

Recklinghäuser Frauenherbst



August bis Dezember
2016



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN
Gleichstellungsstelle

Liebe Leserinnen und Leser,

in altbewährter Vielfalt und Kreativität halten Sie nun die 23. Ausgabe des Frauenherbstkalenders in Händen. Auf 80 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 2016 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



Gabriele Steiner

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
09. 08. 2016	Essstörung - ein Problem auch für die Angehörigen	9
16. 08. 2016	Frauenforum Recklinghausen – Politik aktiv gestalten	10
18. 08. 2016	Qi Gong und Achtsamkeit für Frauen	11
24. 08. 2016	Frauen lernen sich selbst zu behaupten	12
24. 08. 2016	Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen	13
27. 08. 2016	Kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte	14
30. 08. 2016	Aktiv und locker gegen Altersbeschwerden für Frauen	15
31. 08. 2016	Beweglich, fit und frei durch Tanz Für Frauen zwischen 25 u. 45 Jahren	16
31. 08. 2016	Hier bin ich! – Mädchen treten selbstbewusst auf	17
01. 09. 2016	Aktiv und locker gegen Altersbeschwerden für Frauen	18
01. 09. 2016	Fitnessgymnastik für Frauen	19
01. 09. 2016	Die Feldenkrais-Methode	20
02. 09. 2016	Gymnastik für Frauen	21

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
03. 09. 2016	Stimmiger Stimmtag	22
05. 09. 2016	Afrikanischer Tanz	23
05. 09. 2016	Dance Aerobic + Muskelaufbau	24
06. 09. 2016	Yoga + Pilates	25
07. 09. 2016	Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen	26
07. 09. 2016	Moderne Dance	27
07. 09. 2016	Bewegung, Tanz und Entspannung für Frauen	28
08. 09. 2016	Latin Dance Fitness	29
09. 09. 2016	Alltag leben in Deutschland	30
09. 09. 2016	Vernunft und Gefühl	31
13. 09. 2016	Schön sein, fast wie ungeschminkt	32
13. 09. 2016	Frauen, die Pflegen	33
14. 09. 2016	Frauenauszeit: Jetzt ist die Zeit	34

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
14. 09. 2016	Workshop „Drauf Geschaut“ – sind meine Bewerbungsunterlagen ok?	35
16. 09. 2016	Entdecke die Kriegerin in Dir und lebe sie!	36
16. 09. 2016	Noche de Salsa	37
17. 09. 2016	Rahmentrommel für Frauen	38
19. 09. 2016	„Lust lässt sich lernen“	39
20. 09. 2016	Make-up-Workshop	40
22. 09. 2016	Tanztherapie bei Burnout und Depressionen	41
24. 09. 2016	Kreative und Heisame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte	42
04. 10. 2016	Helfen ist doch selbstverständlich	43
05. 10. 2016	Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen	44
05. 10. 2016	Frauenauszeit: Abwarten, Tee trinken	45
06. 10. 2016	Dufterlebnisabend	46
06. 10. 2016	Rechtliche Folgen nach Scheidung	47

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
07. 10. 2016	Entdecke die Kriegerin in Dir und lebe sie!	48
08. 10. 2016	Pannenkurs bei Kfz Waaga	49
11. 10. 2016	Trennung - was nun?	50
11. 10. 2016	Informationsveranstaltung zu ALG II	51
13. 10. 2016	Workshop „Drauf geschaut“ – sind meine Bewerbungsunterlagen ok?	52
15. 10. 2016	Auf den Spuren starker Frauen	53
24. 10. 2016	Homöopathie für Schwangere und Mütter mit Babys/Kleinkinder	54
24. 10. 2016	Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL)	55
27. 10. 2016	Tanztherapie in der Krebsnachsorge	56
28. 10. 2016	Hormonyoga im Kundalini Yoga - Mit Yoga durch die Wechseljahre	57
29. 10. 2016	Stressprävention und Stressbewältigung	58
29. 10. 2016	Schlampampen – Jubiläumsprogramm	59
02. 11. 2016	Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen	60

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
05. 11. 2016	Kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte	61
12. 11. 2016	Bewege Dich - Tanze Dich - Lebe Dich	62
15. 11. 2016	Gruppeninformation für Frauen während oder nach einer Familienphase	63
17. 11. 2016	Auswege aus der Überschuldung	64
17. 11. 2016	Bewegen - Tanzen - Entspannen	65
17. 11. 2016	Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen	66
18. 11. 2016	Entdecke die Kriegerin in Dir	67
18. 11. 2016	Frauen die die Welt beweg(t)en	68
19. 11. 2016	Abfallarme und gesunde Ernährung	69
23. 11. 2016	Frauenauszeit: Feiern und Aufatmen	70
25. 11. 2016	Märchen zum Glück	71
03. 12. 2016	Qi Gong für Frauen	72
07. 12. 2016	Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen	73

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
07. 12. 2016	Homöopathie in den Wechseljahren	74
10. 12. 2016	Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck	75
15. 12. 2016	Gruppeninformation für Frauen während oder nach einer Familienphase	76
	Wichtige Adressen	
	Gleichstellungsstelle der Stadt	77
	BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt	77
	Wohnberatung	77
	Sozialberatung	78
	Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte	78
	Veranstalterinnen/Impressum	79
	Eigene Notizen	80

Dienstag, 09.08.2016

Essstörung - ein Problem auch für die Angehörigen

Essstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Für viele ist es dennoch ein Schock, wenn das Thema sehr nahe kommt und Angehörige oder Freunde betroffen sind. Der Alltag in den Familien kann sehr von der Essstörung dominiert sein. Unsicherheit und Sorge bestimmen die Handlungen, Angehörige fühlen sich hilflos und ohnmächtig.

An diesem Abend besteht die Möglichkeit sich zu diesem Thema auszutauschen und Informationen über das Krankheitsbild zu bekommen.

Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Manuela Sabozin-Oberem
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 08.08.2016 unter 02361-15457

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

Dienstag, 16.08.2016

Weitere Termine: 20.09., 18.10., 15.11., 20.12.

Frauenforum Recklinghausen – Politik aktiv gestalten

Auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Recklinghausen bildete sich aus dem Arbeitskreis Frauenkultur im Frühjahr 1993 das Frauenforum.

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.

- Ort:** Erich-Klausener-Haus, Kemnastr. 7
20.12. Frauenberatung e.V.
Springstr. 6 45657 Recklinghausen
- Uhrzeit:** 18.00 – 19:30 Uhr
- Auskunft:** Gleichstellungsstelle, ☎ 501193 oder
Frauenberatungsstelle, ☎ 15457
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

Donnerstag, 18.08.2016

Weitere Termine: 25.08.2016; 01.09.2016; 08.09.2016; 22.09.2016;
29.09.2016

Qi Gong und Achtsamkeit für Frauen

Der richtige Umgang mit Körper und Geist ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, aus dem Alltag auszutreten um bei sich selbst anzukommen. Dazu nutzen wir einfache Achtsamkeitselemente und eine schöne Kombination aus Qi Gong Übungen. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet und problemlos in den Alltag integrierbar.

Uhrzeit:	jeweils 18:15 - 19:45 Uhr
Ort:	Frauenberatungsstelle, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Diana Richter
Kosten:	40,- €
Anmeldung:	bis 16.08.2016

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

Mittwoch, 24.08.2016

Weitere Termine: 31.08.; 07.09.; 14.09.; 21.09.2016

Frauen lernen sich selbst 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.

Es liegt vor allem an unserer Entschlossenheit, unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Würde zu schützen. Und das lässt sich lernen!

Es werden die Grundlagen des WenDo vermittelt. Bitte bequem kleiden!

Uhrzeit:	19:00-21:15 Uhr
Ort:	KITA, Otto-Burrmeister-Allee 21, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carmen Uhlenbrock, WenDo Trainerin
Kosten:	65,- €
Anmeldung:	bis 22.08.2016 unter 02361-15457

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

Donnerstag, 24.08.2016

Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

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:	24. 8. 2016
Ort:	Stadthaus A, Raum 2.01 Auskunft unter ☎ 50 11 93
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Samstag, 27.08.2016

Kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte

In ungesunden, erstarrten Lebensmustern zu verharren kann seelisch krank machen. Es kann zu Erschöpfungszuständen oder auch zu Depressionen führen. Biografiearbeit kann Frauen darin unterstützen, diese alten Muster zu erkennen, zu verstehen, um sie dann, wenn nötig, zu durchbrechen.

In gemeinsamen Gruppenprozessen erhalten die teilnehmenden Frauen die Möglichkeit ihre Fremd- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit zu erweitern.

Uhrzeit:	10:00 - 15:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carola Janku
Kosten:	28,- €
Anmeldung:	bis 25.08.2016 unter 02361-15457

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

Dienstag, 30.08.2016

Fortlaufender Kurs, 12 x

Aktiv und locker gegen Altersbeschwerden für Frauen

Neue Kraft für Frauen im besten Alter - wirkungsvoll, aber schonend.
Nach neuen Erkenntnissen der Sportmedizin mit anschließender Entspannung.

Tag:	30.08.2016
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	10.00 – 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Rosemarie Riepe
Kosten:	31,20 Euro
Anmeldung:	26.08.2016

Mittwoch, 31.08.2016

Fortlaufender Kurs 13 x

Beweglich, fit und frei durch Tanz Für Frauen zwischen 25 und 45 Jahren

Tanzen zwischen Power und Entspannung.

Mit Hilfe von tänzerischen Elementen zu Musik aus verschiedensten Stilrichtungen halten Sie sich mühelos fit. Durch die Bewegung zur Musik arbeiten wir an Haltung und Beweglichkeit, sowie an einer veränderten Körperwahrnehmung. Mit Hilfe verschiedener Tanzkombinationen kommt dabei auch der Kopf nicht zu kurz.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht der Spaß an der tänzerischen und körperbildenden Bewegung.

Mitbringen: Handtuch für die Matte, leichte Kleidung

Tag:	31.08.2016
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	20.15 – 21.15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Anke Bukowski
Kosten:	33,80 Euro
Anmeldung:	25.08.2016

Mittwoch, 31.08.2016

Weitere Termine: 07.09.; 14.09.; 21.09.2016

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.

Bitte bequem kleiden!

Uhrzeit:	16 - 18 Uhr
Ort:	GGs im Romberg 9, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carmen Uhlenbrock
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	bis 29.08.2016 unter 02361-15457

Donnerstag, 01.09.2016

Fortlaufender Kurs, 13 x

Aktiv und locker gegen Altersbeschwerden für Frauen

Neue Kraft für Frauen im besten Alter - wirkungsvoll, aber schonend.
Nach neuen Erkenntnissen der Sportmedizin mit anschließender Entspannung.

Tag:	01.09.2016
Ort:	Turnhalle der Anne Frank Schule, Henrichenburger Str. 186
Uhrzeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Rosemarie Riepe
Kosten:	33,80 Euro
Anmeldung:	30.08.2016

Donnerstag, 01.09.2016

Fortlaufender Kurs, 13 x

Fitnessgymnastik für Frauen

Mit musikalischer Unterstützung werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Eine Entspannungsphase rundet den Kurs ab.
Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, ggf. Isomatte

Tag:	01.09.2016
Ort:	Turnhalle der Anne Frank Schule, Henrichenburger Str. 186
Uhrzeit:	19.00 – 20.00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Rosemarie Riepe
Kosten:	33,80 Euro
Anmeldung:	30.08.2016

Donnerstag, 01.09.2016

Weitere Termine: 08.09.; 15.09.; 22.09.; 29.09.; 06.10.; 27.10.;
03.11.; 10.11.; 17.11.2016

Die Feldenkrais-Methode

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

Die Feldenkrais-Arbeit ist eine ganzheitliche Lernmethode. Sie fördert das Entdecken eigener (gewohnheitsmäßiger) Bewegungsmuster ebenso wie das Wahrnehmen von Bewegungszusammenhängen durch den ganzen Körper.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Uhrzeit:	17:30 - 19:00 Uhr
Ort:	ev. Kirchengemeinde Ost, Hinsbergstr. 14, 45665 Recklinghausen,
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Bärbel Appelhoff
Kosten:	120,- €
Anmeldung:	bis 30.08.2016 unter 02361-15457

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

Freitag, 02.09.2016

Fortlaufender Kurs, 13 x

Gymnastik für Frauen

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Tag:	02.09.2016
Ort:	Turnhalle der Grundschule, Ortlohstr. /Klarastr.
Uhrzeit:	18.00 – 18.45 und 19.00 – 19.45 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Doris Lassing
Kosten:	27,30 Euro
Anmeldung:	31.08.2016

Samstag, 03.09.2016

Stimmiger Stimmtag

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 und Entspannung können bewusst eingesetzt werden, um mit Leichtigkeit und Ausdruckskraft zu beeindrucken. Im Workshop wird die ganze Palette der Stimme zum Klingen gebracht.

Sprechen mit Begeisterung!

Bitte dicke Socken und Fingerfood für die Mittagspause mitbringen!

Uhrzeit:	10:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Karin Kettling, Schauspielerin und Sängerin
Kosten:	40,- €
Anmeldung:	bis 01.09.2016 unter 02361-15457

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

Montag, 05.09.2016

Weiterer Termin: 24.10.2016

Afrikanischer Tanz

Sehr erdiger, energetischer und kultureller Tanz.

Große: Vielfältigkeit:

Traditionelle Tänze, Afro Pop, Perkussionstänze

Technik, freies Tanzen, tolle abwechslungsreiche Choreografien

Ort:	Dance Center Re Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.30 Uhr
Veranstalterin:	DCRE
Ansprechpartnerin:	Carina Kuhnke
Referentin:	Carina Stefania
Kosten:	keine
Anmeldung:	dance-center-re@hotmail.de

Montag, 05.09.2016

Weiterer Termin: 24.10.2016

Dance Aerobic + Muskelaufbau

Aerobic zu moderner Musik, konditionell.

Stretching, Muskelaufbau: der ganze Körper wird auf feminine Art und Weise ausgebildet.

Bitte Handtuch mitbringen

Ort:	Dance Center Re Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	20.30 Uhr
Veranstalterin:	DCRE
Ansprechpartnerin:	Carina Kuhnke
Referentin:	Carina Stefania
Kosten:	keine
Anmeldung:	dance-center-re@hotmail.de

Dienstag, 06.09.2016

Weiterer Termin: 25.10.2016

Yoga + Pilates

Bringt Körper + Geist in Einklang z.B. mit Atemübungen und einem Mix aus den schönsten und verschiedenen Yoga + Pilates Übungen. Der gesamte Körper wird aufgebaut ebenso die unteren Muskelschichten sowie der Beckenboden und die Gelenkigkeit (Athrose, Arthritis, etc.) trainiert.

Bitte Handtuch mitbringen

Ort:	Dance Center Re Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.30 Uhr
Veranstalterin:	DCRE
Ansprechpartnerin:	Carina Kuhnke
Referentin:	Carina Stefania
Kosten:	keine
Anmeldung:	dance-center-re@hotmail.de

Mittwoch, 07.09.2016

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

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

Haben Sie Fragen rund um den Wiedereinstieg in den Beruf?

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

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?

Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?

Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?

Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Tag:	07.09.2016
Ort:	Recklinghausen, Görresstr. 15, BIZ, Raum 045
Uhrzeit:	9 – 12 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine Kosten
Anmeldung:	Tel. 0 23 61/40-1352

Mittwoch, 07.09.2016

Weiterer Termin: 26.10.2016

Modern Dance

Ein Mix aus Ausdruckstanz, Contemporary und zeitgenössischer Tanztechnik und Jazz Dance zu ausgefallenen Choreografien zu außergewöhnlicher Musik oder Musik aus dem Pop-Bereich.

Hier wird aus Musik Kunst.

Ballettkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht notwendig.

Für Interessenten von Jazz Dance, Pop, Ballett, Tanztechnik.

Ort:	Dance Center Re Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.30 Uhr
Veranstalterin:	DCRE
Ansprechpartnerin:	Carina Kuhnke
Referentin:	Carina Stefania
Kosten:	keine
Anmeldung:	dance-center-re@hotmail.de

Mittwoch, 07.09. 2016

Weitere Termine: 14.19., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11.2016

Bewegung, Tanz und Entspannung für Frauen

Dieser Tanzkurs richtet sich an Frauen, die Interesse haben, die eigenen Möglichkeiten der Bewegung immer wieder neu zu entdecken. Wahrnehmung und Achtsamkeit liefern die Basis um auf eine tänzerische Entdeckungsreise durch den eigenen Körper zu gehen. Eine Balance aus Übungen in Stille und mit musikalischer Begleitung schaffen den Rahmen, um sich am eigenen Sein zu erfreuen und ungeahnte Potentiale zu entdecken. Die Bewusstwerdung für den eigenen Körper und die Freude am Sein stehen hierbei im Vordergrund.

Ort:	Taiji und Qi Gong Schule im Lutherhaus, Feldstraße 162, 45699 Herten. Auskunft unter www.einfach-frausein.de
Uhrzeit:	19:00-20:30 Uhr
Veranstalterin:	einfach FrauSein
Ansprechpartnerin:	Diana Richter
Referentin:	Diana Richter
Kosten:	99,- € für 10 Termine
Anmeldung:	0176 - 341 124 26

Eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich sowie die Teilnahme zu einem späteren Zeitpunkt.

Donnerstag, 08.09.2016

Weiterer Termin: 27.10.2016

Latin Dance Fitness

Tänzerische Aerobic zu moderner Musik mit lateinischen Schritten, konditionell.

Stretching, Muskelaufbau: der ganze Körper wird auf feminine Art und Weise ausgebildet.

Bitte Handtuch mitbringen.

Ort:	Dance Center Re Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	20.30 Uhr
Veranstalterin:	DCRE
Ansprechpartnerin:	Carina Kuhnke
Referentin:	Carina Stefania
Kosten:	keine
Anmeldung:	dance-center-re@hotmail.de

Freitag, 09.09.2016

Fortlaufender Treff 11 x

Alltag leben in Deutschland

offener Treff zur sprachlichen, persönlichen, sozialen und kulturellen Integration für Flüchtlingsfrauen mit oder ohne Kleinkinder.

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

Tag:	09.09.2016
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	09.30 – 11.45 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Marion Fritsche, Daniela Sikorski
Kosten:	keine
Anmeldung:	06.09.2016

Freitag, 09.09.2016

Vernunft und Gefühl

Unsere abendländische Kultur ist bis heute einseitig rational geprägt. Vernunft und Gefühl gelten als Gegensätze, wobei die Vernunft stets als übergeordnet angesehen wurde. Die Philosophie des Logos begegnete dem Natürlichen stets mit Misstrauen. Philosophinnen wie Brigitte Weishaupt, Carola Meier-Seethaler, Agnes Heller und Martha Nussbaum beschäftigen sich mit diesem Thema. Über die Theorien der Denkerinnen diskutiert die Philosophin Marit Rullmann mit interessierten Frauen bei Kaffee und Gebäck.

Uhrzeit:	17:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Marit Rullmann, Philosophin
Kosten:	8,- €
Anmeldung:	bis 07.09.2016 unter 02361-15457

Dienstag, 13.09.2016

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
- Korrekatives Ausgleichen
- Konturen setzen/modellieren

Tag:	13.09.2016
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Barbara Unger
Kosten:	15,00 Euro
Anmeldung:	06.09.2016

Dienstag, 13.09.2016

Weiterer Termin: 29.11.2016

Frauen, die pflegen

Der Alltag verändert sich manchmal drastisch, häufig ist die Pflege von Eltern, Schwiegereltern, Partner/ Partnerin oder einem behinderten Kind anstrengend und macht einsam. Familie oder Freunde tun sich schwer mit dem Thema. Da ist es eine gute Möglichkeit, mit anderen pflegenden Frauen ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und Informationen auszutauschen.

Zusätzliche Informationen zu den Themen Pflegestufe ab 2017, zur Planung des Pflegealltags sowie Anregungen zur Selbstsorge sind geplant.

Uhrzeit:	18:00-20:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Silke Niewohner, Gesundheitswissenschaftlerin, Dipl. Sozialarbeiterin, 02361-1060211
Anmeldung:	bis 12.09.2016 unter 02361-15457

Mittwoch, 14.09.2016

Frauenauszeit: Jetzt ist die Zeit

Viele Frauen haben das Gefühl, „keine Zeit“ zu haben oder ständig der Zeit hinterherrennen zu müssen. Das Leben scheint immer schneller vor sich zu gehen. Der kreative Gesprächsabend will der Sehnsucht nach Entschleunigung und Unterbrechung, nach Pausen und Auszeiten, nach qualitativ gefülltem Leben Raum geben und dazu biblischen Inspirationen und Herausforderungen nachgehen.

Tag:	Mittwoch, 14.9.2016
Ort:	Gasthaus, Heilige-Geist-Str. 7
Uhrzeit:	19.45 Uhr
Veranstalterin:	GASThaus Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Sr. Judith Kohorst
Referentin:	Susanne Marquardt, Sr. Judith Kohorst
Kosten:	-
Anmeldung:	Info unter Tel. 23273

Mittwoch, 14.09.2016

Workshop „Drauf geschaut“ – sind meine Bewerbungsunterlagen ok?

Das Angebot richtet sich an alle Personen, welche unterstützende Leistungen gem. Sozialgesetzbuch II (SGB II) erhalten.
Themenschwerpunkte dieser Veranstaltung sind:

- Individueller Bewerbungsmappencheck
- Welche Informationen sind wichtig und wesentlicher Bestandteil (m)einer Bewerbung?
- Wer kann mir ergänzend helfen und wo?
- Wo kann ich Stellenangebote erfragen bzw. erhalten?
- Wie lese ich ein Stellenangebot „richtig“?

Tag: 14.09.2016
Ort: Vestische Arbeit jobcenter Kreis
Recklinghausen; Raum 0.01a/0.01b
Uhrzeit: 8:30 – 13:00 Uhr
Veranstalterin: Vestische Arbeit Jobcenter
Kreis Recklinghausen
Beauftragte für Chancengleichheit
Hertener Str. 20, 45657 Recklinghausen
Tel.: 0 23 61/ 5825220
Referentin: Frau Seifert
Kosten: keine
Anmeldung: unter 02361 / 5825220
oder kreis-bca@vestische-arbeit.de

Bitte bringen Sie Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mit.

Freitag, 16.09.2016

Entdecke die Kriegerin in Dir und lebe sie!

Wie oft gibt es Dinge, die wir gern anpacken, uns vornehmen und doch nicht in die Tat umsetzen und mit der Zeit verlieren sich unsere Ideen und Wünsche im Nirgendwo. Und doch hinterlassen sie ihre Spuren ins uns, wir werden unzufrieden, resignieren oder fühlen uns müde, macht- und kraftlos. Statt immer nur auf ein Später zu warten, zeigt uns der Archetypus der Kriegerin, dass wir durchaus in der Lage sind, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Die Kriegerin lehrt uns Frauen, wie wir unsere Vorhaben in die Tat umsetzen können und welche „Waffen“ oder Werkzeuge wir dazu benötigen.

Tag:	16. 9. 2016
Ort:	Taiji und Qi Gong Schule im Lutherhaus, Feldstraße 162, 45699 Herten. Auskunft unter www.einfach-frausein.de
Uhrzeit:	19:00-21:30 Uhr
Veranstalterin:	einfach FrauSein
Ansprechpartnerin:	Diana Richter
Referentin:	Diana Richter
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	0176 - 341 124 26

Das Einführungsseminar ist Voraussetzung für die Folgetermine am 7.10, 4.11 und 2.12.2016.

Freitag, 16.09.2016

Weitere Termine: 18.11.2016, 16.12.2016

Noche de Salsa

20.00 – 20.30	Neue Tanzfiguren und Pasitos mit Carina Stefania
20.30 – 22.00	Freies Abtanzen

Ort:	Dance Center Re Oerweg 40, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Veranstalterin:	DCRE
Ansprechpartnerin:	Carina Kuhnke
Referentin:	Carina Stefania
Kosten:	pro Termin 10,- €
Anmeldung:	dance-center-re@hotmail.de

Samstag, 17.09.2016

Rahmentrommel für Frauen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit die Rahmentrommel 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.

Uhrzeit:	11:00 - 14:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Bärbel Bucke, Musikerin, Musikpädagogin, Taketina-Rhythmuspädagogin
Kosten:	22,- €
Anmeldung:	bis 15.09.2016 unter 02361-15457

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

Montag, 19.09.2016

„Lust lässt sich lernen“

Vielen Frauen ist es in ihrer Kindheit und Jugend erschwert worden, sexuelle Empfindungsfähigkeit und Lebenslust zu entwickeln. Sie wurden in der Vergangenheit verdrängt oder blockiert.

Über die Begegnung mit sich selbst und dem eigenen Körper kann jede Frau diese Fähigkeiten wiederentdecken und damit ihr Selbstbewusstsein stärken. Sie können das Konzept der sexualtherapeutischen Arbeit kennen lernen und Fragen stellen oder einfach nur zuhören.

Uhrzeit:	19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung,
Referentin:	Anke Fleßner, Sexualtherapeutin
Kosten:	5,- €
Anmeldung:	bis 16.09.2016 unter 02361-15457

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

Dienstag, 20.09.2016

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:	20.09.2016
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Barbara Unger
Kosten:	20,00 Euro
Anmeldung:	14.09.2016

Donnerstag, 22.09.2016

Tanztherapie bei Burnout und Depressionen

Aus der Schwere in die Leichtigkeit

In Bewegung kommen – äußerlich und innerlich.

Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und ernst nehmen.

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

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

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

Durch begleitende Gespräche werden die Erfahrungen bewußter.

Tag:	22.09.2016
Ort:	Dachatelier, Münsterstr.17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Große-Boes, Integrative Tanztherapeutin®, DGT/FPI Psychotherapie (HPG)
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	E-Mail:barbara-grosse-boes@web.de Telefon: 0178 97 38 92 9

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Samstag, 24.09.2016

Kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte

In ungesunden, erstarrten Lebensmustern zu verharren kann seelisch krank machen. Es kann zu Erschöpfungszuständen oder auch zu Depressionen führen. Biografiearbeit kann Frauen darin unterstützen, diese alten Muster zu erkennen, zu verstehen, um sie dann, wenn nötig, zu durchbrechen.

In gemeinsamen Gruppenprozessen erhalten die teilnehmenden Frauen die Möglichkeit ihre Fremd- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit zu erweitern.

Uhrzeit:	10:00 - 15:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carola Janku
Kosten:	28,- €
Anmeldung:	bis 22.09.2016 unter 02361-15457

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

Dienstag, 04.10.2016

Helfen ist doch selbstverständlich

Manchmal geht es schleichend und manchmal ganz plötzlich. Der Partner, die Partnerin oder die Eltern bzw. Schwiegereltern brauchen Unterstützung und Pflege. Gerade von Frauen wird selbstverständlich erwartet, für andere da zu sein. Wieviel kann und will ich leisten? Was sind meine Motive und wo sind meine Grenzen? Neben der Möglichkeit zur individuellen Auseinandersetzung gibt es Informationen rund um das Thema Pflege zu Hause und zu Entlastungsangeboten.

Uhrzeit:	18:00 - 20:15 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Silke Niewohner, Gesundheitswissenschaftlerin, Dipl.-Sozialarbeiterin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 29.09.2016 unter 02361-15457

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

Mittwoch, 05.10.2016

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

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

Haben Sie Fragen rund um den Wiedereinstieg in den Beruf?

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

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:

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

Tag:	05.10.2016
Ort:	Recklinghausen, Görresstr. 15, 7. Etage, Zi. 713
Uhrzeit:	9 – 12 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine Kosten
Anmeldung:	Tel. 0 23 61/40-1352

Mittwoch, 05.10.2016

Frauenauszeit: Abwarten, Tee trinken

Der meditative und kreative Gesprächsabend wendet sich dem Thema „Gelassenheit“ zu und fragt nach der Fähigkeit, etwas in Ruhe wachsen lassen zu können. Dabei wird ein biblischer Text mit aktuellen und persönlichen Erfahrungen in Beziehung gesetzt.

Tag:	5.10.16
Ort:	Gasthaus, Heilige-Geist-Str. 7
Uhrzeit:	19.45 Uhr
Veranstalterin:	GASThaus Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Sr. Judith Kohorst
Referentin:	Susanne Marquardt, Sr. Judith Kohorst
Kosten:	-
Anmeldung:	Info: Tel. 23273

Donnerstag, 06.10.2016

Dufterlebnisabend

An diesem Abend können Sie den eigenen Wohlfühlduft, passend zur persönlichen Lebenssituation selbst herstellen entweder als Raumspray, Roll-on oder persönlicher Duft auf Öl- oder Alkoholbasis. Sie lernen Düfte kennen, die in Stress- und besonderen Lebenssituationen sehr hilfreich sein können.

Tag:	06.10.2016
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 – 21.15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Barbara Unger
Kosten:	15,00 Euro
Anmeldung:	30.09.2016

Donnerstag, 06.10.2016

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.

Uhrzeit:	20:00 - 22:15 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Christel Dymke, Rechtsanwältin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 05.10.2016 unter 02361-15457

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

Freitag, 07.10.2016

Weitere Termine: 04.11.2016, 2.12.2016

Entdecke die Kriegerin in Dir und lebe sie!

Wie oft gibt es Dinge, die wir gern anpacken, uns vornehmen und doch nicht in die Tat umsetzen und mit der Zeit verlieren sich unsere Ideen und Wünsche im Nirgendwo. Und doch hinterlassen sie ihre Spuren ins uns, wir werden unzufrieden, resignieren oder fühlen uns müde, macht- und kraftlos. Statt immer nur auf ein Später zu warten, zeigt uns der Archetypus der Kriegerin, dass wir durchaus in der Lage sind, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Die Kriegerin lehrt uns Frauen, wie wir unsere Vorhaben in die Tat umsetzen können und welche „Waffen“ oder Werkzeuge wir dazu benötigen.

Tag:	7. 10. 2016, 4.11.2016, 2.12.2016
Ort:	Taiji und Qi Gong Schule im Lutherhaus, Feldstraße 162, 45699 Herten. Auskunft unter www.einfach-frausein.de
Uhrzeit:	19:00-21:30 Uhr
Veranstalterin:	einfach FrauSein
Ansprechpartnerin:	Diana Richter
Referentin:	Diana Richter
Kosten:	jeweils 15,- €
Anmeldung:	0176 - 341 124 26

Das Einführungsseminar zur Kriegerin ist Voraussetzung zur Teilnahme am Folgetermin.

Samstag, den 08.10.2016

Pannenkurs bei Kfz Waaga

Kursinhalte:

- Was gehört zu einer Grundausrüstung eines Autos
- Absichern der Pannestelle
- Sichtkontrolle von Flüssigkeiten, Reifenprofil, Beleuchtung
- Radwechsel
- ...und vieles mehr!

Tag:	Samstag
Ort:	Hochlarmarkstr. 69, 45661 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 Uhr Ende offen
Veranstalterin:	Kfz Waaga
Ansprechpartnerin:	Hr. Waaga, Fr. Polinski
Referent:	Herr Waaga
Kosten:	keine
Anmeldung:	Telefonisch oder per E-Mail

Dienstag, 11.10.2016

Weitere Termine: 18.10.; 25.10.; 08.11.; 15.11.; 22.11.2016

Trennung - was nun?

Durch eine Trennung kann sich das Leben einer Frau drastisch ändern - etwa aus finanzieller Sicht, aus der Notwendigkeit, die Kinder allein zu erziehen oder aber sich auf ein Leben allein umzustellen. Der emotionale Druck führt nicht selten zu Einsamkeit und Depressionen. Unter Gleichgesinnten können betroffene Frauen lernen, durch Gespräche, Entspannungsübungen und kreative Aktionen ihr Leben selbstbewusster und motivierter in die Hand zu nehmen.

Uhrzeit:	19:00-20:30 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Lore Messarosch, Dipl.-Sozialpädagogin, Familientherapeutin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 06.10.2016 unter 02361-15457

Dienstag, 11.10.2016

ALG 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.

Uhrzeit:	10:00 - 12:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Andrea Baegerau, Dipl. Pädagogin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 10.10.2016 unter 02361-15457

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

Donnerstag, 13.10.2016

Workshop „Drauf geschaut“ – sind meine Bewerbungsunterlagen ok?

Das Angebot richtet sich an alle Personen, welche unterstützende Leistungen gem. Sozialgesetzbuch II (SGB II) erhalten.
Themenschwerpunkte dieser Veranstaltung sind:

- Individueller Bewerbungsmappencheck
- Welche Informationen sind wichtig und wesentlicher Bestandteil (m)einer Bewerbung?
- Wer kann mir ergänzend helfen und wo?
- Wo kann ich Stellenangebote erfragen bzw. erhalten?
- Wie lese ich ein Stellenangebot „richtig“?

Tag: 13.10..2016
Ort: Vestische Arbeit Jobcenter
Kreis Recklinghausen;
Raum 0.01a/0.01b
Uhrzeit: 8:30 – 13:00 Uhr
Veranstalterin: Vestische Arbeit Jobcenter
Kreis Recklinghausen
Beauftragte für Chancengleichheit
Hertener Str. 20, 45657 Recklinghausen
Tel.: 0 23 61/ 5825220
Referentin: Frau Seifert
Kosten: keine
Anmeldung: unter 02361 / 5825220
oder kreis-bca@vestische-arbeit.de

Bitte bringen Sie Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mit.

Samstag, 15.10.2016

Auf den Spuren starker Frauen

Sich auf den Weg machen, das Gewohnte hinter sich lassen, um sich selbst und die Welt anders zu erleben, als bisher und verändert wieder heimzukehren – diese Sehnsucht steckt im Pilgern. Das GASThaus lädt ein, sich gemeinsam für einen Tag auf den Weg zu machen und den Spuren starker Frauen nachzugehen.

Tag:	15.10.16
Ort:	Startpunkt Gastkirche, Heilige-Geist-Str.
Uhrzeit:	9.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr
Veranstalterin:	GASThaus Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Sr. Judith Kohorst
Referentin:	Susanne Marquardt, Sr. Judith Kohorst
Kosten:	-
Anmeldung:	Info unter Tel. 23273

Montag, 24.10.2016

Homöopathie für Schwangere und Mütter mit Babys/Kleinkinder

Medikamente sind für Schwangere meist tabu. Doch es gibt natürliche Heilmittel, die bei vielen Problemen in der Schwangerschaft und nach der Geburt Abhilfe schaffen können.

Und wenn dann das Baby krank wird, will man nichts riskieren, aber beim Gedanken an Arzneien und mögliche Nebenwirkungen macht sich ein mulmiges Gefühl breit. Sanfte Heilung verspricht die Homöopathie und ist damit in vielen Fällen eine Alternative zur Schulmedizin.

Uhrzeit:	17:00-19:15:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Amelie Behr, Heilpraktikerin
Kosten:	5,- €
Anmeldung:	bis 20.10.2016 unter 02361-15457

Montag, 24.10.2016

Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL)

Wenn Sie beim Arzt extra bezahlen sollen. Ob Innendruckmessung der Augen, Reiseimpfungen etc., immer häufiger bieten Mediziner in ihren Praxen zusätzliche Diagnose- und Behandlungsmethoden an, die nicht zum Leistungsspektrum der gesetzlichen Krankenkasse gehören.

Was gibt es zu beachten:

Nähere Informationen bietet diese Veranstaltung.

Tag:	Montag, 24.10.2016
Ort:	Verbraucherberatung Recklinghausen, Königswall 14, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	15:30 -17:00 Uhr
Veranstalterin:	Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Recklinghausen, Telefon: 02361, 40 55 901
Referent:	Martin Meiser
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 20.10.2016 (max. 15 TN)

Donnerstag, 27.10.2016

Tanztherapie in der Krebsnachsorge

Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert worden sind, erleben immer eine hohe physische und emotionale Belastung.

Beziehungen zu sich selbst und anderen verändern sich dadurch.

Der eigene Körper wird als fremd oder gar feindlich erlebt. - Vielleicht machen sich auch Angst und Trauer breit.

Tanztherapie kann Sie dabei unterstützen ihr Selbstvertrauen zu sich und zu Ihrem Körper wieder zu stärken. Der eigenen Lebendigkeit wieder mehr Raum und Ausdruck zu schenken.

Was erfüllt mich?

Begleitende Gespräche unterstützen diesen Prozess.

Tag:	27.10.2016
Ort:	Dachatelier, Münsterstr.17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Große-Boes Integrative Tanztherapeutin®, DGT/FPI Psychotherapie (HPG)
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	E-Mail: barbara-grosse-boes@web.de Telefon: 0178 97 38 92 9

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Freitag, 28.10.2016

Fortlaufender Kurs 7 x

Hormonyoga im Kundalini Yoga - Mit Yoga durch die Wechseljahre

Für die Frau in der Menopause gibt es in der Tradition des Kundalini Yoga die Möglichkeit auf sanfte Weise ihren Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Symptome wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, außergewöhnliche Gewichtszunahme oder Schlaflosigkeit mindern sich.

Es werden spezielle Nahrungsmittel und Ernährungsempfehlungen thematisiert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.

Hinweis: 2 Stunden vor Kursbeginn nur noch leichte Nahrung zu sich nehmen.

Tag:	28.10.2016
Ort:	FBS Recklinghausen
Uhrzeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a, Tel.: 02361/4064020
Ansprechpartnerin:	FBS Recklinghausen
Referentin:	Dorothee Düker-Ewerling
Kosten:	35,00 Euro
Anmeldung:	24.10.2016

Samstag, 29.10.2016

Weitere Termine: 12.11.; 19.11.; 26.11.2016

Stressprävention und Stressbewältigung

Dass Stress krank machen kann, ist von MedizinerInnen hinreichend bewiesen.

Pflege von Angehörigen, Kindererziehung, Arbeit, Haushalt, ständige Erreichbarkeit, so sehen z. B. heute unsere Stressoren aus.

In dem Workshop soll jede Teilnehmerin durch kognitives Stressmanagement lernen, wie sie mit ihrem persönlichen Stress umgehen kann und neue Lösungswege erarbeiten.

Uhrzeit:	10:00 - 13:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Sabine Hoffarth
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	bis 26.10.2016 unter 02361-15457

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

Samstag, 29.10. und Sonntag, 30.10.2016

Schlampampen – Jubiläumsprogramm

Ihr Jubiläumsprogramm garnieren die Schlampampen mit Lieblings-szenen und Kultfiguren aus zwei Jahrzehnten. Da wird gepusht, gepresst, gekuschelt und gelästert, was das Zeug hält. Ob zickig oder charmant, in ihren knallbunten Schlauchkleidern machen sie immer eine gute Figur. Auch in ihren besten Jahren mögen sie es nicht nur heiß, sondern immer noch schräg, vor allem, wenn sie tanzen und singen.

Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Süd Recklinghausen
Veranstalterin: Frauenberatung

Beide Veranstaltungen sind ausverkauft!!!

Mittwoch, 02.11.2016

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

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

Haben Sie Fragen rund um den Wiedereinstieg in den Beruf?

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

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?

Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?

Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?

Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Tag:	02.11.2016
Ort:	Recklinghausen, Görresstr. 15, BIZ, Raum 045
Uhrzeit:	9 – 12 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine Kosten
Anmeldung:	Tel. 0 23 61/40-1352

Samstag, 05.11.2016

Kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte

In ungesunden, erstarrten Lebensmustern zu verharren kann seelisch krank machen. Es kann zu Erschöpfungszuständen oder auch zu Depressionen führen. Biografiearbeit kann Frauen darin unterstützen, diese alten Muster zu erkennen, zu verstehen, um sie dann, wenn nötig, zu durchbrechen.

In gemeinsamen Gruppenprozessen erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit ihre Fremd- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit zu erweitern.

Uhrzeit:	10:00 - 15:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Carola Janku
Kosten:	28,- €
Anmeldung:	bis 03.11.2016 unter 02361-15457

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

Samstag, 12.11.2016

Bewege Dich - Tanze Dich - Lebe Dich

Möchten Sie sich auch mal wieder frei und locker fühlen? Raus aus dem Korsett des Alltags, den Verpflichtungen und den körperlichen Verspannungen, die damit einhergehen. Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Die Wahrnehmung und die Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber stehen im Fokus. Eine Balance aus Übungen in Stille und Übungen mit musikalischer Begleitung schaffen den Rahmen, um die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper erhöhen und die Freude am eigenen Ausdruck zu stärken.

Tag:	Samstag, 12. November
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Uhrzeit:	10.00 - 12.30 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen www.vhs-recklinghausen.de
Ansprechpartnerin:	Kerstin Weber, Telefon 50-2003
Referentin:	Diana Richter
Kosten:	17,00 €
Anmeldung:	VHS Recklinghausen, Telefon 50-2000

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken und wärmende Kleidung für die Entspannungseinheit auf der Matte mit.

Dienstag, 15.11.2016

Gruppeninformation für Frauen während oder nach einer Familienphase

Das Angebot richtet sich an Frauen, welche unterstützende Leistungen gem. Sozialgesetzbuch II (SGB II) erhalten und während bzw. nach einer Familienphase Orientierung suchen.

Themenschwerpunkte dieser Veranstaltung sind:

- Erst- und Wiedereinstieg – Wie kann es funktionieren?
- Flexible Arbeitszeitmodelle nach oder während einer Familienphase nutzen
- Teilzeitberufsausbildung – Eine Chance
- Unterstützungs- und Förderangebote des Jobcenters Kreis Recklinghausen

Tag: 15.11.2016

Ort: Vestische Arbeit jobcenter
Kreis Recklinghausen;
Raum 0.01a/0.01b

Uhrzeit: 9:00 – 13:00 Uhr

Veranstalterin: Vestische Arbeit Jobcenter
Kreis Recklinghausen
Beauftragte für Chancengleichheit
Hertener Str. 20, 45657 Recklinghausen
Tel.: 0 23 61/ 5825220

Referentin: Frau Seifert

Kosten: keine

Anmeldung: unter 02361 / 5825220
oder kreis-bca@vestische-arbeit.de

Donnerstag, 17.11.2016

Auswege aus der Überschuldung

Wenn die Schulden zu sehr drücken und die Finanzen außer Kontrolle zu geraten drohen: Welche Möglichkeiten gibt es, das Problem anzugehen?

Kurze Einzelgespräche zur ersten Orientierung, was im Einzelfall getan werden könnte. Dauer: maximal 30 Minuten, nach Voranmeldung.

Die Frauen können bei Bedarf anonym bleiben.

Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Sabine Gumbert-Drafz, Rechtsanwältin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 16.11.2016 unter 02361-15457

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

Donnerstag, 17.11.2016

Bewegen – Tanzen – Entspannen

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

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

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

Tag:	17.11.2016
Ort:	Dachatelier, Münsterstr.17, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Große-Boes, Integrative Tanztherapeutin®, DGT Psychotherapie (HPG)
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	E-Mail: barbara-grosse-boes@web.de Telefon: 0178 97 38 92 9

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

Donnerstag, 17.11.2016

Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

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:	17. 11. 2016
Ort:	Bundesagentur für Arbeit, Görresstr. 15, Raum 713-716 Auskunft unter ☎ 50 11 93
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Freitag, 18.11.2016

Entdecke die Kriegerin in Dir

Wie oft nehmen wir uns etwas vor, das uns am Herzen liegt und setzen doch nichts davon in die Tat um. Wie viele unserer Ideen und Wünsche landen so auf dem Abstellgleis unserer vielen „To Do Listen“? Und dennoch hinterlassen sie selbst unbeachtet und unerfüllt ihre Spuren in uns: Wir werden unzufrieden, resigniert und beginnen uns zunehmend macht- und kraftlos zu fühlen.

Die Kriegerin in unserem Herzen lehrt uns, wie wir unsere Vorhaben und Träume schließlich doch in die Tat umsetzen.

Uhrzeit:	17:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Diana Richter, Yoga und Qi Gong Lehrerin
Kosten:	10,- €
Anmeldung:	bis 16.11.2016 unter 02361-15457

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

Freitag, 18.11.2016

Frauen die die Welt beweg(t)en

Eine war die erste weibliche Friedensnobelpreis-trägerin, die andere eine Malerin, eine weitere eine Lehrerin aus Recklinghausen. Diese und weitere Frauen werden bei dieser Konzertlesung in den Blick genommen. Frauen, deren Arbeit und Engagement unterschiedlicher nicht sein könnte. Und doch haben sie eines gemeinsam: Sie woll(t)en sich mit Gegebenheiten ihrer Zeit nicht abfinden, setz(t)en sich ein für Gerechtigkeit, Frieden, Bewahrung der Schöpfung und Einhaltung von Menschenrechten.

Tag:	Freitag, 18. November 2016
Ort:	Aula Max-Born-Berufskolleg, Campus Vest,
Uhrzeit:	19.30 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd), AG der Eine-Welt-Kreise
Ansprechpartnerin:	Tel.: 02361 25655
Referentin:	Ann-Katrin Kramer; Christine Sommer
Musik:	S. Hochscheidt, B. Kerres, L. Genc
Kosten:	VVK: 13,00 € Abendkasse 15,00 €
Vorverkauf:	Buchhandlung Winkelmann

Montag, 19.11.2016

Abfallarme und gesunde Ernährung

Im Rahmen der „Europäischen Woche zur Abfallvermeidung“ laden die Kommunalen Servicebetriebe zu einer bunten Aktion mit Abfall- und Gesundheitsberatung ein. Teilnehmerinnen erleben, wie gesunde Kost auch umweltfreundlich zubereitet werden kann und sollen dabei selbst aktiv werden. Mit saisonalen Zutaten, Mehrwegbehältnissen, Resteverwertung und wenig Fertigprodukten entsteht unter Anleitung Leckeres. Bei der Verkostung der frisch zubereiteten Speisen findet ein reger Austausch über alle Belange unseres Konsumverhaltens und eine nachhaltige Lebensweise statt. Herzlich willkommen!

Tag:	21.11.2016
Ort:	KSR, Beckbruchweg 33, Medienraum
Uhrzeit:	15.00 Uhr
Veranstalterin:	Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen, Abfallberatung
Ansprechpartnerin:	Heidi Samhuber, Abfallberaterin
Referentin:	Claudia Schroeder, Gesundheitsberaterin
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 10.11.16 unter Tel. 50 2857

23.11.2016

Frauenauszeit: Feiern und Aufatmen

Feiertage können in Stress und Arbeit ausarten, es gibt viele gute Argumente, sich dem zu entziehen. Sie können aber auch als ein Angebot dienen, den Alltag zu unterbrechen, durchzuatmen, Gemeinschaft zu erfahren. Der biblische Frauenabend lädt ein - kurz vor dem Advent - nach der Gestaltung von Auszeiten und christlichen Festen zu fragen.

Tag:	23.11.16
Ort:	Gasthaus, Heilige-Geist-Str. 7
Uhrzeit:	19.45 Uhr
Veranstalterin:	GASThaus Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Sr. Judith Kohorst
Referentin:	Susanne Marquardt, Sr. Judith Kohorst
Kosten:	-
Anmeldung:	Info unter Tel. 23273

Freitag, 25.11.2016

Märchen zum Glück

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

Diesem Motto folgend werden die Märchenerzählerinnen Geschichten von starken Frauen zu Gehör bringen. Die Frauen können sich von den Märchenfrauen und anderen Wesen verzaubern lassen oder eigenen Träumen auf die Spur kommen. In den Pausen besteht bei Kaffee, Tee und süßem Gebäck die Gelegenheit, das Gehörte nachklingen zu lassen oder den Genuss der Märchen im Gespräch zu entfalten.

Uhrzeit:	16:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Susanne Fettback und Liesel Kohte Märchenerzählerinnen
Kosten:	8,- €
Anmeldung:	bis 23.11.2016 unter 02361-15457

Samstag, 03.12.2016

Qi Gong für Frauen

Die ruhigen Bewegungen, die Entwicklung von Koordination und Balance und das Zusammenspiel von Atem, Bewegung und Konzentration im Qi Gong fördern die Gesundheit umfassend. Dabei hilft uns das bewegliche Qi Gong nach Prof. Lin Housheng. Die sanft-elastischen, spiralförmigen Bewegungen aktivieren die physiologischen Funktionen der inneren Organe und lassen den Geist zur Ruhe kommen. Qi Gong wird überwiegend im Stehen praktiziert und durch Entspannung und Musik unterstützt.

Tag:	Samstag, 3. Dezember
Ort:	VHS, Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
Uhrzeit:	10.00 - 17.00 Uhr
Veranstalterin:	VHS Recklinghausen www.vhs-recklinghausen.de
Ansprechpartnerin:	Kerstin Weber, Telefon 50-2003
Referentin:	Christiane Leestmans
Kosten:	37,00 €
Anmeldung:	VHS Recklinghausen, Telefon 50-2000

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke, ein Kissen und etwas zu Trinken mitbringen.

Mittwoch, 07.12.2016

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

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

Um Frauen und Männern nach der Erziehungsphase und Pflege von Angehörigen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir einen zusätzlichen Beratungsservice an:

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

Tag:	07.12.2016
Ort:	Recklinghausen, Görresstr. 15, BIZ, Raum 045
Uhrzeit:	9 – 12 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Hohengarten
Referentin:	Frau Hohengarten
Kosten:	keine Kosten
Anmeldung:	Tel. 0 23 61/40-1352

Mittwoch, 07.12.2016

Homöopathie in den Wechseljahren

Die Klassische Homöopathie ist eine gute Alternative zur Schulmedizin während des Klimakteriums und kann diesen besonderen Lebensabschnitt unterstützen und begleiten, um ihn angenehm zu erleben. Durch eine konstitutionelle Behandlung ist es möglich, die leidlichen hormonellen Spitzen zu mildern. Die individuell sorgsam ausgewählten Arzneimittel unterdrücken nicht den hormonellen und natürlichen Umbruch, sondern wirken durch Impulsgebung stärkend und entlastend.

Uhrzeit:	17:00-19:15 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Amelie Behr, Heilpraktikerin
Kosten:	5,- €
Anmeldung:	bis 05.12.2016 unter 02361-15457

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

Samstag, 10.12.2016

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck

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

In diesem Seminar beschäftigen sich die Frauen damit, ihre persönliche Einzigartigkeit zu erkennen, an Selbst-Bewusstsein und somit an Ausstrahlung zu gewinnen. Ziel ist es, den beruflichen und privaten Auftritt zu optimieren.

Uhrzeit:	09:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Frauenberatung, Springstr. 6, 45657 Recklinghausen
Veranstalterin:	Frauenberatung
Referentin:	Gabriele Rietmann, Direktrice, Modedesignerin, Farb- und Stilberaterin
Kosten:	40,- €
Anmeldung:	bis 07.12.2016 unter 02361-15457

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

Donnerstag, 15.12.2016

Gruppeninformation für Frauen während oder nach einer Familienphase

Das Angebot richtet sich an Frauen, welche unterstützende Leistungen gem. Sozialgesetzbuch II (SGB II) erhalten und während bzw. nach einer Familienphase Orientierung suchen.

Themenschwerpunkte dieser Veranstaltung sind:

- Erst- und Wiedereinstieg – Wie kann es funktionieren?
- Flexible Arbeitszeitmodelle nach oder während einer Familienphase nutzen
- Teilzeitberufsausbildung – Eine Chance
- Unterstützungs- und Förderangebote des Jobcenters Kreis Recklinghausen

Tag: 15.12.2016
Ort: Vestische Arbeit Jobcenter
Kreis Recklinghausen;
Raum 0.01a/0.01b
Uhrzeit: 9:00 – 13:00 Uhr
Veranstalterin: Vestische Arbeit Jobcenter Kreis
Recklinghausen
Beauftragte für Chancengleichheit
Hertener Str. 20, 45657 Recklinghausen
Tel.: 0 23 61/ 5825220
Referentin: Frau Seifert
Kosten: keine
Anmeldung: unter 02361 / 5825220
oder kreis-bca@vestische-arbeit.de

Weitere wichtige Adressen für Frauen bei der Stadtverwaltung Recklinghausen

Gleichstellungsstelle der Stadt

Gabriele Steuer

Stadthaus A,

T. 50 11 93

gleichstellungsstelle@recklinghausen.de

BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt

Trägerunabhängige Beratungsstelle für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Ansprechpartnerinnen: Andrea Mader, Beate Schniederjan

Stadthaus A,

T. 50 21 24 / 50 21 34

andrea.mader@recklinghausen.de

beate.schniederjan@recklinghausen.de

Wohnberatung

Stadthaus A

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

Ansprechpartner_in:

Kordula Kuballa & Michael Feja

T. 50 21 38 / 50 21 37

kordula.kuballa@recklinghausen.de

michael.feja@recklinghausen.de

Sozialberatung

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

Im Stadthaus A / Recklinghausen Mitte

Ansprechpartner_in: Peter Sterner & Margret Grimm

T. 50 21 12 / 50 25 78

peter.sterner@recklinghausen.de

Zweigstelle Süd,

Sauerbruchstraße 6

Ansprechpartner_in:

Marion Vornhagen & Helmut Schweda

T. 50 21 18 / 50 21 17

marion.vornhagen@recklinghausen.de

helmut.schweda@recklinghausen.de

Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte

Stadthaus A

Informationen über unterschiedliche Wohnformen und Möglichkeiten in Recklinghausen

Ansprechpartnerin:

Elisabeth Hölter

T. 50 20 77

elisabeth.hoelter@recklinghausen.de

Sprechzeiten für alle Beratungsangebote:

Montags 8:00 – 13:00 Uhr u. Donnerstags 13:00 – 18:00 Uhr, sowie individuelle Terminabsprachen und Hausbesuche

- Berufsinformationszentrum (BIZ)
- BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt
- Dance Center
- Familienbildungsstätte
- Frauenberatungsselle Recklinghausen
- Frauenforum Recklinghausen
- Gasthaus
- Gleichstellungstelle Recklinghausen
- Große-Boes, Barbara
- Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands
- Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen
- Landesstelle Pflegenden Angehörige
- Richter, Diana
- Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte
- Sozialberatung
- Verbraucherberatung
- Vestische Arbeit Kreis Recklinghausen
- VHS Recklinghausen
- Waaga Kfz
- Wohnberatung

Herausgeberin:



Druck:

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen e. V.
Recklinghäuser Werkstätten – Werkstatt Recklinghausen Süd

Auflage:

2500 Exemplare

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN**

Herausgeberin
Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle