



Frauen 2018



Mittwoch 14. März | 19 Uhr

Lesung der Frauen-Schreibwerkstatt

zugunsten UNICEF

Die Teilnehmerinnen der Frauen-Schreibwerkstatt lesen aus eigenen Texten und versprechen ein »gehöriges« Vergnügen.

Volkshochschule im Kreis Herford und Stadtbibliothek Herford

Eintritt frei | Spende für UNICEF erwünscht

■ Stadtbibliothek: Foyer • Linnenbauerplatz 6 • 32052 Herford

Donnerstag 15. März | 18 Uhr

FrauenStudien an der Universität Bielefeld

Info-Abend mit Anika Humme, *Wissenschaftliche Mitarbeiterin bei den FrauenStudien*

Viele Frauen befinden sich nach einem familienbedingten Berufsausstieg auf der Suche nach einer (neuen) beruflichen Herausforderung. In der wissenschaftlichen Weiterbildung FrauenStudien wird das berufliche Orientierungsbedürfnis der Teilnehmerinnen aufgegriffen und Unterstützung bei der Entwicklung einer beruflichen Perspektive geboten. Die Veranstaltung informiert über Inhalte und Verlauf des Studiums.

VHS im Kreis Herford und FrauenStudien der Universität Bielefeld

Kurs-Nr. 17-40012_Anmeldung unter 05221.59.05-32 | Eintritt: frei

■ VHS: Raum 102 • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Donnerstag 15. März | 20 Uhr

»Don't worry be Mami« Lesung

Die Rechtsanwältin und Zweifachmutter Sandra Runge liest aus ihrem Buch

»Don't worry, be Mami – Juristisches Know-how rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein«. Ganz ohne Juristenkauerwelsch und beruhend auf Beispielfällen des wahren Lebens gibt Runge Tipps, um Eltern vor rechtlichen Fallgruben zu bewahren. Denn wer sich nicht über diese Arbeitgeber_innen, verstrichene Fristen und mickrige Kontostände ärgern muss, kann sich an den wirklich wichtigen Dingen des Lebens erfreuen: dem eigenen Kind zum Beispiel.

Stadtbücherei und Gleichstellungsstelle der Stadt Bünde mit der Volkshochschule im Kreis Herford

Anmeldung (Öffnungszeiten) unter 05223.99.34.00 oder per E-Mail stadtbuecherei@buende.de | Unkostenbeitrag: 6 Euro

■ Stadtbücherei • Eschstr. 50 • 32257 Bünde

Freitag 16. März | 19 Uhr

Die Befreiung der Frauen in Kurdistan Vortrag

Referentinnen: Maïke Nack und Emine Gözen, unterstützt vom »Dachverband des Ezidischen Frauenrats e.V.«

Die Situation kurdischer Frauen ist komplex. Einerseits sind Frauen dort geprägt durch eine patriarchalische Gesellschaft, andererseits müssen durch Armut und Krieg viele Kurdinnen allein für ihre Familien sorgen und schließen sich dem Befreiungskampf gegen den IS an. 2014 wurde in Rojava ein Gesetz erlassen, das Frauen den Männern gleichstellt. Frauen erhalten gleiche Arbeitsbedingungen und Bezahlung, Posten in Politik und Verwaltung werden mit einem Mann und einer Frau besetzt, eine Geschlechterquote wurde festgelegt. Frauen dürfen erst mit 18 Jahren heiraten und nicht gegen ihren Willen verheiratet werden. Polygamie wie auch »Ehrenmorde« sowie jegliche Gewalt gegen Frauen sind verboten.

Im Rahmen der Veranstaltung wird auch die **Fotoausstellung »Rojava – Frühling der Frauen«** gezeigt.

DGB Kreisverband Herford | Initiative für Frieden und Hoffnung in Kurdistan | AG Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford | Initiative Freundschaft der Regionen Rojava und Herford | Arbeit und Leben im Kreis Herford | Rosa Luxemburg-Club Herford, GEW Löhne

■ Kreishaus Historischer Sitzungssaal (1. Etage) • Amtshausstr. 3 • 32051 Herford

Samstag 17. März | 10 Uhr

Frauen im zweiten Frühling Workshop

für Frauen mit Gabriele Richter

Ob Trennung, Scheidung oder Tod des Partners: Viele Frauen möchten die neue Lebensphase bewusst gestalten. Die Teilnehmerinnen können ihren Wünschen und Träumen sowie ihren Möglichkeiten für eine erfüllte Partnerschaft auf die Spur kommen. Persönliche Stärken erkennen, Selbstbewusstsein fördern, positive Selbstbilder aufbauen sind dabei die Ziele. Neue Beziehungsmodelle werden ebenso vorgestellt und diskutiert wie neue Lebensentwürfe als glückliche Singlefrau.

Volkshochschule im Kreis Herford

Kurs-Nr. 17-63020_Anmeldung unter 05221.59.05-32 | Beitrag: 22 Euro

■ VHS Herford: Raum 102 • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Samstag 17. März | 17 Uhr

Kreislandfrauentag Feier

Rückblick – Ausblick – Festakt – Musical

Als Krönung des Abends erleben wir musikalische Highlights aus den letzten Jahrzehnten, Broadwaystimmung und Musicalfieber. Das Repertoire reicht von herzberührend bis rockig und lädt zum Träumen, Mitklatschen und Mitsingen ein. Wir laden alle Landfrauen, gerne mit ihren Familien, sowie Freund_innen des Verbandes herzlich ein! | Eintritt: 25 Euro

Landfrauen im Kreis Herford

Kartenverkauf auf den Veranstaltungen oder bei den Ortsvorsitzenden

■ Stadttheater • Mindener Str. 11 • 32049 Herford

Montag 19. März | 17 – 20 Uhr

Equal-Pay Day 2018 – Transparenz gewinnt

Aktionsabend

Die Lohnlücke ist zwischen Männern und Frauen in Deutschland unverändert hoch und liegt bei 21 %. Das sind in diesem Jahr 77 Tage, die Frauen umsonst arbeiten, Männer schon verdienen! Über Löhne und Gehälter wird in Deutschland nur wenig gesprochen. Wir brechen das Tabu und reden über Geld! So bekommen wir Einblicke und neue Erkenntnisse über die eigene berufliche Situation. Wir fragen: »Werde ich gerecht bezahlt?« Oder »bezahle ich selbst gerecht?« Nur das Wissen darüber ermöglicht es, ungerechte Bezahlung aufzudecken. Sie erhalten kostenfreie Infos, Tipps und Kurzberatungen.

Netzwerk »Frauen & Arbeitspolitik im Kreis Herford«

■ Kreishaus • Amtshausstr. 3 • 32051 Herford

Montag 19. März | 19:30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr)

»Ich will wohnen im Menschenwort!«

Ein musikalisch-literarischer Abend mit Gedichten von Rose Ausländer mit Ursula Kurze – Konzertgitarre und Gesang

Die Gitarristin, Sängerin und Schauspielerin Ursula Kurze bringt empathisch und zugleich eindringlich Texte, Zitate und Tagebucheinträge zu Gehör und zeichnet so die Biografie einer der bedeutendsten deutschen Lyrikerinnen nach. | Eintritt: 7 Euro

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e.V. in Kooperation mit der Evangelischen Frauenarbeit im Kirchenkreis Herford

■ Synagoge • Komturstr. 21 – 23 • 32051 Herford

Dienstag 20. März | 18:30 Uhr

Life/Work Planning Vortrag

Karriereplanung Schritt für Schritt mit Christiane Maschetzke, *Expertin für Karriereplanung*

Diese Methode zeigt Ihnen, wie Sie systematisch berufliche Weichen stellen und die Potenziale des verdeckten Stellenmarkts nutzen können. Ob arbeitslos, selbstständig oder angestellt: Mit Life/Work Planning können Sie eine Stelle finden, die zu Ihnen passt – ganz ohne schriftliche Bewerbung.

VHS und AG Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford

Kurs-Nr. 17-14023_Anmeldung unter 05221.59.05-32 | Eintritt: 5 Euro

■ VHS: R. 306 | Aula • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Mittwoch 21. März | 19:30 Uhr

»Dennoch Karl ich fühl' keine Reue« – Jenny von Westfalen

Ein literarisches Porträt der Ehefrau von Karl Marx

1843 heiratet die adlige Ballkönigin von Trier einen ärmlichen bürgerlichen Schreiberling. Es wird kein romantisches Märchen, sondern die Geschichte eines harten und zeitweise bitterarmen Lebens. Trotzdem blieb Jenny von Westfalen eine eigenständige Persönlichkeit, gebildet, mutig, mit kritischem Verstand und demokratischen Überzeugungen. | Beitrag: 5 Euro

Gleichstellungsstelle und Bücherei der Gemeinde Kirchlengern

■ Gemeindebücherei • Ostermeiers Hof 1 • 32278 Kirchlengern

Mittwoch 21. März | 20 Uhr

»Die göttliche Ordnung« Filmabend

Bis in die frühen siebziger Jahre waren Frauen in der Schweiz vom Wahlrecht ausgeschlossen – in einigen Kantonen sogar bis zum Jahr 1990! Der Spielfilm der Schweizer Filmregisseurin Petra Volpe ist eine hintergründige, ironische und auch berührende Tragödie, die in ihrer Heimat mit Preisen ausgezeichnet wurde. | Eintritt: 5 Euro

AG Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford im Rahmen der Filmreihe 100 Jahre Frauenwahlrecht

■ Kino Universum • Hauptstr. 9 • 32257 Bünde

Donnerstag 22. März | 19 Uhr

Durchsetzen ohne Worte – Impulsvortrag

und Workshop mit Susanne Volkmer

Körpersprache bestimmt unsere Wirkung. Wie gelangen Sie von unbewussten Signalen der Unterwürfigkeit zu Wirkungskraftverstärkern und Selbst-Bewusstsein? Lernen Sie die 3 Topverstärker kennen und probieren Sie sie aus. Der Workshop über PowerPosing bietet Frauen praktische Impulse und hilfreiche Tipps für ein (noch) überzeugenderes Auftreten.

VHS im Kreis Herford und »Frau trifft sich«, Kirchlengern

Kurs-Nr. 17-14025_Anmeldung unter 05221.59.05-32 | Beitrag: 5 Euro

■ Alte Schule: Pyramidensaal • Lübbecker Str. 69 • 32278 Kirchlengern

Donnerstag 22. März | 19 Uhr

Liebe wird ... – Liebe ist ... – Liebe bleibt ...

Vortrag von Sabine Nieländer, *Dipl. Psychologin und systemische Paartherapeutin*

»Ich liebe Dich.« Diese Worte für ein tief empfundenes Gefühl für einen anderen Menschen können unterschiedliches beinhalten. Jedes Beziehungspaar entwickelt eine gemeinsame Liebessprache. Dies ermöglicht, dass zwischen ihnen eine einmalige Liebesgeschichte entsteht. Doch was ist es, was Menschen in dieser Verbindung zu einem anderen suchen? Was finden und was vermissen sie? Welche Idealvorstellungen gilt es abzugleichen, um auch in Krisen aufeinander zuzugehen? Was braucht die Liebe, was nährt sie und was hält sie lebendig? | Eintritt: frei

Ehe- und Lebensberatungsstelle, Gleichstellungsstelle der Stadt und Stadtbücherei Löhne

■ Stadtbücherei • Alte Bündler Str. 12 • 32584 Löhne

Freitag 23. März | 16 – 17 Uhr (Abreise: 24. März | 10 Uhr)

Eine Nacht im Wald Abenteuer mit Übernachtung

Dozent_innen: Babette Striethorst und Hans-Gerhard Busse

Raus aus der Komfortzone, rein in die Natur! Wir richten uns im Wald mit den nötigsten Dingen ein, reduziert auf das, was wir wirklich brauchen. Erlebe durch eine Waldübernachtung ohne Zelt, dass auch du ein Teil der Natur bist. Jede bringt mit was sie braucht. Für heißes Wasser, löslichen Kaffee und Tee ist gesorgt. Abends wird eine warme Mahlzeit zum Selbstkostenpreis angeboten. Eine Packliste mit Empfehlungen wird vorher an die Teilnehmerinnen ausgegeben (Isomatte, Schlafsack etc.) | Beitrag: 20 Euro

Gleichstellungsstelle der Gemeinde Kirchlengern in Zusammenarbeit mit »Frau trifft sich«

■ Treffpunkt: Rüterfriedhof Fichtenweg/Ecke Reesbergweg • 32278 Kirchlengern

Samstag 24. März | 10 Uhr

»Ach, schon wieder ein Jahr älter! Na und!«

Frühstück mit Vortrag

Gemeinschaftsveranstaltung der Landfrauen – Ortsverbände Bünde, Enger, Spenge

Anmeldung bei L. Bode 05223.86.008 und G. Vogel Höffner 05224.26.41 Beitrag: 15 Euro

■ Gaststätte Erdbrügger • Engerstr. 66 • 32257 Bünde

...und 2018 nicht vergessen: 100 Jahre Frauenwahlrecht – ein Grund zum Feiern!



Unser Aktionsmonat

Arbeitsgemeinschaft Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford in Zusammenarbeit mit Frauengruppen, -initiativen und Frauen aus Vereinen, Parteien und Organisationen



märz!

Frauen 2018

Dienstag 20. Februar | 19 Uhr

Selam, Frau Imamin **Lesung | Vortrag**

mit Seyran Ates, *deutsche Imamin, Juristin und Frauenrechtlerin*

Frau Ates hat gemeinsam mit anderen Muslimen und Musliminnen in Berlin eine liberale Moschee gegründet. In ihrem aktuellen Buch »Selam, Frau Imamin« beschreibt sie ihre Vorstellungen eines aufgeklärten Islam und berichtet von ihren Erfahrungen als moderne Muslimin, die sich nicht von patriarchalen Strukturen und den Dogmen der Strenghläubigen einschüchtern lässt.

VHS und AG Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford
Kurs-Nr. 17-10005_Anmeldung (**unbedingt erforderlich!**) unter 05221.5905-32 | Eintritt: 7 Euro

■ VHS: Raum 306 | Aula • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Samstag 24. Februar | 9:30 – 12 Uhr

Interkulturelles Frauenfrühstück

Jede Teilnehmerin wird gebeten, nach Möglichkeit eine Kleinigkeit zum Frühstück beizutragen.

Evangelischer Kirchenkreis Herford, Ausschuss für Frauenarbeit

■ Evangelischer Kirchenkreis • Hansastr. 60 • 32049 Herford

Ab Mittwoch 28. Februar | 18 Uhr

Frauenradiowerkstatt Cassandra

mit Ella Kraft und Erika Zemaitis

Frauen, die Lust haben Radio zu machen, sind herzlich willkommen. Die Themen wählen wir gemeinsam aus, den Zeitaufwand bestimmt jede selbst, die Termine sind flexibel, die Technik lernen die, die Freude daran haben, und viel Spaß haben wir außerdem. Es wird eine eigene Radiosendung erarbeitet.

Infos_Ella Kraft: 05224.99 59 037 • Erika Zemaitis: 05223.18 95 177
Volkshochschule im Kreis Herford

Kurs-Nr. 17-14052_Anmeldung unter 05221.59 05-32 | Eintritt: frei

■ VHS: Raum U 8, Tonstudio • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Mittwoch 28. Februar | 20 Uhr

»Battle of the Sexes – gegen jede Regel« **Film**

Im Rahmen der Filmreihe zu **100 Jahre Frauenwahlrecht** nähert sich der Spielfilm »Battle of the Sexes« der Gleichberechtigung von Frauen und Männern von der sportlichen Seite. Thema ist das in die Sportgeschichte eingegangene Tennispiel von 1973 zwischen der Profitennispielerin und Weltranglisten ersten Billie Jean King und dem Ex-Tennisprofi Bobby Riggs und die persönliche Seite dieses Matches. | Eintritt: 5 Euro

AG Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford und Capitol Kino Herford

■ Kino Capitol • Elisabethstr. 1a • 32052 Herford



Donnerstag 1. März | 19 Uhr

Wunschfilm »Marie Curie« **Kinoabend**

»Was wäre der Mensch ohne die Neugier seines Geistes?« (M. Curie)

Die Regisseurin Marie Noëlle zeichnet das bewegte Leben der zweifachen Nobelpreisträgerin in mehreren Facetten – und damit das überraschende Bild einer starken Frau, die immer wieder von neuem für ihr Glück kämpfen muss.

Landfrauen Ortsverband Enger Herford

Anmeldung bei Petra Schröder 05223.87224 oder petraschroeder@gmx.de

■ Kino Lichtblick • Lübbecke Str. 69 • 32278 Kirchlengern

Donnerstag 1. März | 19:30 Uhr

Trennung und Scheidung – Rechtliche Fragen

Vortrag von Elisabeth Hoffmann-Gallhoff, Rechtsanwältin und Mediatorin

An diesem Abend geht es um rechtliche und finanzielle Folgen einer Trennung. Die Themen: Güterrecht, Ehwohnung, Unterhaltsansprüche, Kindesumgang und Sorgerecht, Kosten des Scheidungsverfahrens, Scheidung und Scheidungsfolgen.

VHS im Kreis Herford, Bücherei und Gleichstellungsstelle der Gemeinde Kirchlengern

Kurs-Nr. 17-14015 | Eintritt: frei

■ Gemeindebücherei • Ostermeiers Hof 1 • 32278 Kirchlengern

Samstag 3. März | 10 Uhr

Meine Zukunft beginnt jetzt! **Workshop**

Mit Babette Lissner: **Gemeinsam und mit Methode zum Ziel**

Der Workshop richtet sich an Frauen, die zu neuen Ufern aufbrechen oder alte Ideen umsetzen und erfahren wollen, wie es andere geschafft haben, erfolgreich ihren Weg zu gehen. Ob persönliche, berufliche, soziale oder politische Ziele – die Dozentin unterstützt Frauen dabei, eigene Ziele zu konkretisieren und Möglichkeiten der Zielerreichung für sich zu erarbeiten.

VHS und AG Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford

Kurs-Nr. 17-14033_Anmeldung unter 05221.59 05-32 | Beitrag: 25 Euro

■ VHS: Raum 103 • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Sonntag 4. März | 11 – 15 Uhr

»Von Frau zu Frau« **Flohmarkt**

An über 70 Ständen wird alles geboten, was Frauenherzen höher schlagen lässt: Von Handtaschen über Schuhe, Hüte, Tücher und Schmuck bis zur Osterdeko, Büchern und DVDs können hier Frauen auf Schnäppchenjagd gehen. Ein reichhaltiges Kuchenbüfett bietet Ruhe und Erholung.

Flohmarktteam und Gleichstellungsstelle der Stadt Löhne

Standanmeldungen am 27. ab 8 Uhr unter 05732.100 344 | Eintritt frei

■ Werretalhalle • Alte Bündler Str. 14 • 32584 Löhne

7 x ab Montag 5. März | 18:30 Uhr

Herford entdecken und erleben!

Kurs mit Irena Schultz

Sie können Ihre Wünsche, Ideen und Interessen – z. B. aus Kultur, Geschichte, Kunst, Literatur, Gesellschaft, Religion – in die Kursgestaltung einbringen und mit anderen Frauen teilen. Ob Stadtführung, Ausstellung, Museums- oder Firmenexkursion: Die Dozentin entwickelt gemeinsam mit Ihnen ein vielfältiges Exkursions-Programm. Kurstermine und Kurszeiten sind variabel und werden mit den Teilnehmerinnen abgestimmt.

Volkshochschule im Kreis Herford

Kurs-Nr. 17-14030_Anmeldung unter 05221.59 05-32 | Beitrag: 35 Euro zzgl. Eintrittsgelder

■ VHS: Raum 102 • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Dienstag 6. März | 16 – ca. 17:30 Uhr

Frauen (er-)finden Stadt! **Stadtrundgang**

Ist Herford, Die »Stadt der starken Frauen«, auch eine gute Stadt FÜR Frauen?

Früher haben die Herforder Äbtissinnen großen Einfluss auf die Angelegenheiten der Stadt gehabt; in welchem Einfluss haben sie heute? Diesen Fragen wollen wir in einem Stadtrundgang »nachgehen«, den wir im Rathaus gemütlich ausklingen lassen. Dabei werden wir fachkompetent begleitet – lassen Sie sich überraschen!

Gleichstellungsstelle der Hansestadt Herford

Anmeldung bis zum 1.3. unter 05221.189-463 oder karola.althoff@herford.de

■ Rathausstiege • Rathausplatz 1 • 32052 Herford

Dienstag 6. März | 19 Uhr

Stroh zu Gold: Professionelles Handeln unter Druck **Impulsvortrag und Workshop**

mit Susanne Volkmer

Immer mehr Arbeitnehmerinnen, aber auch lange Arbeitssuchende, erleben sich in ihrem Alltag als überlastet und gestresst. Wir wissen, dass resiliente Personen Krisen besser verarbeiten und u. a. die Fähigkeit besitzen, Möglichkeiten dort zu ergreifen, wo sie sich bieten. Wie werden wir also resilienter? Erfahren Sie mehr in dieser »Hilfe zur Selbsthilfe-Werkstatt« für den Erhalt von Motivation und Lösungsorientierung.

VHS und AG Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford

Kurs-Nr. 17-14019_Anmeldung unter 05221.59 05-32 | Eintritt: 5 Euro

■ VHS: Raum 306, Aula • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Dienstag 6. März | 19 – 22 Uhr

Frisch in den Frühling – weil ich's wert bin **Seminar**

Mit Stilcoachin und Imageberaterin Tiziana Assmann

Manche Frau möchte gerne etwas für ihr Selbstbewusstsein tun oder braucht einfach eine kleine Veränderung. T. Assmann verrät Tipps und Profticks wie frau mit einfachen Mitteln das Optimale aus ihrer Erscheinung herausholen kann und welche Farben, Formen und Accessoires wirkungsvoll eingesetzt werden können.

Bitte Brillen, Tücher, Gürtel, Taschen, Kleidungsstücke, Schmuck, Schuhe und alles mitbringen, wozu frau Fragen hat.

Ehe- und Lebensberatung Bünde

Infos und Anmeldung bei Katja Okun-Willmer unter 05223.49 11 879
Eine Seminargebühr wird erhoben.

■ Ehe- und Lebensberatung • Wehmstraße 7 • 32257 Bünde

Mittwoch 7. März | 17:30 Uhr

Politik – (K)Ein Platz für junge Frauen?!

Junge Frauen erzählen von ihrer Suche nach politischem Engagement

Ob Parteien, Gewerkschaften, Kirchen, Organisationen und Netzwerke – alle haben ein gemeinsames Problem: Immer weniger junge Menschen engagieren sich bei ihnen! Der Anteil junger Frauen liegt bei gerade mal 28%! Warum ist das so?

Wir fragen diejenigen, um die es geht: Junge Frauen, die ihren Platz gefunden haben, berichten von ihrer Suche und von den Schwierigkeiten, einen Ort zu finden, von dem aus sie ihren Beitrag leisten können und wollen. Warum und wie sie sich engagieren und was Organisationen tun können um junge Frauen gezielt(er) anzusprechen, darum geht es an diesem Abend.

AG Kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford und Mädchentreff CVJM-Herford Stadt

■ Jugendzentrum Tott • Waisenhausstr. 1 • 32052 Herford

Donnerstag 8. März | 20 Uhr (Einlass: 19 Uhr)

»10« Die Show mit Carrington-Brown

Es gibt viel zu feiern: 100 Jahre Frauenwahlrecht – und für das mehrfach ausgezeichnete Britische Duo Carrington - Brown: 10 Jahre zusammen auf der Bühne und im Leben, 10 Jahre Leben in Deutschland. Die Zwei präsentieren brillant, charmant und witzig die gesamte Bandbreite der Musik in einer einzigartigen Interpretation.

Gleichstellungsstelle der Stadt Bünde und Universum Betriebs GmbH

Eintritt_Kategorie 1: 23,35 Euro | Kategorie 2: 18,95 Euro

■ Kino Universum • Hauptstr. 9 • 32257 Bünde

Freitag 9. März | 15 Uhr

In Balance sein – Zur Ruhe finden **Workshop**

für Frauen mit Christine Garberding und Lena Mazurkiewicz

Im Alltag geht es oft hektisch zu. Thema dieses Nachmittags ist die eigene Balance und der Weg zur inneren Ruhe. Mit ausgewählten Übungen werden wir alle Sinne ansprechen und gemeinsam nach Möglichkeiten des Ausgleichs suchen. Bei Bedarf ist eine englische Übersetzung möglich.

Volkshochschule im Kreis Herford und Frauenberatungsstelle Herford e.V.

Kurs-Nr. 17-14036_Anmeldung unter 05221.59 05-32 | Eintritt: frei

■ VHS: Raum 210 • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Samstag 10. März | 10 Uhr

Schlagfertigkeitstraining für Frauen **Seminar**

mit Kornelia Schüler

Erkennen Sie die Hintergründe der Schlagfertigkeit, erforschen Sie die Anwendbarkeit und trainieren Sie Ihre Durchsetzungsfähigkeit! In diesem Workshop können Sie Ihre eigene Strategie entwickeln und ausprobieren. Erleben Sie in entspannter Atmosphäre, wie gut es tut, im richtigen Moment das Richtige zu sagen!

Volkshochschule im Kreis Herford

Kurs-Nr. 17-40086_Anmeldung unter 05221.59 05-32 | Beitrag: 49 Euro

■ VHS: Raum 301 • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

Sonntag 11. März | 9:30 – 12 Uhr

Interkulturelles Frauenfrühstück **mit Vortrag**

von Sally Lisa Starcken, *Vorsitzende der ASF in OWL und Beisitzerin im Bundesvorstand der ASF, zum Thema 100 Jahre Frauenwahlrecht*

Beim gemeinsamen Frühstück wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und uns über Alltagssituationen austauschen. Eine kulturtypische Speise sollte für das Frühstücks-Buffer mitgebracht werden. Kaffee, Tee, Brötchen und Brot werden bereitgestellt.

Gleichstellungsstelle Spenge, Spenger Politikerinnen, AWO-Gesprächskreis »Impulse«, Frauen aus anderen Kulturen

■ Bürgerzentrum • Poststr. 6a • 32139 Spenge

Sonntag 11. März | 11 Uhr (Einlass 10:30 Uhr)

Die göttliche Ordnung **Kinomatinee**

für Mädchen und Frauen

Von Männern gemacht und hochgehalten, schien »Die göttliche Ordnung« unanfechtbar. In Europa war das Frauenstimmrecht längst Wirklichkeit, in der Schweiz wurde die männliche Politldomäne erst 1971 erschüttert. Petra Volpe hat über aufmüpfige Frauen im Appenzellerischen, die sich für das Frauenstimmrecht einsetzten, ohne selber abstimmen zu können, einen beherzten Spielfilm gedreht: Die göttliche Ordnung wird unterhöhlt. Der Film greift ein altes Thema auf, das so lange noch nicht zurückliegt – stimmig, amüsant kämpferisch und ganz und gar nicht bierernst.

Mädchen- und Frauenberatungsstellen, Frauenhaus und Capitol Kino, Herford

Eintritt: 5 Euro

■ Kino Capitol • Elisabethstr. 1a • 32052 Herford

Dienstag 13. März | 19:30 Uhr

Trennung und Scheidung – was muss geregelt werden?

Vortrag von Sabine Gätjen, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

Die Schwerpunkte dieses Abends sind: Kindes- und Ehegattenunterhalt, Kindesumgang und Sorgerecht, Hausrat und Ehwohnung sowie Aspekte der vermögensrechtlichen Auseinandersetzung, also Zugewinnausgleich.

Volkshochschule im Kreis Herford

Kurs-Nr. 17-17812_Anmeldung unter 05221.59 05-32 | Eintritt: 6 Euro

■ VHS: Raum 301 • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford