

# Frauen 2017

**Samstag 18. März | 9:30 – 12:30 Uhr**

## Mein Handy von A bis Z **Workshop**

für Mütter mit Töchtern im Alter von 10 bis 13 Jahren  
mit Eva-Lotte Heine (Internetexpertin, Medienpädagogin)  
Neben Sicherheitseinstellungen und Anwendungsmöglichkeiten werden rechtliche Aspekte der Internet- und Smartphone-Nutzung behandelt.  
Für den Workshop ist der Besitz eines Smartphones keine Voraussetzung!  
*VHS im Kreis Herford und femina vita, Mädchenhaus Herford e. V.*  
Anmeldung bis 10. März unter 05223.5905-32, M6167.3B | Eintritt: 5 Euro  
■ femina vita Herford • Elverdisser Str. 4 • 32052 Herford

**Samstag 18. März | 10 – 14:15 Uhr**

## Mut zur Lücke! **Workshop**

Neue Kraft nach Abschied, Trennung und Verlust  
mit Gabriele Richter (Diplom-Pädagogin und Coach)  
Jeder Verlust, jeder Abschied hinterlässt eine Lücke, ein schwarzes Loch oder einen tiefen Schmerz. Wir entdecken unsere Stärken, Ressourcen und Möglichkeiten, lösungsorientierte Klärung, Selbstsorge und Entspannung.  
*Volkshochschule im Kreis Herford*  
Anmeldung bis 10. März unter 05223.5905-32, M6325.3B | Eintritt: 22 Euro  
■ VHS Herford • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

**Samstag 18. März | 10 – 17 Uhr**

## Schlagfertigkeitstraining **Seminar**

mit Kornelia Schüler (Kompetenztrainerin, Psychologische Beraterin)  
Erkennen Sie die Hintergründe der Schlagfertigkeit, erforschen Sie die Anwendbarkeit und trainieren Sie Ihre Durchsetzungsfähigkeit.  
*Volkshochschule im Kreis Herford*  
Anmeldung bis 10. März unter 05223.5905-32, M4070.3B | Eintritt: 49 Euro  
■ VHS Herford • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

**Samstag 18. März | 15 Uhr**

## Bedeutende Frauen der Stadt:

Wir feiern auch »100 Jahre Rathaus Herford«  
*Dr. Maria Hettenkofer, IPPNW Gruppe Herford, mit engagierten Frauen; in Kooperation mit der VHS im Kreis und den Gleichstellungsstellen von Kreis und Stadt Herford*  
■ VHS Herford: Aula • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

**Sonntag 19. März | 11 Uhr**

## »Marie Curie« **Film**

»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: viele wissenschaftliche Erfolge, aber auch eine bislang unbekannte, private Seite – und damit das überraschende Bild einer starken Frau, die immer wieder von neuem für ihr Glück kämpfen muss. Dieser Film ist eine moderne Hommage an eine beeindruckende Wissenschaftlerin, die sich in einer von Männern dominierten Welt ihren eigenen Weg bahnt.  
Eintritt: 5 Euro inkl. 1 Glas Sekt | (Einlass 10:30 Uhr)  
*AG kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford*  
■ Zentral-Theater Spenge • Poststraße 29 • 32139 Spenge

**Montag 20. März | 10 – 12 Uhr**

## Ehe- und Lebensberatung **AWO Löhne**

Telefonische Beratung von Frauen  
Barbara Gast-Rosner, Ehe- und Lebensberatung  
*AWO Kreisverband Herford e. V.*  
b.gast-rosner@awo-herford.de  
■ Telefon 05732.6303 • Schützenstr. 1 • 32584 Löhne

**Mo – Mi 20. – 22. März**

## Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz **Seminar**

Handlungsmöglichkeiten und betriebliche Strategien  
Referentin: Ulrike Heise, Lehrbeauftragte und Supervisorin  
Seminar insbesondere für Gleichstellungsbeauftragte. Seminarziel ist, die vielfältigen Formen der direkten und indirekten sexuellen Diskriminierung auszuloten und Strategien der Gegenwehr zu entwickeln.  
*Arbeit und Leben DGB/VHS*  
Anmeldungen unter H. Bueren 05221.27691-77/78 • Kosten: 330 Euro Seminarpauschale zzgl. 280 Euro Unterkunft/Verpflegung  
■ Hotel Waldesrand • Zum Forst 4 • 32052 Herford

**Dienstag 21. März | 18 Uhr**

## Feminismus wo bist du?

Ein offenes Gespräch unter Frauen.  
*Gleichstellungsstelle des Kreises Herford*  
■ Kreishaus Herford: Raum 200 • Amtshausstr. 3 • 32051 Herford

**Dienstag 21. März | 18 – 22 Uhr**

## Mädchen- und Frauenschwimmen

Das gesamte Freizeitbad wird ausschließlich für Frauen geöffnet und von weiblichem Fachpersonal betreut sein.  
*H2O Herford*  
Eintritt: 8 Euro für Frauen, 4 Euro für Mädchen bis 15 Jahre  
■ Bad H2O Herford • Wieseestr. 90 • 32052 Herford

**Dienstag 21. März | 19 Uhr**

## Durchsetzen ohne Worte **Impulsvortrag**

Informatives und Vergnügliches zu selbstbewusster Körpersprache  
Susanne Volkmer (Entfaltungs-Werkstatt Bielefeld, Moderatorin)  
Wie Sie von unbewussten Signalen zu Wirkungsverstärkern und Selbstbewusstsein gelangen? Power Posing, praktische Impulse und hilfreiche Tipps für ein überzeugenderes Auftreten.  
*Volkshochschule im Kreis Herford und AG kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford*  
Anmeldung bis 14. März unter 05223.5905-32, M1427.3B | Eintritt: 7 Euro  
■ VHS Herford • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

### Impressum

Herausgeberin Arbeitsgemeinschaft kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford Redaktion und schriftliche Gestaltung Heidi Wagner • Gleichstellungsstelle • Gemeinde Kirchlengern Grafik Design Katrin Berkenkamp • Bielefeld • www.12zwolf.de Druck Druckerei Kleineberg • Kirchlengern Auflage 3500 Exemplare Erscheinungstermin Februar 2017

...und nicht vergessen: Am 18. März 2017 ist 10 Jahre Equal Pay Day!

**Dienstag 21. März | 19:30 – 21 Uhr**

## Maria von Welser: Kein Schutz – nirgends

Frauen und Kinder auf der Flucht  
Die Flüchtlingskrise aus weiblicher Perspektive:  
Wo bleiben die Frauen und Kinder, die millionenfach beispielsweise aus dem Nahen Osten fliehen? Die vielfach ausgezeichnete Fernsehjournalistin, Publizistin und Autorin Maria von Welser ist dazu selbst in die Krisenregionen dieser Welt gereist und hat vor Ort recherchiert, warum die meisten Frauen buchstäblich auf der Strecke bleiben.  
*Gleichstellungsstelle, VHS und Bücherei der Stadt Löhne*  
Eintritt: 10 Euro; ermäßigt 5 Euro  
Kartenvorverkauf/Kartenreservierung unter 05732.100588  
■ Werretalhalle: Saal 2 • Alte Bündler Str. 14 • 32584 Löhne

**Samstag 25. März | 9:30 – 12 Uhr**

## Interkulturelles Frauenfrühstück

Für die Basis des Büffets wird gesorgt. Jede Teilnehmerin wird gebeten, nach Möglichkeit eine Kleinigkeit zum Frühstück mitzubringen.  
*Ausschuss für Frauenarbeit (Ev. Kirchenkreis Herford)*  
Anmeldung bis 22. März unter 05221.988-3  
■ Ev. Kirchenkreis Herford • Hansastr. 60 • 32049 Herford

**Samstag 25. März | 10 – 15:30 Uhr**

## Gedankentausch **Workshop**

Mit positivem Denken und Achtsamkeit den Alltag bewältigen  
mit Barbara Hoffmann (Autorin, Systemischer Coach)  
Die Erfahrung, durch das eigene Denken und Handeln Veränderungen positiv beeinflussen zu können, ist eine der wichtigsten Ressourcen für ein gesundes Leben. Strategien für die Herausforderungen des Alltags.  
*Volkshochschule im Kreis Herford, »Frau trifft sich« und Gleichstellungsstelle der Gemeinde Kirchlengern*  
Anmeldung bis 17. März unter 05221.5905-32, M6308.5B | Eintritt: 22 Euro  
■ Feuerwehrgerätehaus • Elsestr. 175 • 32278 Kirchlengern

**Samstag 25. März | 10 – 17 Uhr**

## Meine Zukunft beginnt jetzt! **Workshop**

Gemeinsam und mit Methode zum Ziel  
mit Babette Lissner (Germanistin und Autorin)  
Unerfüllte Wünsche? Verlorene Talente? Ungelöste Probleme? Viele Ziele verstauben in unserem geistigen »Dachstübchen« – weil wir glauben, dass wir allein unseren Erfolg erarbeiten müssen. Doch Menschen, die bestärkt, gefördert und unterstützt werden, können vieles erreichen, was sie zuvor nicht für möglich gehalten haben – und das auf einem inspirierenden Weg.  
*VHS und AG kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford*  
Anmeldung bis 17. März unter 05221.5905-32, M1429.3B | Eintritt: 20 Euro  
■ VHS Herford • Münsterkirchplatz 1 • 32052 Herford

**Samstag 25. März | 19 – 24 Uhr**

## Frauenkulturfest

*Frauen aus Spenge und Enger in Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Spenge und Enger*  
■ Bürgerzentrum • Poststraße 6a • 32139 Spenge

**Sonntag 26. 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. 2. ab 8 Uhr unter 05732.100344 | Eintritt frei  
■ Werretalhalle • Alte Bündler Str. 14 • 32584 Löhne

**Montag 27. März | 10 – 12 Uhr**

## Ehe- und Lebensberatung **AWO Löhne**

Telefonische Beratung von Frauen  
Barbara Gast-Rosner, Ehe- und Lebensberatung  
*AWO Kreisverband Herford e. V.*  
b.gast-rosner@awo-herford.de  
■ Telefon 05732.6303 • Schützenstr. 1 • 32584 Löhne

**Montag 27. März | 16 Uhr**

## Was die Kunst für Frauen bedeuten kann

Besuch im Atelier des Herforder Künstlers Jürgen Heckmanns  
Jutta Heckmanns führt in die Kunst ihres Mannes ein.  
*Jutta Heckmanns und die Frauenstadtgruppe Herford*  
Anmeldung unter 05221.189-463 oder karola.althoff@herford.de  
■ Atelier • Karlstr. 2a • 32052 Herford

**Dienstag 28. März | 20 Uhr**

## Gedankentausch **Lesung**

und Praxistipps – Wie Sie Ihre Gedanken positiv verändern können  
mit Barbara Hoffmann (Autorin und Coach)  
*Stadtbücherei und Gleichstellungsstelle der Stadt Bünde*  
Anmeldungen unter 05223.993400 oder stadtbuecherei@buende.de  
Eintritt: 4 Euro  
■ Stadtbücherei • Eschstr. 50 • 32257 Bünde

**Mittwoch 29. März | 19:30 Uhr**

## Trennung und Scheidung **Vortrag**

– Rechtliche Fragen  
mit Elisabeth Hoffmann-Gallhoff (Rechtsanwältin und Mediatorin)  
Es geht um: Güterrecht, Ehwohnung, Trennung und Trennungsfolgen, Unterhaltsansprüche, Kindesumgang und Sorgerecht, Kosten des Scheidungsverfahrens, Scheidung und Scheidungsfolgen.  
*VHS im Kreis Herford, Bücherei und Gleichstellungsstelle der Gemeinde Kirchlengern* | Eintritt frei  
■ Gemeindebücherei • Ostermeiers Hof 1 • 32278 Kirchlengern

# märz!

# Frauen 2017

**Unser Aktionsmonat**

Arbeitsgemeinschaft kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford

in Zusammenarbeit mit Frauengruppen, -initiativen und Frauen aus Vereinen, Parteien und Organisationen