranstaltung	48
17. 10. 2019	Hilfe bei Essstörungen	49
22. 10. 2019	Alles Wertstoff? Abfallentsorgung im Trend	50
30. 10. 2019	Märchen und Klang	51
02. 11. 2019	Rahmentrommeln	52
06. 11. 2019	Träume	53
06. 11. 2019	Diagnose: Depression	54
06. 11. 2019	Zurück in den Beruf	55
07. 11. 2019	Zurück in den Job mit Kind	56
12. 11. 2019	Sisters of Comedy	57
13. 11. 2019	Gruppenangebot Depression	58
14. 11. 2019	Philosophiecafe	59
14. 11. 2019	Arbeitslos und Rente	60
15. 11. 2019	Yin Yoga	61
17. 11. 2019	Your Voice – Stimmtraining	62
21. 11. 2019	Meine Ziele klar im Fokus!	63
22. 11. 2019	Märchencafé	64
22. 11. 2019	WenDo – Kursangebot für Teenies	65
25. 11. 2019	Nein zu Gewalt an Frauen	66
25. 11. 2019	Gute Orte für Frauen - Bustour	67
27. 11. 2019	Ratskommissionssitzung	68

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
27. 11. 2019	Upcycling	69
28. 11. 2019	Frau und Rente - Wie bin ich abgesichert?	70
29. 11. 2019	Achtsamkeit und Tanz	71
04. 12. 2019	Beruflicher Wiedereinstieg	72
05. 12. 2019	Zurück in den Job mit Kind	73
	Wichtige Adressen	
	BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt	74
	Familienbüro	74
	Gleichstellungsstelle	74
	Wohnberatung	74
	Sozialberatung/Lotsen	75
	Veranstalterinnen/Impressum	76

Freitag, 02.08.2019

Fußballtraining für Frauen

Der 1. FFC Recklinghausen lädt Frauen ab 17 Jahren herzlich ein, (wieder) in den Fußball einzusteigen. Jeden Montag, Mittwoch und Freitag ab 19.00 Uhr gibt es beim Training Gelegenheit, unser Team „Frauen II“ kennenzulernen und den Fußball (wieder) für sich zu entdecken.

Tag:	jeden Montag, Mittwoch und Freitag
Ort:	Sportzentrum Hohenhorst Am Stadion 1, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 20:30 Uhr
Veranstalterin:	1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.
Ansprechpartnerin:	Katja Otulak
Kosten:	Drei Schnuppertrainingseinheiten sind kostenlos. Vereinsmitgliedschaft: 10€ / Jahr, einmalige Aufnahmegebühr 10€
Anmeldung:	Spontan mitmachen oder vorab informieren unter: ☎ 0177 2137594 (Katja Otulak) info@ffc-recklinghausen.de www.ffc-recklinghausen.de

**Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.**

Mittwoch, 07.08.2019

Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden

Wenn Essen, Nichtessen oder Essen und Erbrechen den Alltag zwanghaft bestimmen und zum Hauptlebensinhalt geworden sind ... In einer angeleiteten Gruppe von gleichbetroffenen Frauen können Sie sich angenommen und gut verstanden fühlen. Gemeinsam können Wege gefunden werden, die hinter den Essstörungen liegenden Probleme zu begreifen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu lernen. Die Erfahrung in der Gruppe kann ein Stück Begleitung sein und es ist hilfreich, die Vielfalt der eigenen Gefühle und ihrer Bedeutungen zu entdecken und mit ihnen Lebendigkeit zu spüren.

Tag:	alle 14 Tage
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Manuela Sabozin-Oberem
Kosten:	keine
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

**Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.**

Mittwoch, 07.08.2019

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Fühle dich wohl in deinem Körper und entdecke deine Weiblichkeit zu den Klängen aus 1001 Nacht! Ein Tanz der Körper und Seele anspricht! Alter und Konfektionsgröße spielen keine Rolle, nur dein Spaß am Tanz zählt!

Der Kurs beinhaltet Warm up, die Grundlagen des orientalischen Tanzes in Form von Schrittkombis und kleinen Tänzen sowie Qi Gong zum Abschluss.

Tag:	jeden Mittwoch
Ort:	Schule für Bühnentanz Castroper Str. 14, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	20:00 - 21:30 Uhr
Veranstalterin:	KalimaOrientalDance
Ansprechpartnerin:	Kalima - Sabine Kuhnke
Kosten:	40 Euro monatlich
Anmeldung:	☎ 0170 5395713 (Kalima - S. Kuhnke) info@kalima.de www.kalima.de

Probestunde im laufenden Kurs kostenlos.

Samstag, 10.08.2019

Orientalischer Kindertanz „Little Ginnies“

Mit viel Spaß erlernen die „Little Ginnies“ kindgerechte orientalische Tänze! Neben Tanzgrundlagen werden auch Haltung und Koordination ihres Kindes geschult! Das soziale Miteinander in der Gruppe wird gefördert! Gemeinsame Gruppenauftritte fördern das Selbstbewusstsein!

Tag:	jeden Samstag
Ort:	Schule für Bühnentanz Castroper Str. 14, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 11:00 Uhr ab 3 Jahre 11:00 - 12:00 Uhr ab 8 Jahre
Veranstalterin:	KalimaOrientalDance
Ansprechpartnerin:	Kalima - Sabine Kuhnke
Kosten:	26 Euro monatlich (Rabatt für Geschwisterkinder)
Anmeldung:	☎ 0170 5395713 (Kalima - S. Kuhnke) info@kalima.de www.kalima.de

Probestunde im laufenden Kurs kostenlos.

Dienstag, 13.08.2019

Frauentreff der Frauenberatung

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen. Der Frauentreff findet jeden 2. Dienstag im Monat statt.

Um was soll es gehen?

Kontakt, Austausch, Klönen, Information, Lachen, Weinen, Spaß, Freude, Kaffee, Tee, Plätzchen ...

Tag:	jeden 2. Dienstag im Monat
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Ansprechpartnerin:	Lore Messarosch
Kosten:	keine
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

Dienstag, 13.08.2019

Oriental Bollywood für Anfängerinnen

Begeistern dich die prächtigen Farben und die stimmungsvollen, fröhlichen Tänze aus Bollywoodfilmen? Dann lass dich mitnehmen auf eine exotische Tanzreise! Bollywood macht glücklich und lässt nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Herz tanzen! Es erwartet dich eine harmonische Symbiose aus indischen und orientalischen Tanzbewegungen!

Tag:	jeden Dienstag
Ort:	Schule für Bühnentanz Castroper Str. 14, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	20:45 - 21:45 Uhr
Veranstalterin:	KalimaOrientalDance
Ansprechpartnerin:	Kalima - Sabine Kuhnke
Kosten:	30 Euro monatlich
Anmeldung:	☎ 0170 5395713 (Kalima - S. Kuhnke) info@kalima.de www.kalima.de

Probestunde im laufenden Kurs kostenlos.

Mittwoch, 28.08.2019

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:	28.08.2019
Ort:	Rathaus, Raum 103 Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen
Auskunft:	☎ 501193
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Montag, 02.09.2019

Weitere Termine: 09.09., 16.09., 23.09., 07.10.2019

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:	ab 02.09.2019 - 07.10.2019
Ort:	Grundschule im Reitwinkel Feldstr. 13a, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:00 - 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	35 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

Dienstag, 03.09.2019

PoeSie-Cafe in Sabines Marmeladenlädchen

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen zum Zuhören, Vorlesen und Unterhalten.

Das Thema des Vormittags heißt: „UnFassbar lebendig“ und kann auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht werden in Geschichten und Gedichten von bekannten und weniger bekannten Literat*innen.

Die Lesebeiträge sind Anregungen für anschließende Gespräche und Austausch in der Runde. Wer nicht vorlesen möchte, ist auch als interessierte Zuhörer*in ganz herzlich willkommen. Viele Frauen haben heute noch immer das Gefühl, dass ihre Lebendigkeit sich nicht voll entfalten kann, sie in ihren Talenten nicht gesehen, nicht beachtet werden. „UnFassbar lebendig“ nimmt das Thema auf und will Mut machen für Veränderung

Tag:	03.09.2019
Ort:	Sabines Marmeladenlädchen Ewaldstr.71, 45699 Herten
Uhrzeit:	11:00 - 12:30
Veranstalterin:	Beratungsstelle für Frauen- Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im KK RE gGmbH
Referentin:	Mechthild Keßler
Kosten:	eigener Verzehr
Anmeldung:	☎ 02366-106735

Mittwoch, 04.09.2019

Weitere Termine: 11.09., 18.09., 25.09., 09.10.2019

WenDo – Frauen lernen sich zu behaupten

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:	ab 04.09.2019 - 09.10.2019
Ort:	Grundschule im Reitwinkel Feldstr. 13a, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin
Kosten:	80 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Mittwoch, 04.09.2019

Gruppeninformation für Frauen, die wieder (mehr) arbeiten wollen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?
Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?
Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?
Ist meine Bewerbung in Ordnung?
Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen) und alle Interessierte. Sie sind herzlich eingeladen!

Tag:	04.09.2019
Ort:	R'shn, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine
Anmeldung:	☎ 40-1352 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de

Donnerstag, 05.09.2019

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. (12 Termine)

Tag:	ab 05.09.2019 bis 12.12.2019
Ort:	Turnhalle der Anne Frank Schule Henrichenburger Str. 186, 45665 RE
Uhrzeit:	18:00 - 19:00 Uhr und 19:00 - 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Rosemarie Riepe
Kosten:	38,40 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 33-240 und 33-244

Donnerstag, 05.09.2019

Weitere Termine: 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2019

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, dicke Socken, Isomatte und eine Decke mitbringen!

Tag:	05.09.2019
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.

Donnerstag, 05.09.2019

„Zurück in den Job mit Kind“

Dieser Termin richtet sich an alle Eltern, insbesondere Mütter, die während der Elternzeit bei ihrem Arbeitgeber (oder auch bei einem neuen Arbeitgeber) Teilzeit in der Elternzeit arbeiten möchten. Neben den rechtlichen Rahmenbedingungen, Möglichkeiten und Fristen bleibt ausreichend Raum für individuelle Fragestellungen. Kinder können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

Tag:	05.09.2019
Ort:	Willy-Brandt-Haus Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen
Referentin:	Verena Dias
Kosten:	25 €
Anmeldung:	VHS ☎ 50-2000, Kurs 5720

Donnerstag, 07.09.2019

Weitere Termine: 12.10., 16.11.2019

Biografiearbeit - 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:	07.09.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	30 € pro Termin
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457 Tage können auch einzeln gebucht werden

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

Montag, 09.09.2019

Nähen für Anfängerinnen und Fortgeschrittene - Kursangebot

Nadel und Faden sind unverzichtbare Utensilien in jedem Haushalt. Besonders in Familien gibt es immer irgendetwas zu ändern, zu kürzen, flicken oder nähen. Oder haben Sie ein ganz persönliches Nähprojekt vor Augen und trauen sich nicht zu starten ?!

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähgarn, Näh- u. Stecknadeln, Maßband, Schere, Bleistift, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoff nach Wahl. (9 Termine)

Tag:	ab 09.09.2019 bis 25.11.2019
Ort:	Marie-Curie Gymnasium Görresstr. 5, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 22:00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Beate Wieck
Kosten:	57,60 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 52-009

Dienstag, 10.09.2019

Männer verkaufen ein Haus, Frauen verkaufen ihr Zuhause!

Spielen Sie mit dem Gedanken Ihr Haus oder Ihre Wohnung in nächster Zeit zu verkaufen oder möchten Sie einfach mal wissen, was alles zu einem erfolgreichen Immobilienverkauf dazu gehört?

In einer entspannten Runde bei einem italienischen Aperitif erzähle ich Ihnen alles was Sie wissen möchten. Über den Ablauf bis hin zur Schlüsselübergabe.

Nach der Theorie lassen wir den Mittag bei typisch italienischen Spezialitäten ausklingen. Wir freuen uns auf Sie!

Tag:	10.09.2019
Ort:	Italianissimo Martinistraße 5, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	11:00 - 13:00 Uhr
Veranstalterin:	Immobilien Rodenberg – makeln & stylen Italianissimo, Susanne Pätzold
Ansprechpartnerin:	Pamela Rodenberg
Kosten:	15,00 € für die Verköstigung
Anmeldung:	erforderlich, max. 13 TN ☎ 02366 944 3778 oder info@immobilien-rodenberg.de

Dienstag, 10.09.2019

Weitere Termine: 08.10., 12.11., 10.12.2019

Einladung zu einem offenen Angebot für Frauen, die in der Schwangerschaft oder unmittelbar nach der Geburt ein Kind verloren haben

...zum Trauern, Reden, Schweigen, Weinen, Lachen und Erinnern an die zu früh verstorbenen Kinder gemeinsam mit anderen Frauen in der gleichen Situation.

Nahezu jede zweite Schwangerschaft endet mit einer Fehlgeburt. Zum einen Teil geschieht dies sehr früh und unbemerkt, zum anderen Teil bewusst und schmerzlich erlebt. 2-3 von 1000 Kindern werden tot geboren. Das Thema wird in der Gesellschaft totgeschwiegen, das Umfeld reagiert oft hilflos oder verletzend, persönliche Beziehungen werden durch die Trauer extrem geprüft.

Tag:	10.09.2019
Ort:	Haus der Caritas Mühlenstr.27, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 - 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Schwangerschaftsberatungsstelle Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Nicole Baden
Kosten:	keine
Anmeldung:	n.baden@caritas-recklinghausen.de ☎ 5890590

Für eine Einzel-Trauerbegleitung vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Mittwoch, 11.09.2019

Mütter und Töchter - eine ganz besondere Beziehung

Freilich gibt es sie, die harmonische Mutter-Tochter-Beziehung, in der sich beide Seiten gleichermaßen wohl fühlen. In den meisten Fällen aber ist dieses Verhältnis gespickt mit enttäuschten Erwartungen, Kränkungen, Schuldgefühlen. Viele Töchter leiden unter ihren Müttern - und umgekehrt. Wir haben eine Mutter und sind Mütter von Tochter/Töchtern. Was und wie können wir diese Beziehung leben, damit wir frei von Schuldgefühlen und Enttäuschungen werden.

Tag:	11.09.2019
Ort:	FBS Recklinghausen Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Bärbel Matz-Walter
Kosten:	10,00 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 13-019

Mittwoch, 11.09.2019

Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung, was nicht selten zu gesundheitlichen Problemen sowohl auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene führt. Yoga als bewährte Achtsamkeitsmethode, bietet uns Wege, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen können. „Innehalten, beobachten und wahrnehmen was jetzt ist, sich auf Wesentliches besinnen“. In Theorie und Praxis können die Teilnehmer/Innen erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken. Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, stilles Wasser, Schreibzeug, Yogamatte falls vorhanden Hinweis: Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) können von jedem Arbeitnehmer/in in Anspruch genommen werden.

Tag:	11.09.2019 bis 13.09.2019
Ort:	Pfarrheim St. Paul, An der Pauluskirche
Uhrzeit:	jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Angelika Janka
Kosten:	150,00 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 31-102

Donnerstag, 12.09.2019

Das bin ICH mir wert!

Das Selbstwertgefühl ist bei vielen Menschen vom Urteil und der Anerkennung anderer Menschen abhängig. Lassen Sie diese Abhängigkeit los und übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst. Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und verbessern Sie Ihre persönliche Ausstrahlung mit Hilfe von Entspannung, Stressbewältigung und Selbstwert-Training. So haben Sie die Möglichkeit zufriedener, entspannter und erfolgreicher in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens zu werden.

Seminarinhalte

- Theoretische Grundlagen zum Thema Selbstwertgefühl und Stress
- Erlernen des Autogenen Trainings
- Eigene Vorsatzformen für die persönlichen Bedürfnisse entwerfen
- Verschiedene Übungen, Meditationen und Fantasiereisen zum Thema Selbstwert und Selbstbewusstsein (10 Termine)

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Tag:	ab 12.09.2019 bis 05.12.2019
Ort:	FBS Recklinghausen Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:30 - 21:00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Carolin Bozdech
Kosten:	60,00 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 32-017

Montag, 16.09.2019

Gruppeninformation „Arbeitslos und Rente“ Informationsveranstaltung in der Arbeitsagentur gibt Aufschluss für alle Interessierten

Heute schon an morgen denken!

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:	16.09.2019
Ort:	R'shn, 7te Etage, Zi. 713 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 - 11:00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Deutsche Rentenversicherungsträger
Kosten:	keine
Anmeldung:	☎ 40-1352 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de

Dienstag, 17.09.2019

Weitere Termine: 15.10., 19.11., 17.12.2019

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:	17.09.2019
Ort:	Erich-Klausener-Haus Kemnastr. 7, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Auskunft:	Gleichstellungsstelle, ☎ 50 11 93 oder Frauenberatungsstelle, ☎ 15457
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Dienstag, 17.09.2019

Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht

Was passiert, wenn ich selbst nicht mehr für mich entscheiden kann? Keine von uns will sich so eine Situation vorstellen und doch beschleicht uns das Gefühl, dass es wichtig wäre sich zu kümmern. Habe ich eine Vertrauensperson, die für mich entscheiden kann? Was sind die Alternativen? Wie gehe ich das Thema am besten an? Die Veranstaltung gibt einen Überblick und Informationen rund um Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung.

Es findet keine Einzelfallberatung statt.

Tag:	17.09.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 20:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Silke Niewohner
Kosten:	5,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Mittwoch, 18.09.2019

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:	18.09.2019
Ort:	FBS Recklinghausen Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Barbara Unger
Kosten:	15,00 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 23-006

Donnerstag, 19.09.2019

Männer verkaufen ein Haus, Frauen verkaufen ihr Zuhause!

Spielen Sie mit dem Gedanken Ihr Haus oder Ihre Wohnung in nächster Zeit zu verkaufen oder möchten Sie einfach mal wissen, was alles zu einem erfolgreichen Immobilienverkauf dazu gehört?

In einer entspannten Runde bei einem italienischen Aperitif erzähle ich Ihnen alles was Sie wissen möchten. Über den Ablauf bis hin zur Schlüsselübergabe.

Nach der Theorie lassen wir den Abend bei typisch italienischen Spezialitäten ausklingen. Wir freuen uns auf Sie!

Tag:	19.09.2019
Ort:	Italianissimo Martinistraße 5, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:00 Uhr
Veranstalterin:	Immobilien Rodenberg - makeln & stylen Italianissimo, Susanne Pätzold
Ansprechpartnerin:	Pamela Rodenberg
Kosten:	15,00 € für die Verköstigung
Anmeldung:	erforderlich, max. 13 TN ☎ 02366 944 3778 oder info@immobilien-rodenberg.de

Freitag, 20.09.2019

Heute ist mein Glückstag! Oder Glücklich bin ich stärker!

Der Alltag fordert oft viel von uns: liebevolle Mutter sein, charmante Partnerin, erfolgreiche Arbeitnehmerin oder umsorgende Tochter, wenn die eigenen Eltern alt werden. Und so brauchen wir viel Kraft und einen aufmerksamen Blick auf unsere wertvolle Zeit. Unter dem Motto „Glücklich bin ich stärker!“ schauen wir, was uns glücklich macht und wie wir unser Glück verstärken können. Mit hilfreichen Informationen aus der Glückspsychologie, individuellen Lösungsimpulsen und zahlreichen Tipps und Tricks sorgen wir an diesem Tag für uns. – Für mehr Glück und Zufriedenheit im Alltag!

Tag:	20.09.2019
Ort:	Auf dem Kleinen Garten 8, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Unternehmensberatung Stephanie Glos
Ansprechpartnerin:	Stephanie Glos
Referentin:	Stephanie Glos, Systemischer Coach
Kosten:	29,00 €
Anmeldung:	Anmeldungen per Email: info@ub-glos.de

maximal 6 Teilnehmerinnen, Inkl. Getränken und kleinem Imbiss,
Rückfragen unter ☎ 495 71 33.

Samstag, 21.09.2019

Schreibwerkstatt Patientenverfügung

Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich schon mit der Vorsorge durch Patientenverfügung beschäftigt haben. Direkt nach einer Infoveranstaltung ist die Motivation hoch und trotzdem kommen wir oft über das Wollen nicht hinaus. In der Schreibwerkstatt nehmen wir uns die Zeit „schwierigen“ Fragestellungen und möglichen Entscheidungssituationen zu diskutieren. Dazu hat jede Teilnehmerin die Zeit endlich ihre Patientenverfügung zu schreiben bzw. damit zu beginnen. Nähere Informationen bei Silke Niewohner (0 23 61 / 98 18 340).

Tag:	21.09.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Silke Niewohner
Kosten:	10,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Samstag, 21.09.2019

Damenwahl

Die Dame ist eine europäische Erfindung. Sie ist edel, schön und immer unschuldig. Allein sie bestimmt die Spielregeln, so wie Coco Chanel: "Ein Mann kann anziehen, was er will - er bleibt doch nur ein Accessoire der Frau." Wir lassen große Damen wiederaufleben: Mit feinen Weinen aus Winzerinnen-Hand und literarischen Zwischengängen. Charmant und kokett servieren Ihnen diese die beiden Lesebühnenakteurinnen Claudia Kociucki und Martina Bialas, die Weine schenkt Ihnen die Weinhandlerin Ingeborg Molitor ein. Sie dürfen sich auf einen genussvollen und unterhaltsamen Abend freuen. Herren sind ebenso herzlich willkommen.

Tag:	21.09.2019
Ort:	Weinhandlung Molitor Hertener Str. 59, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 Uhr
Veranstalterin:	Weinhandlung Molitor
Ansprechpartnerin:	Ingeborg Molitor
Referentinnen:	Claudia Kociucki, Martina Bialas
Kosten:	30,00 €
Anmeldung:	☎ 02361/23487 E-Mail: info@wein-molitor.de

Veranstaltung im Fasskeller, bitte Jacke mitbringen
Weitere Informationen unter: www.wein-molitor.de.

Mittwoch, 25.09.2019

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:	25.09.2019
Ort:	FBS Recklinghausen Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentinnen:	Barbara Unger
Kosten:	20,00 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 23-008

Donnerstag, 26.09.2019

Rechtliche Folgen nach Scheidung

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.

Tag:	26.09.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	20:00 - 22:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Christel Dymke, Rechtsanwältin
Kosten:	keine
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Donnerstag, 26.09.2019

Wege in den Beruf - 4. Recklinghäuser Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund

Die Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen veranstaltet dieses Jahr zum vierten Mal die Recklinghäuser Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund. Hierbei geht es vorwiegend um Beratung und Information zu Sprachkursen und Qualifizierungsmöglichkeiten, um Anerkennungsberatung und um Tipps für die Jobvermittlung. An der Info-Börse beteiligen sich 19 Institutionen und Bildungsträger aus Recklinghausen.

Tag:	26.09.2019
Ort:	Bürgerhaus Süd Körnerplatz 2, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:30 - 12:30 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Ansprechpartnerin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Referentin:	Svenja Tischner, Bildungszentrum des Handels e. V., ☎ 4806-0
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Für die Besucherinnen der Infobörse wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Freitag, 27.09.2019

Bodyshaping - Kursangebot

Sie möchten neben dem Alltag noch Sport machen und gesund und fit bleiben? Bodyshaping heißt das neue Kursangebot. Es besteht aus einem Ganzkörpertraining, das Oberarme, Oberkörper, Rücken, Bauch, Oberschenkel und Po auf gesunde Weise trainiert. Die Übungen sind intensiv und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Zusatzgewichten. Sie werden durch eine erfahrene Kursleiterin begleitet in angenehmer Atmosphäre und mit motivierender Musik. Und das Beste, jede kann im eigenen Tempo einsteigen und mitmachen! (9 Termine)

Mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, ca. 1,5 Liter Wasser

Tag:	ab 27.09.2019 bis 13.12.2019
Ort:	FBS Recklinghausen Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:05 - 19:50 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Danara Tobys
Kosten:	27,00 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 33-012

Freitag, 27.09.2019

Dance Aerobic mit Lateinamerikanischen Tänzen - Kursangebot

Leidenschaft und Rhythmus, Stolz und Eleganz, Lebensfreude und Dynamik. Das alles steckt in lateinamerikanischen Tänzen, wie Salsa, Flamenco und Cumbia. Hier haben Sie die Gelegenheit diese Tänze mit motivierender Musik und angenehmer Atmosphäre zu erleben und zu erlernen! Die erfahrene Kursleiterin bietet hier ein individuelles Angebot für alle, die sowohl Wert auf ihre Fitness, als auch auf Spaß an der tänzerischen Bewegung legen. Und das Beste, jede und jeder darf im eigenen Tempo einsteigen und mitmachen! (9 Termine)

Mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, ca. 1,5 Liter Wasser

Tag:	ab 27.09.2019 bis 13.12.2019
Ort:	FBS Recklinghausen Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentin:	Danara Tobys
Kosten:	28,80 €
Anmeldung:	erforderlich

Veranstaltungs-Nr.: 33-010

Freitag, 27.09.2019

Achtsames Bewegen - Tanzen - Entspannen

Tanz fördert die Gesundheit und die Lebensfreude.
Tanz 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:	27.09.2019
Ort:	Pilates, Studio Reismann Sieben Quellen 41, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Referentin:	Barbara Große-Boes Integrative Tanztherapeutin®, DGT Psychotherapie (HPG)
Kosten:	20,00 €
Anmeldung:	barbara-grosse-boes@web.de ☎ 0178 97 38 92 9

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

Samstag, 29.09.2019

Café Oriental „Die Show“

Kalima und ihre Ensembles, sowie nationale und internationale Stars und Sternchen laden zu einer fulminanten Tanzreise ein und präsentieren ein großes Spektrum orientalischer Tänze! Fürs leibliche Wohl mit Kaffee und Kuchen sorgt die Gastronomie der Bürgerhauses Süd! Der Reinerlös dieser Benefizveranstaltung geht an den ambulanten Kinderhospizdienst Recklinghausen! Karten an nummerierten Tischen gibt es im VVK bei Kalima (Ausführlicher Flyer unter www.kalima.de/Termine)

Tag:	29.09.2019
Ort:	Bürgerhaus Recklinghausen-Süd Körnerplatz 2, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	15:15 Uhr Einlass Saal 16:00 Uhr Showbeginn
Veranstalterin:	KalimaOrientalDance in Zusammenarbeit mit dem Inst. Für Kulturarbeit
Ansprechpartnerin:	Kalima - Sabine Kuhnke
Kosten:	17,90 € inkl. Ticketgebühr (erm. Karten für Kinder)
Anmeldung:	☎ 0170 5395713 (Kalima - S. Kuhnke) info@kalima.de www.kalima.de

Dienstag, 01.10.2019

Entspannt in den Feierabend

Jetzt geht es 90 Minuten nur um Sie. Abschalten, entspannen, den Abend genießen. Tipps rund um das Thema 'Schlaf'. Starten Sie nach einer erholsamen Nacht in einen angenehmen Tag.

Seien Sie gespannt auf einen etwas anderen Entspannungsabend!

Tag:	01.10.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Referentin:	Gesundheitspädagogin Heike Hülsmann
Kosten:	16,50 € incl. Material und Abend Tee
Anmeldung:	☎ 01737784847 oder hh.gpa@t-online.de

Homepage: www.Heike-huelsmann.de

Dienstag, 08.10.2019

Mehr Frauen in die Politik. Wie geht Lokalpolitik? Speed-Dating mit Ratsfrauen

Von den 52 Sitzen im Rat der Stadt Recklinghausen sind lediglich 13 von Frauen belegt. Das FrauenForum Recklinghausen möchte Impulse setzen, dass Recklinghäuser Politik in Zukunft weiblicher wird. Interessierte Frauen sind eingeladen, für sich auszuloten, ob politisches Engagement für sie in Frage kommt. Um einen ersten Eindruck zu erhalten, wie „Lokalpolitik geht“, können sämtliche Fragen dazu an Recklinghäuser Ratsfrauen gerichtet werden: Persönlich und direkt in Form eines Speed-Datings.

Tag:	08.10.2019
Ort:	Ratssaal im Rathaus Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 20:00 Uhr, Einlass 17:30 Uhr
Veranstalterin:	FrauenForum RE in Kooperation mit Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen und VHS Recklinghausen
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Dienstag, 08.10.2019

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

Den „Regen“ anzunehmen und trotzdem 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.

Gemeinsam verbringen wir eine angenehme, stressfreie Zeit und haben eine persönliche Auszeit.

Lernen Sie durch verschiedene kleine Achtsamkeits- und Atemübungen innere Ruhe und Gelassenheit.

Bitte bequem kleiden!

Tag:	08.10.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Heike Hülsmann, Gesundheitspädagogin
Kosten:	8,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Donnerstag, 10.10.2019

„Zurück in den Job mit Kind“ - auf der Suche nach einem neuen Job

Dieser Termin richtet sich an alle Eltern, insbesondere Mütter, die während oder nach der Elternzeit nicht zu ihrem alten Arbeitgeber zurückkehren (möchten) und sich stattdessen auf die Suche nach einem neuen Arbeitgeber begeben. Tipps und Tricks für die Jobsuche und was Eltern von kleinen Kindern bei ihren Bewerbungen beachten sollten sind Inhalt dieser Veranstaltung. Wer möchte, erhält individuelles Feedback zu den eigenen Bewerbungsunterlagen. Kinder können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

Tag:	10.10.2019
Ort:	Willy-Brandt-Haus Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen
Referentin:	Verena Dias
Kosten:	25,00 €
Anmeldung:	VHS ☎ 50-2000, Kurs 5721

Donnerstag, 10.10.2019

Ich als Unternehmerin? – Ja, klar!

Karriere als Unternehmerin? Immer mehr Frauen in Deutschland entscheiden sich dafür, ihre eigene Chefin zu sein. Trotzdem ist der Berufswunsch „Unternehmerin“ für viele Frauen immer noch nicht selbstverständlich. Die Vorbild-Unternehmerinnen der BMWi Initiative „FRAUEN unternehmen“ Melanie Goldhagen und Kerstin Neuhaus-Ameti berichten, was sie dazu bewogen hat sich selbstständig zu machen, welchen Herausforderungen sie dabei begegnet sind und warum sie diesen Schritt auch heute nicht bereuen. Im Anschluss steht ausreichend Zeit für Diskussionen und einen gemeinsamen Austausch zur Verfügung.

Tag:	10.10.2019
Ort:	Rathaus Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 Uhr
Veranstalterin:	Geschäftsstelle FRAUEN unternehmen
Ansprechpartnerin:	Judith Schröer B3-Beyrow Business Beratung
Referentin:	Melanie Goldhagen KidzzInForm - www.kidzzinform.de Kerstin Neuhaus-Ameti OSUCAS GmbH - www.osucas.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	☎ 0209/155 166 3 info@frauen-unternehmen-initiative.de

Kooperationsveranstaltung mit der Gleichstellungsstelle Recklinghausen.

Dienstag, 16.10.2019

Arbeitslosengeld II

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

Tag:	16.10.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Andrea Baegerau, Dipl.Sozialpädagogin
Kosten:	keine
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Donnerstag, 17.10.2019

Hilfe bei Essstörungen - das Hilfesystem „Annie und Via Annie“

Essstörungen sind eine weit verbreitete Problematik, die sich durch viele Altersklassen unserer Gesellschaft zieht. Die Essstörung ist dabei oftmals lediglich ein Symptom, welches tiefgreifende psychische Schwierigkeiten der Betroffenen überlagert. Das Hilfesystem „Annie und Via Annie“ ist pädagogisch-therapeutisches Angebot für Mädchen und junge Frauen mit essgestörtem Verhalten. Die Veranstaltung richtet sich an alle weibliche Interessierte wie z. B. Betroffene, Angehörige oder Lehrkräfte von Betroffenen sowie an alle Bezugspersonen von essgestörten jungen Menschen.

Tag:	17.10.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 20:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentinnen:	Kornelia Firley und Sabrina Rabe-Lipp Erziehungsleiterinnen
Kosten:	keine
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Dienstag, 22.10.2019

Alles Wertstoff? Abfallentsorgung im Trend

Umweltschutz spielt eine immer größere Rolle, ein wichtiger Teil davon, mit dem wir täglich zu tun haben ist die Abfallentsorgung. Lernen Sie bei einer Betriebsbesichtigung die Kommunalen Servicebetriebe als modernen öffentlichen Dienstleister kennen. Diskutieren Sie mit der Abfallberaterin über Abfallvermeidung, Abfalltrennung, Ressourcenschutz und Auswegen aus der Wegwerfgesellschaft.

Tag:	22.10.2019
Ort:	KSR Beckbruchweg 33, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:30 Uhr
Veranstalterin:	Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen, Abfallberatung
Referentin:	Heidi Samhuber, Abfallberaterin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 14.10.2019 unter ☎ 50 28 57 heidi.samhuber@recklinghausen.de

Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe erforderlich.

Mittwoch, 30.10.2019

Mit Märchen und Klang dem Glauben auf der Spur Suche Frieden: Sehnsucht nach Leben, Sicherheit und Heimat

Von jeher erzählen Märchen vom Streiten und Vertragen, von Schwierigkeiten und deren Auflösung. Auch in vielen biblischen Geschichten geht es um Gerechtigkeit, Orientierung und Frieden. Lauschen Sie ausgewählten biblischen Geschichten und einem Märchen, die in Begleitung von Tönen und Schwingungen von Klangschalen und Gongs zu einem besonderen Erlebnis werden. Lassen Sie sich ermutigen und begeistern! Ergänzt durch kurze Erklärungen und Stille ist diese Veranstaltung eine Inspiration, sich den Lebens- und Glaubensfragen neu zu stellen und das Verständnis für den Frieden zu stärken. Es wird am Veranstaltungsort eine Spende zur Deckung der Unkosten erbeten. Veranstaltung in Kooperation mit der kfd.

Tag:	30.10.2019
Ort:	St. Markus Kirche Sankt-Markus-Platz 2, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, ☎ 4064020 www.fbs-recklinghausen.de
Referentinnen:	Ulrike Wißmann, Mechtild Lappenküper-Koehn
Kosten:	Spende erwünscht
Anmeldung:	erwünscht ☎ 406402

Veranstaltungs-Nr.: 21-002

Samstag, 02.11.2019

Rahmentrommeln für Frauen

Die Rahmentrommel ist eines der ältesten Instrumente der Welt. 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. Eingeladen sind Frauen mit und ohne Vorerfahrung, die im gemeinsamen Trommeln Verbundenheit, Erdung und Spielfreude erfahren wollen. Die Trommeln werden gestellt.

Tag:	02.11.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	11:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Bärbel Bucke, Taketina-Rhythmuspädagogin
Kosten:	22,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Mittwoch, 06.11.2019

Weitere Termine: 13.11., 20.11., 27.11.2019

Haben Sie noch Träume und Sehnsüchte? Ja... aber wo sind sie geblieben?

Wissen Sie woran es liegt, dass so viele Menschen so wenig motiviert sind?

Warum sie ihre Ziele oftmals nur schwer oder gar nicht erreichen und sich völlig kraftlos und ausgelaugt fühlen?

Mit diesem Workshop erhalten Sie die Möglichkeit, wieder einen Zugang zu Ihren Träumen zu finden.

Denn: Wenn Sie aus einer Sehnsucht heraus motivierende Ziele entwickeln, können Träume wahr werden.

So steigern Sie Ihre Motivation, gewinnen an Kraft und finden Ihre Bestimmung.

Tag:	06.11.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 20:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Claudia Becker, Trainerin und Coachin für Persönlichkeitsentwicklung
Kosten:	47,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Mittwoch, 06.11.2019

Diagnose: Depression

Sie fühlen sich antriebslos, mutlos, hoffnungslos - depressiv? Wir verwenden den Begriff Depression in verschiedenen Zusammenhängen: Einerseits bezeichnet er eine Gefühlslage der „Losigkeiten“, andererseits wird er als Diagnose verwendet. Deshalb klären wir zunächst, wann es sich um normale Stimmungsschwankungen handelt und wann um eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Um das Thema zu vertiefen, weisen wir auf das Gruppenangebot ab dem 13.11.19 hin.

Tag:	06.11.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 20:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Sabine Ramona Herrmann-Ikram Heilpraktikerin Psychotherapie
Kosten:	5,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Mittwoch, 06.11.2019

Gruppeninformation für Frauen, die wieder (mehr) arbeiten wollen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?
Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?
Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?
Ist meine Bewerbung in Ordnung?
Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen) und alle Interessierte. Sie sind herzlich eingeladen!

Tag:	06.11.2019
Ort:	R'shn, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine
Anmeldung:	☎ 40-1352 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de

Donnerstag, 07.11.2019

„Zurück in den Job mit Kind“ - auf der Suche nach etwas ganz Neuem

Die Elternzeit ist für viele Eltern, insbesondere Mütter, eine willkommene Gelegenheit, sich beruflich zu verändern. Viele wissen zwar, was sie zukünftig nicht mehr machen möchten, aber sie haben noch keine klare Vorstellung, wie ihre berufliche Zukunft stattdessen aussehen soll. Für diese Eltern bietet der Termin eine erste Orientierungshilfe und Impulse, wie sie herausfinden können, wie sie sich beruflich zu ihrer Zufriedenheit verändern können. Kinder können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

Tag:	07.11.2019
Ort:	Willy-Brandt-Haus Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen
Referentin:	Verena Dias
Kosten:	25,00 €
Anmeldung:	VHS ☎ 50-2000, Kurs 5721

Dienstag, 12.11.2019

„Sisters of Comedy – Nachgelacht“

12. November ist Sisters Day - ab jetzt für immer!

Denn in Zeiten, in denen man erneut über Frauenrechte und Meinungsfreiheit diskutieren muss, der Wind von rechts weltweit schärfer bläst und auch in westlichen Kulturen ein sehr konservatives Frauenbild neu propagiert wird, lautet das Motto: - Humor ist die Reinform des Widerstands!„ Sisters of Comedy - Nachgelacht“ ist fernab von Witzen über Frustshopping und Bindegewebe - keine Frauenquotengala, keine Männerschelte, einfach eine grandiose, fulminante Show, mit allem, was Deutschlands brodelnde Komikerinnenszene zu bieten hat.

Tag:	12.11.2019
Ort:	Bürgerhaus Süd Körnerplatz 2, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	20:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse!

**Benefiz für die Frauenberatung Recklinghausen in
Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Recklinghausen.**

Mittwoch, 13.11.2019

Weitere Termine: 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2019

Diagnose: Depression

In der Gruppenarbeit vertiefen die Teilnehmerinnen ihr Wissen und lernen Methoden zu Selbsttherapie und Vorbeugung.

Es geht im Einzelnen um: Symptome der Depression, Erscheinungsformen und Abgrenzung zu anderen Krankheiten bzw. Störungen (Differenzialdiagnosen), Unterschiede bei Frauen, Männern, Kindern und alten Menschen, Ursachen erkennen und beseitigen, Problemlösungskompetenz erhöhen, Suizidalität erkennen, Selbsthilfe und Vorbeugung, Psychohygiene und Bewältigungsübungen.

Tag:	13.11.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Sabine Ramona Herrmann-Ikram Heilpraktikerin Psychotherapie
Kosten:	43,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Donnerstag, 14.11.2019

Philosophinnen denken anders!? **Philosophischer Salon in der Buchhandlung Musial**

Es dauerte Jahrhunderte, bis sich endlich selbst im philosophischen Elfenbeinturm die Erkenntnis verbreitete: Es gab zu allen Zeiten Philosophinnen. Was sie bewegte, wie sie dachten – kommt erst langsam ans wissenschaftliche Tageslicht. Eine Frage drängt sich dabei auf: Hatten oder haben sie eine andere, vielleicht gar spezifisch „weibliche“ Sicht auf die wichtigen philosophischen Themen? Eine andere als die ihrer männlichen Kollegen?

Wenn Sie Lust haben, über dieses spannende Thema laut nachzudenken, dann besuchen Sie den philosophischen Salon und diskutieren Sie mit!

Tag:	14.11.2019
Ort:	Buchhandlung Musial Heilige-Geist-Str. 3, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:30 - 21:45 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Marit Rullmann, Philosophin Werner Schlegel, Journalist
Kosten:	10,00 € (inkl. Getränke)
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 181249 (Buchhandlung Musial)

Donnerstag, 14.11.2019

Gruppeninformation „Arbeitslos und Rente“

Heute schon an morgen denken!

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.

Die Informationsveranstaltung in der Arbeitsagentur gibt Aufschluss für alle Interessierten.

Tag:	14.11.2019
Ort:	R'shn, 7te Etage, Zi. 713 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 - 11:00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Deutsche Rentenversicherungsträger
Kosten:	keine
Anmeldung:	☎ 40-1352 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de

Freitag, 15.11.2019

Yin Yoga - der sanfte Weg zur inneren Mitte

In diesem Workshop geht es darum, zu lernen, sich selbst etwas Gutes zu tun! Die Übungen aus dem Yin Yoga lösen Verspannungen und verklebte Faszien, machen die Energieleitbahnen wieder durchlässig und harmonisieren das vegetative Nervensystem. Damit fördern sie besonders die Regenerationsfähigkeit und die Selbstheilungskräfte unseres Organismus. Das Kultivieren einer ruhigen Achtsamkeit spielt dabei eine große Rolle, denn unsere sinnvolle Auszeit gewinnt dadurch an Tiefe und Kraft, die wir schließlich mit uns in den Alltag nehmen können. Bitte mitbringen: 1 Matte - 2 Decken - 2 Kissen!

Tag:	15.11.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Diana Richter, Yoga- und Qi Gong-Lehrerin
Kosten:	15,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Samstag, 17.11.2019

Your Voice - Stimmtraining

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.

Tag:	17.11.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 16:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Karin Kettling, Schauspielerin und Sängerin
Kosten:	55,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

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

Donnerstag, 21.11.2019

Meine Ziele klar im Fokus! - So erreiche ich sie!

Die eigenen Ziele konsequent erreichen, kann zu einer echten Herausforderung werden. Wie oft nehmen wir uns etwas vor, und unser Vorhaben bleibt im hektischen Alltag auf der Strecke. Im Workshop erhalten Sie leicht anzuwendende Tipps, wie Sie sich geschickt erreichbare Ziele setzen und diese auch erreichen. Gemeinsam erproben wir verschiedene Instrumente, gehen hilfreichen Fragen nach und entwickeln individuelle Lösungsimpulse. - Unsere Ziele klar im Fokus!

Tag:	21.11.2019
Ort:	Auf dem Kleinen Garten 8, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Unternehmensberatung Stephanie Glos
Ansprechpartnerin:	Stephanie Glos
Referentin:	Stephanie Glos, Systemischer Coach
Kosten:	29,00 €
Anmeldung:	Anmeldungen richten Sie bitte per Email an info@ub-glos.de

**Maximal 6 Teilnehmerinnen, inkl. Getränken und kleinem Imbiss,
Rückfragen unter ☎ 0 23 61 / 495 71 33.**

Freitag, 22.11.2019

Märchencafé - Märchen sind den Träumen gleich, die den Stimmen des Unsichtbaren Worte verleihen

Diesem Motto folgend wird Liesel Kohte Geschichten von Gärten, Sehnsuchtsorten und Pflanzen zu Gehör bringen. Die Gäste können sich verzaubern lassen und eigenen Träumen von Gärten, besonderen Orten, Ordnungen und Menschen 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:	22.11.2019
Ort:	Frauenberatung Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:00 - 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Liesel Kohte, Märchenerzählerin
Kosten:	8,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

Freitag, 22.11.2019

Weitere Termine: 29.11., 06.12.2019

Wie wär`s denn mit WenDo? Für Mädchen von 12 - 17 Jahren

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für Mädchen. Mädchen können durch bewusstes Auftreten, durch Schreien oder durch mutigen Einsatz ihrer Kräfte einen Angreifer in die Flucht schlagen oder ihn so verletzen, dass sie sich selber in Sicherheit bringen können. Durch Erlernen von einfachen, aber wirkungsvollen Verteidigungstechniken bekommst Du Vertrauen in Deine eigenen Kräfte. Im Selbstbehauptungsteil finden Erfahrungen aus dem Alltag Platz. Grenzen setzen und „Nein“ sagen sind wichtige Themen im WenDo! Was brauchst Du? Bequeme Kleidung, Turnschuhe, nach Bedarf etwas zu trinken / essen.

Tag:	22.11.2019
Ort:	Wolfgang-Borchert-Gesamtschule Beisinger Weg 80, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 - 19:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo Trainerin
Kosten:	30,00 €
Anmeldung:	erforderlich unter ☎ 15457

Montag, 25.11.2019

Gedenktag zum internationalen Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“

Der Antigewalttag am 25. November erinnert weltweit an die Frauenrechtlerinnen Geschwister Mirabel aus der Dominikanischen Republik, die 1960 auf der Heimfahrt von einem Besuch bei ihren inhaftierten Männern, umgebracht wurden.

Vor dem Rathaus werden die Fahnen gehisst. Damit schließt sich der Runde Tisch gegen häusliche Gewalt in Recklinghausen einer landesweiten Fahnenaktion an, zu der TERRE DES FEMMES jedes Jahr aufruft.

Auf den Fahnen ist in verschiedenen Sprachen zu lesen „frei leben - ohne Gewalt“.

Tag: 25.11.2019
Veranstalterin: „Runder Tisch gegen häusliche Gewalt“
Recklinghausen

Weitere Hinweise entnehmen Sie bitte der Presse!

Montag, 25.11.2019

„Gute Orte für Frauen“ Eine Bustour zum Gedenktag „Nein zu Gewalt an Frauen“

Eingeladen sind Alle, die frauenspezifische Fragen interessieren!

Unsere Tour beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück in den Räumlichkeiten der VHS zum Ankommen, Austauschen und Weiterdenken. Anschließend steigen wir in den Bus und steuern spannende, unterstützende Orte für Frauen, wie u. a. die Frauenberatungsstelle, Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen, Pro Familia, Ehe-, Familien- u. Lebensberatung, Frauenhaus und einige mehr an. Es erwarten Sie Vorträge, Aktionen, Musik...Kaffeepause und Kekse!

Tag:	25.11.2019
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 16:00 Uhr
Veranstalterin:	„Runder Tisch gegen häusliche Gewalt“ Recklinghausen in Kooperation mit der VHS und der Vestischen Straßenbahnen GmbH.
Kosten:	5,00 €
Anmeldung:	bei der VHS ☎ 50-2000

Weitere Informationen werden noch durch die Presse bekannt gegeben.

Mittwoch, 27.11.2019

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:	27.11.2019
Ort:	Rathaus, Raum 103 Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Auskunft:	☎ 501193
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Mittwoch, 27.11.2019

Adventskränze binden

In ein paar Tagen ist der 1. Advent - höchste Zeit sich um die Deko zu kümmern. Den Adventskranz wollten Sie schon immer selber binden und doch wieder verschoben ?

Genau dafür ist jetzt letzte Gelegenheit. Die Abfallberatung lädt zu einem „Upcycling-workshop von Grünabfällen“ bei den KSR ein. Binden Sie Ihren eigenen Kranz oder kreieren Sie mit anderen Frauen Ihr Adventsgesteck selbst. Außerdem wird die Aktion „Schenke Freude ohne Müll“ vorgestellt. Herzlich willkommen!

Tag:	27.11.2019
Ort:	KSR, Medienraum Beckbruchweg 33, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Veranstalterin:	Kommunale Servicebetrieb Recklinghausen, Abfallberatung
Ansprechpartnerin:	Heidi Samhuber
Referentin:	Heidi Samhuber, Abfallberaterin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 20.11.19 unter ☎ 502857 heidi.samhuber@recklinghausen.de

Verschiedenes frisches Tannengrün ist vorhanden, Rohlinge, Steckmasse, Gartenschere, Schleifen und Deko können / sollten mitgebracht werden.

Donnerstag, 28.11.2019

Frau und Rente - wie bin ich abgesichert?

Eine Expertin der Deutschen Rentenversicherung informiert zum Thema „Frau und Rente“. In diesem Vortrag können sich Frauen über allgemeine Rentenansprüche informieren, aber auch über Auswirkungen von Scheidung oder Tod des Ehepartners, Kindererziehung, Teilzeitarbeit, Minijobs und Pflege und über entsprechende Ansprüche. Es findet an diesem Abend keine individuelle Steuerberatung statt. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

Tag:	28.11.2019
Ort:	Willy-Brandt-Haus Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30 Uhr
Veranstalterin:	Deutsche Rentenversicherung mit VHS
Ansprechpartnerin:	VHS Recklinghausen
Kosten:	keine
Anmeldung:	VHS ☎ 50-2000

Kooperationsveranstaltung mit der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Freitag, 29.11.2019

Achtsamkeit und Tanz

In dieser Gruppe werden wir Aspekte unserer Bewegung z.B. Gehen, Schwingen beobachten, wahrnehmen und achtsam seine Wirkungen im Körper erfahren. Dann experimentieren wir mit verschiedenen Bewegungsvariationen. Wie fühlen sie sich an und welche Wirkungen haben sie im Körper bezogen auf Befindlichkeit, Behaglichkeit und Entspannung .

Tag:	29.11.2019
Ort:	Pilates, Studio Reismann Sieben Quellen 41, 45665 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Referentin:	Barbara Große-Boes Integrative Tanztherapeutin®, DGT Psychotherapie (HPG)
Kosten:	20,00 €
Anmeldung:	barbara-grosse-boes@web.de ☎ 0178 97 38 92 9

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

Mittwoch, 04.12.2019

Gruppeninformation für Frauen, die wieder (mehr) arbeiten wollen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?
Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?
Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?
Ist meine Bewerbung in Ordnung?
Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen) und alle Interessierte. Sie sind herzlich eingeladen!

Tag:	04.12.2019
Ort:	R'shn, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine
Anmeldung:	☎ 40-1352 Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de

Donnerstag, 05.12.2019

„Zurück in den Job mit Kind“ - auf der Suche nach beruflicher Selbstverwirklichung

Für viele Eltern, insbesondere Mütter, ist die berufliche Selbstständigkeit eine echte Alternative zum Angestelltenverhältnis. Denn die Selbstständigkeit bietet mehr Flexibilität und freie Zeiteinteilung, die sich mit dem Familienleben besser vereinbaren lässt. Aber ist es so einfach? Was ist bei der Selbstständigkeit zu beachten? Und was sind die ersten Schritte, um den Sprung in die Selbstständigkeit zu wagen? Dieser Termin bietet jede Menge Input und Anregungen, die bei der Entscheidung für oder gegen eine Selbstständigkeit helfen können.

Tag:	05.12.2019 Willy-Brandt-Haus Herzogswall 17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen
Referentin:	Verena Dias
Kosten:	25 €
Anmeldung:	VHS ☎ 50-2000, Kurs 5720

Kinder können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

Weitere wichtige Adressen für Frauen bei der Stadtverwaltung Recklinghausen

BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt

Trägerunabhängige Beratungsstelle für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Stadthaus A

☎ 02361 502134 / ☎ 02361 502124

beate.schniederjan@recklinghausen.de

anetta.tucholski@recklinghausen.de

Familienbüro

Zentrale Informationsstelle rund um das Familienleben

Stadthaus C, Rathausplatz 3, 45657 Recklinghausen

☎ 02361 502323

familienbuero@recklinghausen.de

Gleichstellungsstelle

Für Gleichstellung von Mann und Frau in der Gesellschaft und im Arbeitsleben

Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen

☎ 02361 501190 / ☎ 02361 501193 / ☎ 02361 501194

gleichstellungsstelle@recklinghausen.de

Wohnberatung

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

Stadthaus A

☎ 02361 502138 / ☎ 02361 502137

kordula.kuballa@recklinghausen.de

michael.feja@recklinghausen.de

Sozialberatung/Lotsen

Beratung und Unterstützung für Erwachsene bei sozialen, gesundheitlichen, altersbedingten und/oder finanziellen Problemen und in Krisensituationen. Vermittlung an zuständige Fachdienste und Koordinierung von erforderlichen Hilfen

Beratung z. B. zu:

- Sozialhilfe
- Wohngeld
- Leistungen des Jobcenters
- Haushaltshilfen
- psychischen und körperlichen Problemen

Stadthaus A, Rathausplatz 3-4

☎ 02361 502578 / ☎ 02361 502112

marcel.ruebenstahl@recklinghausen.de

marion.vornhagen@recklinghausen.de

andrea.mader@recklinghausen.de

britta.boermann@recklinghausen.de

Sprechzeiten:

Stadthaus A

montags, mittwochs und freitags von 08:00 - 13:00 Uhr

donnerstags von 13:00 - 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung, Hausbesuche

Beratung im Haus der Bildung, Am Neumarkt 19

nach telefonischer Vereinbarung

Sprechzeiten für alle Beratungsangebote

Montag von 08:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag von 13:00 - 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung, Hausbesuche

Veranstalterinnen/Impressum

- 1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.
- Agentur für Arbeit Recklinghausen
- Altstadtschmiede
- BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt
- Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
- Frauenberatungsstelle Recklinghausen
- Frauenforum Recklinghausen
- Gleichstellungstelle Recklinghausen
- Große-Boes, Barbara
- Hülsmann, Heike
- Immobilien Rodenberg und Italianissimo
- KalimaOrientalDance
- Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
- kfd Region Recklinghausen
- Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen
- Paritätische Akademie NRW
- Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
- Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte
- Sozialberatung / Lotsen
- SkF Recklinghausen
- Unternehmensberatung Stephanie Glos
- VHS Recklinghausen
- Weinhandlung Molitor
- WingTsun Schule Recklinghausen

Herausgeberin:



Druck:

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

Auflage:

2500 Exemplare



**Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN**

Herausgeberin
Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle