

FRAUENKULTURTAGE HERTEN



PROGRAMM
2020



HERTEN
KULTUR

IMPRESSUM

Subline Innenseiten

- Herausgeber: Stadt Herten
Der Bürgermeister
- V.i.S.d.P.: Sabine Weißenberg,
Kulturbüro Stadt Herten
Resser Weg 1, 45699 Herten
Tel.: 02366 303-541
s.weissenberg@herten.de
- Redaktion: Sabine Weißenberg, Maresa Kallmeier
Sabine Ilk und Gabriela Geisler
- Fotos: Soweit nicht anders angegeben,
wurden die Fotos von Künstleragenturen
und Veranstalterinnen und Veranstaltern
zur freien Nutzung zur Verfügung gestellt.
- Grafik: Leoni Buscher, Recklinghausen
- Innenlayout: Hertener Stadtwerke GmbH
- Druck: Blömeke Druck SRS GmbH
- Auflage: 3.500

SEHR GEEHRTE TEILNEHMERIN- NEN UND AUCH TEILNEHMER

der diesjährigen Hertener Frauenkulturtage,

unter den vielen Veranstaltungen, die in Hertener seit mehreren Jahrzehnten fester Bestandteil des Kulturkalenders sind, nehmen die Frauenkulturtage einen ganz besonderen Platz ein. Seit über dreißig Jahren geht es für mehrere Wochen



in Hertener speziell um Themen von Frauen für Frauen. Dabei ist bemerkenswert, wie abwechslungsreich sich diese Veranstaltung über so lange Zeit hinweg bis in die Gegenwart immer wieder präsentieren konnte. Frauenkulturtage in Hertener – das ist in jedem Jahr eine tolle Mischung interessanter Angebote!

Auch in diesem Jahr findet sich im Programm der Hertener Frauenkulturtage ein vielfältiges und buntes Angebot an Veranstaltungen – Ausstellungen, Workshops, Vortrags- und Diskussionsabende, Lebenspraktisches und Sinnliches. Mitgetragen wird das Format von vielen Akteurinnen und Akteuren aus Vereinen, Verbänden, Politik, Kultur- und Kreativwirtschaft. Das Ergebnis finden Sie in diesem Programmheft. Er lädt Sie ein, zu stöbern, zu entdecken und sich Ihre ganz persönlichen Frauenkulturtage 2020 zusammenzustellen.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Vergnügen!

Ihr

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping loop followed by a few smaller strokes.

Fred Toplak

DIENSTAG, 3. MÄRZ BIS DIENSTAG, 31. MÄRZ
Öffnungszeiten: Mo., Mi. & Fr. 9-16 Uhr | Di. & Do. 9-18 Uhr
Volksbank Ruhr Mitte, Ewaldstraße 1

AUSSTELLUNG: GEGENSTÄND- LICHE UND ABSTRAKTE GEMÄLDE

von Ingrid Holtschulte-Urginus

Zu den Themen der gegenständlichen Bilder gehören Menschendarstellungen, Stillleben, Landschaften, Ansichten aus Herten sowie abstrakte Impressionen in unterschiedlichen Techniken.

Ingrid Holtschulte-Urginus studierte nach dem Abitur Kunst und ist seit über 40 Jahren professionell als Malerin tätig. Ihre Werke werden im In- und Ausland gezeigt.



Veranstalterin/Kontakt

Ingrid Holtschulte-Urginus

Tel. 02366 81638 | E-Mail: holtschulte-urginus@gmx.de

Eintritt: frei

DIENSTAG, 3. MÄRZ
18 bis 21 Uhr | Glashaus

„WANN IST EIN MANN EIN MANN UND EINE FRAU EINE FRAU?!“

Eröffnungsveranstaltung der Frauenkulturtage



Der Beitrag von Sonia Seymour Mikich zum Auftakt der Frauenkulturtage beschäftigt sich mit Erkenntnissen, Konflikten und Grauzonen der Geschlechterfrage. Die Journalistin erzählt aus der eigenen Berufsbiografie von der Kriegsreporterin zur #MeToo-Aufklärerin und analysiert die aktuellen Debatten in der Gesellschaft. Der rote Faden: Was hat sich verbessert, wie viel altes Denken lebt fort?

Das Publikum ist eingeladen, beim Podium mitzudiskutieren. Ein kleines Kulturprogramm und ein Imbiss runden den Abend ab.

Veranstalterin/Kontakt

VHS Herten,
Astrid Kempf, Gleichstellungsstelle und Kulturbüro
Tel. 02366 303-581 | E-Mail: a.kempf@herten.de
Kosten: frei, Anmeldung erforderlich (Kurs-Nr. 1055)

MITTWOCH, 4. MÄRZ
18.30 bis 21 Uhr | Ludothek

WEIBS-BILDER

Frauendarstellungen in Werbung und auf Postkarten

Wir laden ein zu einer kleinen Ausstellung von Postkarten, Werbefotos... etc., auf denen Frauen in unterschiedlichen Rollen dargestellt sind. Impulse in Wort und Bild regen dazu an, sich in entspannter Atmosphäre darüber auszutauschen und durchaus auch kontrovers zu diskutieren. Angeboten werden nichtalkoholische, alkoholische, kalte und warme Getränke.



Veranstalterin/Kontakt

Waldrutter e.V., Carmen Muhs

Tel. 0151 23597973 | E-Mail: carmen.muhs@waldrutter.de

Kosten: frei, Anmeldung nicht erforderlich

DONNERSTAG, 5. MÄRZ
17 bis 18.30 Uhr | Glashaus-Rotunde

SPEED DATING

Mit Politikerinnen aus Herten



Die VHS und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten laden Frauen und Mädchen ab 16 Jahren in lockerer Atmosphäre zu einem Polit-Cocktailabend ein. Aktuell sind lediglich 36 Prozent der Mitglieder im Rat Frauen. Wer nicht in die Politik „hineingeboren“ wird, hat es schwer, Kontakte zu knüpfen und Fragen zu stellen. Die Kommunalwahl 2020 bietet dazu genug Gesprächsstoff.

Im Anschluss findet der Klön-Abend „Frauen laden Frauen ein“ statt.

Veranstalterin/Kontakt

VHS Herten und die Gleichstellungsbeauftragte
Tel. 02366 303-581 | E-Mail: a.kempf@herten.de
Kosten: frei, Anmeldung erforderlich (Kurs-Nr. 1875)

DONNERSTAG, 5. MÄRZ

19 bis 22 Uhr | Glashaus

FRAUEN LADEN FRAUEN EIN

Einfach so!

Einfach nur mal so! - sich treffen, reden, austauschen, essen und trinken. Ohne Veranstaltung, ohne Thema, ohne Grund. Aber mit viel Freude am Wiedersehen, so wie bei einem Klassentreffen – so wie beim letzten Mal!



Veranstalterin/Kontakt

Kulturbüro Stadt Herten, Bettina Hahn

Tel. 02366 303-179 | E-Mail: b.hahn@herten.de

Kosten: frei

OPEN YOUR HEART

YOGA FÜR ALLE

Du vermisst das Gefühl, dich mal wieder unbeschwert und leicht zu fühlen? Dann ist dieser Herz-Workshop genau das Richtige für dich! Das Herz (Anahata-Chakra) spielt eine wichtige, wenn nicht sogar die zentrale Rolle für eine wohltuende Yoga-Praxis. Wenn wir aus dem Herzen leben, erfahren wir anhaltende Leichtigkeit und ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit. Wir treffen die richtigen Entscheidungen und begegnen uns und unserer Umwelt mit liebevollem Mitgefühl, Freude und Weisheit.



In diesem Workshop unterstützen wir gezielt die Öffnung unseres Herzens. Wir weiten den Brustraum, lassen den Atem sanft und tief fließen und entspannen dabei unsere Schultern und unseren Nacken.

Veranstalterin/Kontakt

Movement Yoga, Diana Richter

Tel. 02366 9408735 | E-Mail: info@movement-vest.de

Kosten: 5 € (Sonderpreis FKT), Anmeldung erforderlich

„STEH AUF UND GEH!“

Weltgebetstag der Frauen

Die Gottesdienstordnung für den Weltgebetstag 2020 haben die Frauen aus Simbabwe erarbeitet. Simbabwe liegt zwischen Südafrika, Botswana,



Sambia und Mosambik, ein Land mit beeindruckenden Naturschönheiten und einer reichhaltigen Vielfalt an Tieren und Pflanzen. Ein Land mit massiven wirtschaftlichen und sozialen Problemen, Folge von Diktatur, Korruption und Inflation mit verheerenden Auswirkungen auf das tägliche Leben. Doch simbabwische Frauen sind stark. Sie meistern ihren Alltag mit der Philosophie des „ubuntu“ – „Ich bin, weil wir sind“. Ubuntu ist gelebte Solidarität, gegenseitige Unterstützung und ein beeindruckender Gemeinschaftssinn. „Steh auf und geh!“ – folgen wir dem Ruf der Frauen aus Simbabwe!

Mit Rücksicht auf berufstätige Frauen findet der Gottesdienst um 19 Uhr statt. Im Anschluss daran wird ein Abendimbiss mit Speisen aus Simbabwe gereicht, eine Gelegenheit für Austausch und Begegnung in gemütlicher Atmosphäre.

Weitere Termine zum Weltgebetstag in den Kirchengemeinden entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Veranstalterin/Kontakt

Evangelische und katholische Gemeinden Langenbochum

E-Mail: wgt-langenbochum@gmx.de

Eintritt: frei, Anmeldung nicht erforderlich

CARTOONS IM POTT #22 „MEINE FRAU IST AUF DIENST- REISE – CARTOONS ÜBER STARKE FRAUEN“

Ausstellungseröffnung von Til Mette

Zu den Frauenkulturtagen kommt der preisgekrönte Cartoonist Til Mette aus Hamburg zum Hof Wessels. Der Mitbegründer der taz Bremen veröffentlicht seit 1995 exklusiv im Wochenmagazin Stern und widmet sich meist aktuellen Themen aus Gesellschaft und Politik. Bei Cartoons im Pott wird ein Best of zu starken Frauen sehen sein.



Vernissage:

Zur Ausstellungseröffnung wird Til Mette anwesend sein, eine Lesung halten und Bücher signieren. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre mit dem Künstler zu diskutieren und das eine oder andere Getränk zu sich zu nehmen, um in den Internationalen Frauentag am folgenden Sonntag hineinzufeiern.

Ausstellungszeitraum vom 7. März bis Mai 2020.

Geöffnet während der Öffnungszeiten der Gastronomie:
Mi.-Fr. 9-13 Uhr und 17-22 Uhr; Sa. + So. 12-22 Uhr

Veranstalterin/Kontakt

Michael Holtschulte, Tel. 0171 9311614

E-Mail: info@holtschulte.com

Eintritt: frei, Spende erwünscht

SONNTAG, 8. MÄRZ

9.30 Uhr | Glashaus

FRAUENFRÜHSTÜCK MIT KULTUR

unterhaltsam - genießerisch - kommunikations-
reich

Einen vergnüglichen Vormittag verbringen Frauen bei einem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Wenn Kaffeeduft durch die Rotunde des Glashauses zieht, knackige Brötchen bereitstehen, Rührei und ausgewählter Brotbelag auf die Genießerinnen warten, dann ist das Frauenfrühstück mit Kultur angesagt. Klar haben Frauen sich einiges zu erzählen, viel zu schnell vergeht die Zeit mit Gesprächen und dem Austausch neuester Nachrichten – doch auch ein Unterhaltungsprogramm trägt zum fröhlichen Vormittag bei. Zu Gast ist die Kabarettistin Sia Korthaus.

Für Karteninhaberinnen ist eine Tischreservierung nur im Kulturbüro möglich unter Tel. 0 2366 303-541

Veranstalterin/Kontakt

Kulturbüro Stadt Herten, Sabine Weissenberg,

Tel. 02366 303-541 | E-Mail: s.weissenberg@herten.de

Eintritt: VVK 18 €/TK 20 €

„JEDE IST IHRES GLÜCKES SCHMIED.“ IST DAS SO? UND WENN JA, GIBT ES FÜR DIESE SCHMIEDEKUNST DENN AUCH EINE GEBRAUCHSANWEISUNG?

Vortrag

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein. Manchmal haben wir Ängste, die wir nicht verstehen und deren Ursachen wir nicht kennen. So kommt es uns oft vor, als wären wir unseren Gefühlen, insbesondere den schlechten, hilflos ausgeliefert. All das zieht uns runter. Glücklich macht es uns nicht!

Wollen Sie erfahren, wie die guten und schlechten Gefühle entstehen und welche Macht Sie darüber und über Ihre Laune, Ihr Wohlbefinden und Ihre Beziehungen wirklich haben? Freuen Sie sich auf einen Vortrag, in dem wichtige Erkenntnisse aus der Verhaltens-, Glücks- und Gehirnforschung kompakt und verständlich auf den Punkt gebracht werden.

Das könnte Ihre Gebrauchsanweisung sein! Schauen Sie doch mal rein!

Veranstalterin/Kontakt

Christiane Gruska (Trainerin für Lebensfreude)

Tel. 02366 9372041 | gruska@freenet.de

Kosten: frei, Anmeldung erforderlich

SONNTAG, 8. MÄRZ

17 bis 20 Uhr | naturRAUM am Paschenberg

„DIESER RHYTHMUS, WO JEDE MIT MUSS...“ TROMMELN UND PERCUSSION FÜR ANFÄNGERINNEN

Schnupperworkshop

(weiterführende Workshops am 15. und 29.03.)

Sind Sie musikbegeistert, talentiert oder völlig aus dem Takt? Jede passt! Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben! Trommeln macht



Spaß, ist gesund und entspannt! Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein.

Instrumente werden gestellt.

Veranstalterin/Kontakt

Christiane Gruska (Trainerin für Lebensfreude)

Tel. 02366 9372041 | gruska@freenet.de

Kosten: 27 € (Sonderpreis Frauenkulturtage)

Anmeldung erforderlich

MONTAG, 9. MÄRZ
18 bis 20 Uhr | Büro DIE LINKE.Herten

NACHHALTIGE SOZIALPOLITIK

Thema „Wohnen“

An diesem Abend berichtet Rita Zachraj aus Dorsten von ihrer Arbeit im Mieterbeirat der LEG in Dorsten-Barken-berg. Seit Jahren organisiert sie dort den Protest gegen das Wohnungsunternehmen und setzt sich für die Rechte der Menschen in ihrem Stadtteil ein. „Wie kam sie dazu und welche Erfahrungen hat sie dabei gemacht?“

Referentin: Rita Zachraj, Dipl. Sozialpädagogin

Veranstalterin/Kontakt

DIE LINKE.Herten, Elke Hintz

Tel. 0178 1533904 | E-Mail: elke-hintz@dielinke-herten.de

Eintritt: frei, Anmeldung nicht erforderlich

MONTAG, 9. MÄRZ
18 bis 21.30 Uhr | Familienbildungsstätte

WORKSHOP NATURKOSMETIK

Kosmetik aus der Natur hat viele Vorteile: sie bietet 100 Prozent naturbelassene Pflege, kommt ohne schädliche Mineralöle aus, ist frei von Mikroplastik, schont die Umwelt und sogar noch den Geldbeutel. Die in diesem Kurs hergestellten Produkte gibt es nicht zu kaufen, lassen sich aber einfach selbst herstellen.

Wir werden gemeinsam Deo, Ringelblumensalbe, Körpercreme und Beinwellsalbe herstellen. Sie erhalten alle Rezepte zum Nachmachen für zu Hause.



Veranstalterin/Kontakt

Familienbildungsstätte Herten, Angelika Schwieters
Tel. 0 2366 549573 | E-Mail schwiewers@bistum-muenster.de
Eintritt: 37,50 € (Sonderpreis Frauenkulturtage)
Anmeldung erforderlich, Tel. 02366 35211

TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Was ist zu tun?

Was ändert sich für mich und meine Familie nach Trennung/Scheidung? Was muss ich bedenken und beachten? Wie sieht es mit Unterhalt, Versorgungsausgleich und Trennung des Hausrates aus? Wie regelt man Sorgerecht und Umgangsrecht sinnvoll? Wann ist eine Mediation erfolgsversprechend?

Auf diese und Ihre Fragen gibt die Anwältin Petra Werner an diesem Abend Auskunft.

Referentin: Rechtsanwältin Petra Werner

Veranstalterin/Kontakt

Beratungsstelle für Frauen – Hilfe und Prävention
bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im
Kirchenkreis RE gGmbH

Tel. 02366 106768 | E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de
Kosten: frei, Anmeldung erforderlich

DIENSTAG, 10. MÄRZ

11 bis 12.30 Uhr | Sabines Marmeladenlädchen

„UNBESCHREIBLICH WAHRHAFTIG“

PoeSie-Cafe in Sabines Marmeladenlädchen

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen zum Zuhören, Vorlesen und Unterhalten. Das Thema des Vormittags heißt: „UnBeschreiblich wahrhaftig“ und kann auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht werden in Geschichten und Gedichten von bekannten und weniger bekannten Literat*innen.

Die Lesebeiträge sind Anregungen für anschließende Gespräche und Austausch in der Runde. Wer nicht vorlesen möchte, ist auch als interessierte Zuhörerin ganz herzlich willkommen. „Wer immer die Wahrheit sagt, kann sich ein schlechtes Gedächtnis leisten.“ (Theodor Heuss). Frauen, die die Erfahrung gemacht haben, dass Wahrheiten auch schmerzhaft sein können, wissen aber auch, dass sie Energien verleihen.

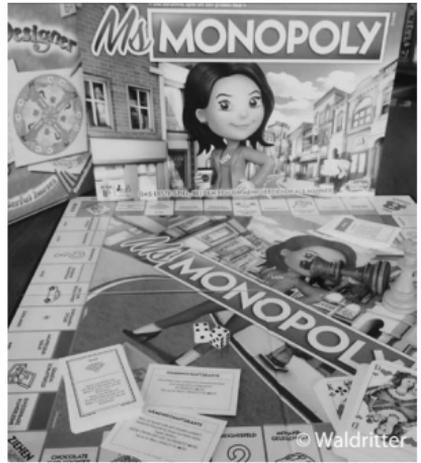
Veranstalterin/Kontakt

Beratungsstelle für Frauen – Hilfe und Prävention
bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im
Kirchenkreis RE gGmbH
Tel. 02366 106735/37 | E-Mail: bff@diakonie-kreis-re.de
Kosten: frei, Anmeldung erforderlich

„SPIELEN FRAUEN ANDERS?“

Frauenrollen und Darstellungen in Brettspielen

Brettspiele betrachtet unter dem Aspekt „Frauenrollen im Brettspiel“ und/oder was spielen Frauen für Spiele? Spielen Frauen anders? Damals und heute? Einladung zum angeregten Austausch und zur Diskussion bei Kaffee und Kuchen.



Veranstalterin/Kontakt

Aktive Senioren, Carmen Muhs

Tel. 0151 23597973 | E-Mail: carmen.muhs@walddritter.de

Kosten: frei, Anmeldung nicht erforderlich

DIENSTAG, 10. MÄRZ | DIENSTAG, 24. MÄRZ
19 bis 20.30 Uhr | Immobilien Rodenberg

MÄNNER VERKAUFEN EIN HAUS, FRAUEN VERKAUFEN IHR ZUHAUSE!

Seminar



© Pamela Rodenberg

Sie spielen mit dem Gedanken, Ihr Haus oder Ihre Wohnung zu verkaufen? Sie möchten wissen, was alles zu einem erfolgreichen Immobilienverkauf dazu gehört?

Dann lade ich Sie ganz herzlich zu dieser Veranstaltung ein. In einer entspannten, kleinen Runde erzähle ich Ihnen alles, was Sie wissen möchten. Über den Ablauf bis hin zur Schlüsselübergabe.

Wenn Sie Lust haben, mich kennenzulernen und Ihre Fragen loswerden möchten, dann sind Sie hier genau richtig.

Veranstalterin/Kontakt

Dipl.-Ing. Architektur (FH) Pamela Rodenberg

Tel. 02366 9443778 | E-Mail: info@immobilien-rodenberg.de

Kosten: 5 € (Sonderpreis im Rahmen der Frauenkulturtage)

Anmeldung erforderlich

DIENSTAG, 10. MÄRZ | DIENSTAG, 17. MÄRZ | 31. MÄRZ
jeweils 19 bis 21 Uhr | Geschwisterstr. 52 a

ACHTSAMKEIT, MEDITATION, STRESSREDUKTION, GESUND- HEIT, WOHLFÜHLEN

„Folge dem Herzen, es kennt den Weg am besten!“

Zur inneren Ruhe und Gelassenheit kommen, die Sprache des Herzens hören. Einfache Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Meditation und dem Capacitar führen sofort zur inneren Ausgeglichenheit und Seelenruhe. Die einzeln buchbaren Abende gelten als Schnupperangebot. Nähere Infos: www.finde-den-herzensweg.de



Veranstalterin/Kontakt

Evi Steindor-Schmidt

Tel. 0209 613327 | E-Mail: evi@steindor-schmidt.de

Kosten: jeweils 20 € (Sonderpreis Frauenkulturtag)

Anmeldung erforderlich

LESUNG DER SCHEIBWERKSTATT

„Voll bis obenhin...“

Das sollte man natürlich nicht falsch interpretieren. Voll bis obenhin sind die Frauen der Schreibwerkstatt mit Wörtern und Geschichten. Versteht sich!

Was die Frauen wissen, was sie denken, was sie sehen, haben sie aufgeschrieben. Das ist in jedem Jahr eine ganze Menge. Jede Teilnehmerin der Schreibwerkstatt hat einen eigenen, ganz speziellen Blick auf die Dinge der Welt. Ob ernst gemeint, argwöhnisch beäugt oder einfach nur komisch: Es kommt eine bunte Mischung an Texten zustande. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Lesereise über Berg und Tal. Am Ziel werden alle heil ankommen, so viel kann vorab schon versprochen werden.

Begleitet werden das Publikum und die Vorleserinnen musikalisch von Barbara Zachewicz, die mit Saxophon und/oder Querflöte für schwungvolle oder beruhigende Pausen sorgt – je nach Bedarf.

Die Frauen der Schreibwerkstatt freuen sich auf einen unterhaltsamen Leseabend.

Veranstalterin/Kontakt

Familienbildungsstätte Herten, Angelika Schwieters
Tel. 02366 549573 | E-Mail schwieters@bistum-muenster.de
Eintritt: 4 €, Anmeldung erwünscht, Tel. 02366 35211

MITTWOCH, 11. MÄRZ

17 bis 19.30 Uhr | Torhaus 10 – Neue Zeche Westerholt

GUTES KLIMA FÜR HERTEN

Es ist eine riesige Herausforderung, die wir nur gemeinsam bewältigen können: Wenn es uns nicht gelingt, den Klimawandel zu beherrschen, dann wird er unser Leben und vor allem das der zukünftigen Generationen beherrschen. Dabei können wir auf kommunaler Ebene mit einfachen Mitteln viel erreichen.

Mit dem « Energielabor Ruhr » konnte der Energieverbrauch in Hassel, Westerholt und Bertlich deutlich gesenkt werden,



obwohl in der Gartenstadt und an unserem Treffpunkt, dem « Torhaus 10 » am Eingang zum Zechengelände historische Gebäude denkmalgerecht saniert wurden. Wie kann ich mein Haus und meine Heizung umstellen, um weniger Energie zu verbrauchen und die Umwelt zu schonen?

Wie kann ich durch meinen Einkauf und meine Ernährung einen Beitrag zum Klimaschutz leisten? Diese beiden Fragen möchten die Referentinnen Astrid Socha (Museumspädagogin) und Dr. Babette Nieder mit den teilnehmenden Frauen diskutieren.

Veranstalterin/Kontakt

SPD Stadtverband mit der ASF Westerholt/Bertlich

Kristina Muzeika

Tel. 02366 303-546 | stadtverband@hertenerspd.de

Kosten: frei, Anmeldung nicht erforderlich

DIE MAGIE DER STIMME!

Ein Gespür für die eigene Stimme entwickeln



Erst wenn die Klangkraft und Tragfähigkeit der eigenen Stimme durch Leichtigkeit und gesungene Gefühle erzeugt wird, erzeugt sie eine tiefere Wirkung beim Zuhörer.

Wer mit sich und der Stimme während des Singens in einem tieferen Kontakt ist, vereint gleichzeitig verschiedene Ebenen miteinander, die man auch als Körper, Seele und Geist bezeichnen könnte. Durch Leichtigkeit, Freude und dem inneren Kontakt zu sich selbst wird die Stimme authentisch!

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Stimmarbeit
- Bewegungsübungen zur Resonanzunterstützung der Stimme
- Tönen, Sprechen ohne Druck
- Sprechen/Singen einfacher Texte/Songs

Bitte bring Texte, Gedichte oder Songs mit, die dir etwas bedeuten und die du schon gut kennst. Rutschfeste Socken und bequeme Kleidung wären gut!

Veranstalterin/Kontakt

Anja Homeyer
(staatl. gepr. Atem-Sprech-und Stimmlehrerin)
Tel. 0176 22782653 | anja.homeyer@gmx.net
Kosten: 10 € (Sonderpreis Frauenkulturtage)
Anmeldung erforderlich

DONNERSTAG, 12. MÄRZ

20.07 Uhr | Glashaus

LEIDER AUSVERKAUFT

NACHTSCHNITTCHEN: „FEMME FRONTAL“

Kleinkunstreihe 7nach8

Nora Boeckler gibt ihrem Publikum wertvolle Tipps zur Krisenbewältigung und stellt mit treffsicherer



Komik Fragen zu Antworten, die nicht einmal sie selber kennt. In ihrer Heimat ist Branka B. ein großer Star – gewesen. Nun ist sie als Botschafterin für Völkerverständigung auf Tour durch Westeuropa. Fee ist eine der bekanntesten Slam-Poetinnen des deutschsprachigen Raums. 2012 erblickte sie zum ersten Mal das Scheinwerferlicht der Poetry Slam-Bühne und bereits 2013 wurde sie internationale deutschsprachige Meisterin in der Kategorie U20 und bekam 2016 den Tassilo-Kultur-Preis der Süddeutschen Zeitung. Turid Müller singt von der täglichen Grätsche zwischen Ideal und Wirklichkeit und dem ganzen vertrackten Wertechaos, dem niemand entkommt. Dabei schürft sie tief, aber nie unter der Gürtellinie. Sie greift Themen auf von Rechtsruck bis Werbefernsehen, Burnout und Demenz, Kapitalismus und Feminismus.

Veranstalterin/Kontakt

Kulturbüro Stadt Herten, Bettina Hahn

Tel. 02366 303-179 | E-Mail: b.hahn@herten.de

Eintritt: VVK 18 €/ AK 20 €/ erm. 10 €

FREITAG, 13. MÄRZ

15 bis 17.30 Uhr | BUND-NaturErlebnisGarten

PRINZESSIN MINTA UND DER DRACHENTRUNK

Oder: die Geschichte um die heilende Wirkung eines Powersafts aus dem BUND- Naturerlebnisgarten am Paschenberg

Die kfd-Region Herten lädt Vorschulkinder und ihre Mütter ein, versteckte Zucker in unzähligen industriellen Kinderlebensmitteln zu erforschen und Werbebotschaften der Hersteller zu entlarven.

Es gibt Informationen zum Zuckergehalt in speziell auf den Markt gebrachten Kinder-Fertigprodukten; und wie Prinzessin Minta, die mit einem Power- Zauber -Trunk dem Drachen zu neuer Kraft verhilft, können Kinder und Erwachsene selber schmackhafte Snacks und Getränke aus naturbelassenen Produkten zubereiten und genießen.

Veranstalterin/Kontakt

kfd-Region Herten, Dr. Christiane Wambach/
Kooperation mit BUND NRW Herten – Sigrun Zobel

Tel. 02366 36489

E-Mail: christiane.wambach@googlemail.com

Kosten: 5 €, Kind & Mutter

SAMSTAG, 14. MÄRZ
10 bis 13 Uhr | Kunsthof Westerholt

ACTION PAINTING

Action Painting beschreibt eine Form des freien Malens. Intuitiv werden Farben mit schnellen Gesten auf den Malgrund aufgetragen. Die Schnelligkeit ist ein wichtiger Motor, der die Farbverläufe nicht steuerbar macht. Es entstehen abstrakte Farbgebilde und erlebtes Farbgefühl.



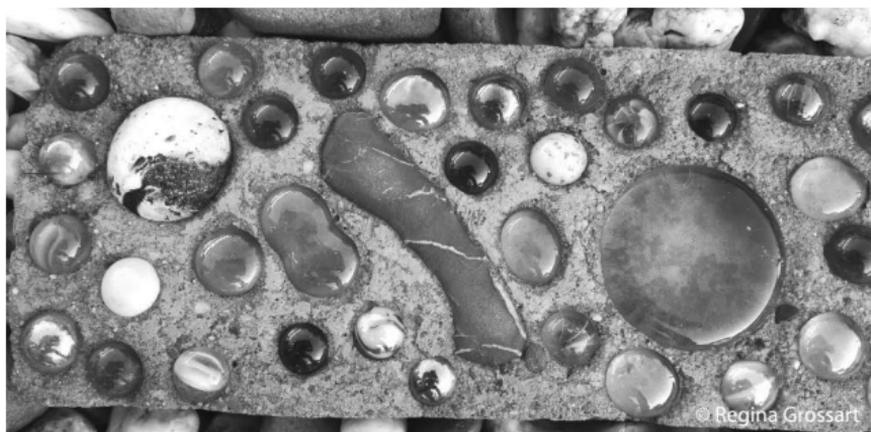
Veranstalterin/Kontakt
Monika Knoop-Tausch

Tel. 0157 88120834 | E-Mail: atelier.knoop-tausch@web.de
Kosten: 20 € (Sonderpreis Frauenkulturtag)

SAMSTAG, 14. MÄRZ
11 bis 14 Uhr | Franz-Hahn-Werkstatt

FRAUEN GESTALTEN HOLZ

Holzbearbeitung mit Schleifen, Sägen, Bohren
und Lasieren



Frauen lernen unter Anleitung Holz zu bearbeiten, auf Maß zu sägen und zu schleifen. Sie müssen sich dann entscheiden, ob es roh belassen oder lasiert werden soll. Für das Einlassen von Glaselementen und Glaskugeln werden Löcher in das Holz gesägt. Durch eine entsprechende Befestigung kann das fertig gestaltete Holzbrett als Bild ans Fenster oder an die Wand gehängt werden.

Das Holz und die Glaselemente werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Referentin/Referent:

Regina Grossart, Astrid Krüger und Karlheinz Feindert

Veranstalterin/Kontakt

Caritasverband Herten e.V., Karlheinz Feindert

Tel. 02366 939569 | E-Mail: k.feindert@caritas-herten.de

Kosten: frei, Anmeldung erwünscht

SAMSTAG, 14. MÄRZ
20 bis 23 Uhr (Einlass 19.30 Uhr) | FBW

ORIENTALISCHE NACHT

Von Frauen und nur für Frauen

Nadhiyah und ihre Tänzerinnen bieten Ihnen an diesem Abend einen spannenden Einblick in die Welt des Orientalischen Tanzes. Fantasiereiche Choreografien, schillernde Kostüme und stimmungsvolle Musik garantieren einen unterhaltsamen Abend. Ein kleiner Bazar mit orientalischen Stoffen, Tanzkleidern und Utensilien lädt zudem zum Stöbern ein.

Im Eintritt von 7 € ist ein kleines, mit Häppchen bestücktes Buffet inbegriffen.



Veranstalterin/Kontakt

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt, Iris Walter

Tel. 02366 303-471 | E-Mail: i.walter@herten.de

Eintritt: 7 €

SONNTAG, 15. MÄRZ BIS SONNTAG, 29. MÄRZ
Sa. 15-18 Uhr & So. 11-18 Uhr | Zeche Scherlebeck

MIMIKRY

Kunstaussstellung Ulrike Donié – Kunst in der
Maschinenhalle

Die Arbeiten der Künstlerin stehen zwischen Abstraktion und Gegenständlichkeit. Der Betrachter meint, schon einmal Gesehenes wiederzuerkennen. Bei genauerer Betrachtung könnte sich dies jedoch als Illusion herausstellen. Sieht er wirklich Himmel oder Meeresgrund? Sind dies wirklich fischähnliche Wesen? Wird hier überhaupt Wirklichkeit abgebildet oder handelt es sich um mit Emotionen aufgeladene Assoziationen, die keinen Bezug zu einer jemals erlebten oder erlebbaren Welt haben?



Zur Ausstellungseröffnung am Sonntag, 15. März, um
11 Uhr sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

Veranstalterin/Kontakt
Initiative Kunst in der Maschinenhalle und
Kulturbüro Stadt Herten, Sylvia Seelert
Tel. 02366 303-543 | E-Mail: s.seelert@herten.de
Eintritt frei

SONNTAG, 15. MÄRZ
15 bis 18 Uhr | naturRAUM am Paschenberg

VERLASSEN – GETRENNT – ALLEIN – UND JETZT? NEUAN- FANG ODER DESASTER? KANN MEIN LEBEN WIEDER SCHÖN WERDEN?

Workshop

Fühlen Sie sich verlassen, leer und unverstanden?
Sind Sie traurig, wütend, mutlos und antriebslos?
Fühlen Sie sich überfordert? Ist Ihnen alles zu viel?
Fehlt Ihnen die Freude?

Wollen Sie sich darauf einlassen, zu erfahren, welche
Macht Sie über Ihr Wohlbefinden, Ihre Gefühle, Bezie-
hungen und Gesundheit wirklich haben?

In diesem Workshop lernen Sie Möglichkeiten kennen,
mit mehr Leichtigkeit und Freude durch Ihr Leben zu ge-
hen. Wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens-
und Glücksforschung werden hier leicht verständlich
auf den Punkt gebracht. Das Ansprechen persönlicher
Probleme ist möglich, aber nicht nötig. Freuen Sie sich
auf neue Erkenntnisse für einen positiveren Umgang mit
sich selbst!

Veranstalterin/Kontakt
Christiane Gruska (Trainerin für Lebensfreude)
Tel. 02366 9372041 | gruska@freenet.de
Kosten: 37 € (Sonderpreis Frauenkulturtag),
Anmeldung erforderlich

SONNTAG, 15. MÄRZ

19 bis 21 Uhr | naturRAUM am Paschenberg

DIESER RHYTHMUS, WO JEDE MIT MUSS... TROMMELN UND PERCUSSION FÜR ANFÄNGERINNEN

Anschlussworkshop zum Schnupperworkshop
am 8.3.2020 (auch einzeln buchbar)

Sind Sie musikbegeistert,
talentiert oder völlig aus
dem Takt? Jede passt! Hier
geht es nämlich darum,
Spaß und Freude am
gemeinsamen Musizieren
zu haben!



Trommeln macht Spaß, ist gesund und entspannt! Am
Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein
Stück spielen und begeistert sein.

Instrumente werden gestellt!

Veranstalterin/Kontakt

Christiane Gruska (Trainerin für Lebensfreude)

Tel. 02366 9372041 | gruska@freenet.de

Kosten: 17 € (Sonderpreis Frauenkulturtag)

Anmeldung erforderlich

MONTAG, 16. MÄRZ
9.30 Uhr | Frauenhaus Herten

„REGIONALES KOCHEN“

Gemeinsam wird mit Bewohnerinnen aus dem Frauenhaus Herten mit regionalen Zutaten gekocht.

Referentinnen: Regina Grossart und Astrid Kürger

Veranstalterin/Kontakt

Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH
Tel. 02366 106768 | E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de
Kosten: frei, Anmeldung erforderlich

MONTAG, 16. MÄRZ
10 bis 12 Uhr | Haus der Diakonie

ARBEITSLOSENGELD II

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

Referentin: Andrea Baegerau

Veranstalterin/Kontakt
Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH
Tel. 02366 106768 | E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de

DIENSTAG, 17. MÄRZ
16-16.15 Uhr | Rathaus Herten
17-19.30 Uhr | Magazin, Gladbeck

EQUAL PAY DAY 2020

Privat gleichberechtigt, beruflich gleichgestellt



Der diesjährige Equal Pay Day, der Aktionstag für Lohn-gerechtigkeit, setzt sich mit dem Motto „Auf Augenhöhe verhandeln - Wir sind bereit“ auseinander. Nach dem Fahne hissen am Rathaus sind die Teilnehmerinnen eingeladen, gemeinsam nach Gladbeck zu fahren. Dort findet die Emscher-Lippe-weite Veranstaltung der Frauenarbeitsgemeinschaft Emscher Lippe (FAGEL) von 17-19.30 Uhr im Magazin statt.

Veranstalterin/Kontakt
Maresa Kallmeier, Gleichstellungsbeauftragte
E-Mail: gleichstellungsstelle@herten.de
Kosten: frei, Anmeldung nicht erforderlich

KLIMAWANDEL: PANIKMACHE ODER CHANCE?

Vortrag und Diskussionsrunde zu den Risiken, die der Klimawandel für uns und unsere nachfolgenden Generationen in sich birgt.

Auch wenn das Wort „Klimawandel“ uns allen ein Begriff ist, wissen doch die wenigsten, in welche Zukunft wir die folgenden Generationen so unbe-



kümmert schicken. Dieser Vortrag möchte über das Ausmaß dieser Veränderungen aufklären. Lerne nebenbei spannende Frauen aus vielfältigen Bereichen der Wissenschaft kennen, die schon früh das aufziehende Problem erkannt haben oder aktiv Lösungen entwickelt haben. Wir nehmen uns Raum, um Gegebenheiten in unserer unmittelbaren Umwelt, die wir als selbstverständlich hinnehmen, zu hinterfragen.

Du erhältst Informationsmaterial und hilfreiche Tipps, wie Du Dich mit einfachen Mitteln selbst auf die Reise in eine klimaneutralere Zukunft begeben kannst.

Veranstalterin/Kontakt

Stephanie Steinke

Tel. 0160 93146986 | E-Mail: stephanie-steinke@t-online.de

Eintritt: 5 €, Anmeldung erwünscht

DIENSTAG, 17. MÄRZ
18 bis 19.30 Uhr | VHS-Haus

VHS-LESUNG: „ACHTERBAHN INS LEBEN“

Der Brustkrebs, das Leben und ich – Lesung aus
einem Buch, das Mut macht

Schön, attraktiv, perfekt – sowohl als Partnerin und Ehefrau als auch im Job und zu Hause – so wollte Claudia Lauer immer sein. Nach mehreren gescheiterten Beziehungen erhält sie mit 39 Jahren zum zweiten Mal die Diagnose Brustkrebs. Fast genau zehn Jahre ist es her, als die junge Frau, sehr sportlich und körperlich topfit, zum ersten Mal an Brustkrebs erkrankte. Sie wurde damals geheilt und brachte allen Prognosen und Empfehlungen der Ärzte zum Trotz ihre Tochter Anna Lena zur Welt. Für Anna Lena sagt Claudia dem Krebs noch einmal den Kampf an und schreibt ihr Leben auf. Im Mittelpunkt dieser Biografie steht nicht allein die Leidensgeschichte einer Krebspatientin mit Operationen, Chemotherapien, Haarverlust, körperlicher und psychischer Erschöpfung und letztlich auch ihrer Heilung, sondern auch ein bewegtes Leben, das einer Achterbahnfahrt gleicht.

Claudia Lauer, Jahrgang 1974, lebt in Recklinghausen, ist Mutter einer Tochter und seit ihrer zweiten Brustkrebserkrankung 2013 Rentnerin.

Veranstalterin/Kontakt

VHS Herten, Astrid Kempf

Tel. 02366 303-581 | E-Mail: a.kempf@herten.de

Kosten: frei, Anmeldung erforderlich (Kurs-Nr. 8061)

MITTWOCH, 18. MÄRZ
18 bis 22 Uhr | Familienbildungsstätte

KARTOFFEL & KNOBLAUCH TRIFFT POLITIK

Lecker essen und klönen über uns und die Zukunft unserer Stadt



„Kartoffel trifft Knoblauch“ ist seit vielen Jahren ein bewährtes Angebot im Rahmen der Frauenkulturtage. Anlässlich der kommunalen Wahlen 2020 – Rat der Stadt Herten, Kreistag, Integrationsausschuss und Bürgermeister*in – wollen wir gemeinsam internationale Küche (türkisch, arabisch, albanisch) kennenlernen und mit Kandidat*innen gemeinsam kochen, klönen und essen.

Leitung/Referentinnen: Renate Nöbe, Münevver Çesur, Şengül Mizac und Frauen aus Albanien und Syrien.

Veranstalterin/Kontakt
Fraueninformations-Netzwerk in Kooperation
mit der FBS – Renate Nöbe
Tel. 0209 3593741 | E-Mail: renate.noebe@gmx.de
Kosten: 7 € | Anmeldung erforderlich

DONNERSTAG, 19. MÄRZ

17 bis 18.30 Uhr | Treffpunkt: VHS Herten

VHS-STADTRUNDGANG: „FRAUEN IN DEN 50ER JAHREN“

Anfang der 50er Jahre wirkte die Kriegszeit noch nach. Im Alltagsleben musste noch oft improvisiert werden und viele Männer waren aus dem Krieg nicht zurückgekommen. Wie sah das Leben der Frauen in dieser Zeit des Neubeginns aus? Wann war der Beginn des „Wirtschaftswunders“ im Alltag spürbar? Welche Rolle spielten Frauen bei dieser Entwicklung? Besonders in Film, Theater und Alltagskonsum lassen sich diese Veränderungen ablesen. Die sogenannten „Heimatfilme“ aus der Zeit zeigten eine „heile Welt“ mit Frauen als Hausfrau und Mutter in der Hauptrolle. Im Alltag allerdings mussten Frauen weiterhin arbeiten, um ihren Beitrag zur Ernährung der Familie zu leisten. Der Rundgang wird sich mit diesen unterschiedlichen Rollenbildern von Frauen und Männern in den 50er Jahren auseinandersetzen.

Veranstalterin/Kontakt

Stadtarchiv, VHS Herten, Astrid Kempf

Tel. 02366 303-581 | E-Mail: a.kempf@herten.de

Kosten: frei, Anmeldung erforderlich (Kurs-Nr. 1789)

SAMSTAG, 21. MÄRZ
10 bis 15 Uhr | Kunsthof Westerholt

FRAUEN IN BALANCE

Workshop Balance-Objekte

In diesem Workshop werden wir Balance-Objekte herstellen. Wir befinden uns oft im Leben in der Situation, dass wir die Balance halten müssen zwischen zwei Polen. Zwischen Familie und Beruf, Kindern und Karriere, Freiheit und Verantwortung, Sicherheit und Unabhängigkeit. Gerade Frauen können ein Lied davon singen. Hier wollen wir uns einmal lustvoll und kreativ mit dem Thema beschäftigen. Wir werden Objekte herstellen, die freischwebend die Balance halten. Dabei wollen wir uns als Motive Frauenfiguren aussuchen - aus dem wahren Leben, aus der Literatur oder aus der eigenen Fantasie. Von Ariadne bis zur roten Zora, oder bis hin zur eigenen „Traumfrau“.



© Christiane Steffler

Veranstalterin/Kontakt

Atrium-Schmuckatelier, Christiane Steffler

Tel. 0209 5980307 | E-Mail: cs@atrium-schmuck-atelier.de

Kosten: 45 € (Sonderpreis Frauenkulturtag)

Anmeldung erforderlich

GRÜNES FRÜHSTÜCK: BILDUNGSFERNE KINDER UND FRAUEN IN SÜDAFRIKA

Frauen und Kinder in Südafrika lernen mit großer Freude

Es geht um die Pre Primary School in einer Township in Kapstadt. Die Klassen sind groß, deshalb benötigen die Lehrer Unterstützung bei der Unterrichtsvorbereitung und der Durchführung des Unterrichts. Die Kinder



benötigen Hilfestellung beim Lesen- und Schreibenlernen. Es ist wichtig, den Kindern zeitliche Abläufe zu vermitteln. Sie brauchen Tagesstruktur. Mittags erhalten die Kinder in der Schule ein Essen. Die Mütter der Kinder unterstützen die Essenausgabe.

Die Frauen lernen auch oft mit in der Schule, um ihr Englisch und ihre Schreibfertigkeit zu verbessern. Ohne Sprachkenntnisse haben sie nie eine Chance, die Townships zu verlassen.

Aufgrund des Umfeldes werden ca. 1/3 der Kinder die Schule nicht beenden können.

Veranstalterin/Kontakt

Martina Herrmann, Tel. 02366 84148

E-Mail: martina.herrmann@gruene-herthen.de

Kosten: frei, Spende erwünscht, Anmeldung erforderlich

FRAUENFEST

„Und wenn sie tanzt, ist sie woanders...“

(Max Giesinger)

Gemäß dem Motto des diesjährigen Frauenfests werden gleich zwei neue D-Janes Anfang des Jahres einiges auf ihre Playlist legen, um den Hertener Frauen ein tolles Tanzforum zu geben. So werden neue wie alte Hits und Charts in diesem Jahr von DJane Rather (Studio 10 Altstadt schmiede) und DJane feminist future präsentiert.

Darauf, was sie aus der „Plattenkiste“ suchen werden, um auf der Tanzfläche tanzen und träumen zu lassen, darf frau gespannt sein. Musikwünsche sind ausdrücklich erlaubt.



Den Abend eröffnet um 19.15 Uhr die beliebte Singer-Songwriterin Nic Koray mit Auszügen aus ihrem Programm. Das ist ein wunderbarer Einstieg in einen langen Tanzabend.

Im Foyer kann ausgiebig mit den Freundinnen in schönem Ambiente bei leckeren Snacks und guten Getränken geplaudert werden. Fotos der vergangenen Feste regen immer wieder zum Lachen und Staunen an. Die Disko wird ab ca. 20.15 Uhr losgehen.

Veranstalterin/Kontakt

Kulturbüro Stadt Herten, Bettina Hahn,
Frauen-Informations-Netzwerk

Tel. 02366 303-179 | E-Mail: b.hahn@herten.de

Eintritt: VVK 6 €/ AK 8 €/erm. 4 €

SONNTAG, 22. MÄRZ
10.30 bis 13 Uhr | VHS Kaminraum

FÜR EINE NEUE STREITKULTUR!

„Streit“ ist in Deutschland ein stark negativ besetztes „Unwort“. In einer lebendigen Demokratie gibt es jedoch zahllose unterschiedliche Positionen, Interessenkonflikte und Meinungen. Wenn „die Demokratie die Herrschaftsform der Reflexion“ ist, wie können wir diese wichtige Funktion heute wieder ermöglichen, um der zunehmenden Apathie und Entpolitisierung auf der einen und dem Schwarz-Weiß-Denken auf der anderen Seite zu begegnen?

Referentin: Marit Rullmann

Veranstalterin/Kontakt

Kulturbüro Stadt Herten, Sabine Weißenberg
in Kooperation mit der VHS

Tel. 02366 303-541 | E-Mail: s.weissenberg@herten.de

Eintritt: frei, Anmeldung über Sabine Weißenberg

MONTAG, 23. MÄRZ
17 bis 19 Uhr | | Haus der Diakonie

KLAR KOMMUNIZIEREN, BESSER GEHÖRT WERDEN

An diesem Abend wird eine klare Kommunikation erklärt und geübt. Es wird trainiert, ohne Einschränkungen und Verniedlichungen klar und deutlich zu formulieren. Kein „aber“ und kein „vielleicht“ mehr!

Veranstalterin/Kontakt

Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH
Karin Hester

Tel. 02366 106768 | E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de
Kosten: frei, Anmeldung erforderlich

MEDITATION UND DAS HERZCHAKRA

Wenn wir das Mitgefühl für uns weiterentwickeln, vertiefen wir auch das Mitgefühl für unsere Mitmenschen!

Durch Meditationen werden wir achtsamer mit uns. Das zeigt sich nach einer Weile auch im Umgang mit anderen Menschen. Wir werden ruhiger, mitfühlender und fördern dadurch unter anderem unsere Gesundheit, unsere Kreativität und unsere innere Stabilität. Die eigene Wahrnehmung zu schulen, hilft uns, liebevoller und verständnisvoller mit uns und dadurch auch mit anderen Menschen umzugehen. Durch Tönen und das gemeinsame Singen von Mantren wird unser Körper schwingungsreicher und entspannter. Wer mit dem Herzen sieht, erkennt die Schönheit im Menschen!



Inhalte:

- Grundlagen: Meditationen, Mantren
- Meditationen, Intuitionsübungen
- Tönen, Mantren

Veranstalterin/Kontakt

Anja Homeyer

(staatl. gepr. Atem-Sprech-und Stimmlehrerin)

Tel. 0176 22782653 | anja.homeyer@gmx.net

Kosten: 10 € (Sonderpreis Frauenkulturtage)

Anmeldung erforderlich

DIENSTAG, 24. MÄRZ
18 bis 20 Uhr | Ludothek

INFORMATIONSBEND „WOCHENENDE FÜR FRAUEN“

Alle Infos über das Wochenende vom 11. bis
13. September 2020

Warum nicht mal ein Wochenende in Köln verbringen?
Radfahren und spazierengehen am Rhein, Kunst und
Kultur genießen und die Atmosphäre einer bunten
Großstadt aufsaugen?

Geplant ist die Unterkunft in der Jugendherberge in
Einzel- und Doppelzimmern. Wer also Lust hat, mit 18
Frauen etwas zu unternehmen, sollte den Informations-
abend nutzen.

Leitung/Referentin:

Rosy von Westerholt und Rita Ludwig



Veranstalterin/Kontakt

Frauen-Informations-Netzwerk, Renate Nöbe
0209 3593741 | E-Mail: renate.noebe@gmx.de
Kosten: frei, Verzehr auf eigene Kosten möglich,
Anmeldung nicht erforderlich

MITTWOCH, 25. MÄRZ
14 bis 16.15 Uhr | Treffpunkt Herten Rathaus

WO FRAUEN LINIE FAHREN

Innenansichten der Vestische Straßenbahnen GmbH

Wie arbeitet die Vestische und wie arbeiten die Frauen bei der Vestischen? Das Nahverkehrsunternehmen holt die Teilnehmerinnen mit dem Bus ab. Nach einer Betriebsbesichtigung tauschen sie sich mit Mitarbeiterinnen des Verkehrsbetriebes aus.



Die Veranstaltung startet mit einer Busfahrt vom Rathaus Herten.

Veranstalterin/Kontakt
Vestische Straßenbahnen GmbH,
Christoph van Bürk (Pressesprecher)
02366 186-105 | E-Mail: presse@vestische.de
Kosten: frei, Anmeldung wegen begrenzter Personenzahl
zwingend erforderlich

DONNERSTAG, 26. MÄRZ
17 bis 18.30 Uhr | Haus der Diakonie

„GESTÄRKT LEBEN GESTALTEN“

Es soll ein Austausch zu den Fragen

- Welche Aufgaben habe ich als Frau und Mutter?
- Wer kann mir helfen?
- Wo bekomme ich Hilfe?

stattfinden. Es können gerne weitere Themen mit in den Austausch gebracht werden.

Veranstalterin/Kontakt

Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH
Karin Hester

Tel. 02366 106768 | E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de

Kosten: frei, Anmeldung erforderlich

THERAPEUTIC TOUCH (TT) – DIE KUNST DER HEILSAMEN BERÜHRUNG

Wenn ich für mich besser Sorge, kann sich dies positiv auch auf meine Umgebung auswirken!

TT ist eine sanfte Methode, die besonders in der Pflege sehr hilfreich wirken kann, egal, ob man beruflich/ehrenamtlich oder privat Menschen pflegt.

Als energetische Hausapotheke kann es auch in der Familie ausgleichend und gleichermaßen heilsam wirken. Vor über 40 Jahren wurde die Methode von Prof. Dolores Krieger gemeinsam mit Dora Kunz an der New Yorker Universität entwickelt. Durch das Zentrieren werden die eigene Intuition und Sensibilität trainiert. Dadurch wird die Eigenwahrnehmung verstärkt, die wichtig für die eigene Selbstpflege ist.

Ziel ist es, das Energiefeld des Menschen mittels der Hände zu harmonisieren und dadurch indirekt die Selbstheilungskräfte des Menschen anzuregen!

Inhalte:

- Kurze Einführung in die TT-Methode
- Selbstpflege
- Meditationen, Übungen
- Kurzbehandlungen, Infos zur TT-Ausbildung

Veranstalterin/Kontakt

Anja Homeyer

(staatl. gepr. Atem-Sprech-und Stimmlehrerin)

Tel. 0176 22782653 | anja.homeyer@gmx.net

Kosten: 10 € (Sonderpreis FKT), Anmeldung erforderlich

FREITAG, 27. MÄRZ

20 Uhr | Glashaus

ULLA MEINECKE: „UND DANKE FÜR DEN FISCH“ *(Douglas Adams)*

Klangraum Glashaus

Ulla Meinecke ist die Grand Dame der poetischen deutschen Popmusik. Ihre Songs sind zeitlos, weil es bei ihr textlich weder Schnellschüsse, Kompromisse noch modische Gags gibt. Ihr aktuelles Projekt mit den Multi-



Instrumentalisten Ingo York und Reinmar Henschke vereint Klassiker wie „Feuer unterm Eis“, „Die Tänzerin“, „50 Tipps, ihn zu verlassen“ mit neuen, noch nicht veröffentlichten Liedern. Seit über 30 Jahren ist die Wahlberlinerin aus Usingen eine feste Größe in der deutschen Musik- und Kulturlandschaft. Ihre samtige Stimme, ihre poetische Sprache und nicht zuletzt ihre nachdenklich-ironische Sicht auf die alltäglichen Dinge begründen ihren Ruf als Sängerin, Dichterin und Autorin. Leidenschaftlich, charmant, schlagfertig. Immer hautnah am Publikum. Meinecke singt von Wünschen und Sehnsüchten, die jeder kennt, und in fast jedem ihrer Lieder findet auch die Liebe ihren Platz. (www.ulla-meinecke.de)

Veranstalterin/Kontakt

Kulturbüro Stadt Herten, Bettina Hahn

Tel. 0 23 66 303-179 | E-Mail: b.hahn@herten.de

Eintritt: VVK 22 €/AK 24 €/erm. 12 €

SAMSTAG, 28. MÄRZ
8 bis 19.30 Uhr | Schirn Kunsthalle Frankfurt

FANTASTISCHE FRAUEN SURREALE WELTEN VON MERET OPPENHEIM BIS FRIDA KAHLO

Kulturfahrt nach Frankfurt

Zu Beginn des Ausstellungsjahres 2020 präsentiert die Schirn Kunsthalle Frankfurt das groß angelegte Ausstellungsprojekt „Fantastische Frauen. Surreale Welten von Meret Oppenheim bis Frida Kahlo“, das den Künstlerinnen des Surrealismus gewidmet ist. Göttin, Teufelin, Puppe, Fetisch, Kindfrau oder wunderbares Traumwesen – die Frau war das zentrale Thema surrealistischer Männerfantasien.

Die Schirn beleuchtet erstmals in einer großen Überblicksausstellung den weiblichen Beitrag zum Surrealismus. Was die Künstlerinnen von ihren männlichen Kollegen vor allem unterscheidet, ist die Umkehr der Perspektive: Durch Befragung des eigenen Spiegelbilds oder das Einnehmen verschiedener Rollen sind sie auf der Suche nach einem (neuen) weiblichen Identitätsmodell. Auch das politische Zeitgeschehen, die Literatur sowie außereuropäische Mythen und Religionen sind Themen, mit denen sich die Surrealistinnen in ihren Werken auseinandersetzen.

Abfahrt: 8 Uhr ab Rathaus Herten

Veranstalterin/Kontakt
Kulturbüro Stadt Herten, Sylvia Seelert
Tel. 02366 303-543 | E-Mail: s.seelert@herten.de
Teilnahmebeitrag: 50 € (Transfer/Eintritt/Führung)

SAMSTAG, 28 MÄRZ
11 bis 12 Uhr | Reha-Fit & Fun Kaluzny

FITNESS DANCE

Fitness Dance steht für pure Lebensfreude, lateinamerikanische Rhythmen und feurige Leidenschaft. Lassen Sie sich unter der Anleitung der Fitness-Dance-Trainerin Manuela Kaluzny mit viel Spaß vom Musik-Mix anstecken.

Veranstalterin/Kontakt

Reha Fit & Fun, Manuela Kaluzny
Tel. 0178 1613077 | E-Mail: mkaluzny@gmx.de
Kosten: frei, Anmeldung erforderlich

SAMSTAG, 28. MÄRZ
15 bis 18 Uhr | Kaplan-Prassek-Heim

TANZEN MIT FRAUEN AUS ALLER WELT

Zur Musik aus aller Welt

Musik verbindet und hat in allen Kulturen eine große Bedeutung, bei Festen, zum Spaß und zum Kontakt. Bei den unterschiedlichsten Klängen kann frau nicht sitzen bleiben; im Kreis, in Formationen oder wie es beliebt, bewegen sich und tanzen die Frauen. Eine gute Gelegenheit, voneinander zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben.

Leitung/Referentinnen: Rita Ludwig, Liljana Stojanovska,
Renate Nöbe

Veranstalterin/Kontakt

Schwester Stefanie, Caritas Herten,
Frauen-Informations-Netzwerk, Familie Stojanovska
Renate Nöbe

Tel. 0209 3593741 | E-Mail: renate.noebe@gmx.de

Kosten: frei, Anmeldung erforderlich

SONNTAG, 29. MÄRZ
11 bis 16 Uhr | Bistro Glashaus

FRAUENKULTURTAGE IM KREATIV.QUARTIER HERTEN

Gemeinsam mit den Frauensache(n)

Kreative Stände mit „Mitmachmalen“

- Claudia Heinrichs – Bilder & Texte, Mitmachmalen
- Freia Lukat (Constellationen) – Texte zu Constellationen
- Ingrid Holtschulte-Urginus (Galerie Holtschulte) – Bilder
- Manuela Potthast (Galerie Paloma) – Bilder & Texte zu Bodyshaming , Mitmachmalen
- Nadine Groß (Walddritter) – Fotoslide-Show
- Sanni Jansen (Ruhrpöttchen) – Texte und Kuriositäten
- Sabines MarmeLaden – Köstlichkeiten
- Saskia Schulte (ART.62) – Das Zeitalter 2.0, Lesung und Ausstellung
- Sibylle Weber – Kunst und Keramik
- Sieglinde Graf (7 Slim Fashion) – Mode
- Steff Hasler (Poetry Pub) - Poetry

Poetry und Lesungen verschiedener Autorinnen zu jeder vollen Stunde (12, 13, 14 und 15 Uhr)

Veranstalterin/Kontakt

Kreativ.Netzwerk Herten e.V., Claudia Heinrichs
Tel. (0 23 66) 303-300 | E-Mail c.heinrichs@herten.de

Eintritt: frei

SONNTAG, 29. MÄRZ
11 bis 16 Uhr | Glashaus

FRAUENSACHE(N)

Flohmarkt für Frauenbekleidung



Welche Frau hat nicht zwischendurch den Aufräumwahn und möchte gerne etwas loswerden aus dem Kleiderschrank. Aber das geliebte Stück einfach so weg zu tun, ist nicht unbedingt jederfraus Sache. Dann lieber für kleines Geld eine neue Besitzerin finden, die das Kleidungsstück nochmal neu betrachtet und ausführt. Der 2. Frauensache(n)-Flohmarkt im Glashaus gibt Frauen ab 18 Jahren die Gelegenheit, etwas zu verkaufen, zu tauschen, zu verschenken oder eben etwas Schickes, Bequemes, Passendes einzukaufen. Accessoires inclusive.

Veranstalterin/Kontakt

Stadtbibliothek Herten,
Gudrun Rohmann und Bettina Hahn
Kulturbüro Stadt Herten

Anmeldung: Tel. 02366 303-651

E-Mail: g.rohmann@herten.de

Kosten: 5 € pro Tisch (70 x 140 cm auf 3 Meter Fläche)

Eintritt: frei

SONNTAG, 29. MÄRZ

10 bis 15 Uhr | Kunsthof Westerholt

Angebot im Rahmen der Frauenkulturtage

PORTRÄT IN TON

In diesem Workshop entstehen Porträts, die entweder das Gesicht des Gegenübers zeigen oder ein Selbstporträt abbilden. Mit den menschlichen Proportionen des Kopfes beginnend werden die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt begleitet, Nase, Augen und Mund zu modellieren. Den besonderen Ausdruck der Frau zu erreichen, ist immer eine besondere Herausforderung, die immer in lustigen Momenten endet.

Veranstalterin/Kontakt

Achim Tausch und Monika Knoop-Tausch

Tel. 0157 88120834 | E-Mail: atelier.knoop-tausch@web.de

Kosten: 50 €, Anmeldung erforderlich

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD DES ALLTAGS!

Endlich wieder frei sein! – Workshop

Der Tag beginnt und schon befinden wir uns mitten in der Routine des Alltags. Es gibt so vieles, was wir tun und erledigen müssen. Wir kümmern uns um Dieses und Jenes. Dabei fühlen wir uns oft unfrei und unter Druck gesetzt. Wir müssen funktionieren und gewohnheitsmäßig schaltet sich der Autopilot ein: Wir befinden uns im Hamsterrad!

Worauf richten Sie Ihre Aufmerksamkeit? Kümmern Sie sich um das, was Ihnen wirklich wichtig ist oder erstmal um alles andere? Haben Sie manchmal das Gefühl, gar nicht das zu tun, was Sie wirklich wollen oder sogar, dass andere über Ihr Leben bestimmen? Die Zeit vergeht, ohne dass wir unser Leben so leben, wie wir es wollen.

Wollen Sie das Hamsterrad anhalten und aussteigen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie das möglich ist. Entscheiden Sie sich jetzt für ein schöneres Leben, in dem Sie mehr das tun können, was Ihnen wirklich wichtig ist! Nach dem Motto: „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!“ Lassen Sie sich inspirieren!

Das Ansprechen persönlicher Probleme ist möglich, aber nicht nötig. Freuen Sie sich auf neue Erkenntnisse für einen positiveren Umgang mit sich selbst!

Veranstalterin/Kontakt
Christiane Gruska (Trainerin für Lebensfreude)
Tel. 02366 9372041 | gruska@freenet.de
Kosten: 37 € (Sonderpreis Frauenkulturtage),
Anmeldung erforderlich

SONNTAG, 29. MÄRZ

19 bis 21 Uhr | naturRAUM am Paschenberg

DIESER RHYTHMUS, WO JEDE MIT MUSS...TROMMELN UND PERCUSSION FÜR ANFÄNGERINNEN

2. Anschlussworkshop zum Schnupperworkshop am 8.3.2020 (auch einzeln buchbar)

Sind Sie musikbegeistert, talentiert oder völlig aus dem Takt? Jede passt! Hier geht es nämlich darum, Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren zu haben! Trommeln macht Spaß, ist gesund und entspannt!



Am Ende des Workshops werden wir alle gemeinsam ein Stück spielen und begeistert sein. Instrumente werden gestellt!

Veranstalterin/Kontakt

Christiane Gruska (Trainerin für Lebensfreude)

Tel. 02366 9372041 | gruska@freenet.de

Kosten: 17 € (Sonderpreis Frauenkulturtage)

Anmeldung erforderlich

BAUMSTRIETZEL-SEMINAR

Mit den Siebenbürgerinnen kamen auch die köstlichen Baumstrietzel nach Herten.



Heute werden wir sie unter Anleitung backen:
Wir erfahren einiges über die Geschichte dieses Backwerkes, befassen uns mit der Herstellung des Hefeteiges und bekommen Tipps und Tricks zum Backen der leckeren Strietzel. Natürlich werden wir auch probieren. Und jede Teilnehmerin wird am Ende der Veranstaltung einen Strietzel mit nach Hause nehmen können.

Veranstalterin/Kontakt
Siebenbürger Frauen, Karin Roth
Tel. 02366 53006
E-Mail: karin.roth@siebenbuerger-herten.de
Kosten: 10 €, Anmeldung erforderlich

DIENSTAG, 31. MÄRZ
19 bis 21.30 Uhr | Kaplan-Prassek-Heim

AUGEN AUF – SPOT AN

Für eine Kultur der Achtsamkeit

Ein mit vielen Preisen ausgezeichnetes Werk über die Aufdeckung von Missbrauch in der amerikanischen Kirche wird gezeigt. Nach der Vorführung ist Zeit für Austausch und Diskussion.

Veranstalterin/Kontakt

Pfarrei St. Antonius, Dr. Birgitta Ortman

Tel. 02366 109733 | E-Mail: ortmans-b@bistum-muenster.de

Kosten: frei, keine Anmeldung erforderlich

VERANSTALTUNGSORTE

AWO-Treffpunkt

Schürmannswiese

Kaiserstr. 89, 45699 Herten

BUND-NaturErlebnisGarten

Paschenbergstr. 161,
45699 Herten

Evangelisches

Gemeindezentrum

Ackerstr. 1, 45701 Herten

Familienbildungsstätte

Herten (FBS)

Kurt-Schumacher-Str. 29,
45699 Herten

Franz-Hahn-Werkstatt

Herner Str. 56, 45699 Herten

Freizeit- und Begegnungs-

stätte Westerholt (FBW)

Kuhstr. 49, 45701 Herten

Geschäftsstelle DIE LINKE.

Ewaldstr. 30, 45699 Herten

Geschäftsstelle DIE LINKE.

Ewaldstr. 30, 45699 Herten

Geschwisterstr. 52 a,

45701 Herten

Glashaus

Hermannstr. 16, 45699 Herten

Haus der Diakonie

Ewaldstr. 72, 45699 Herten

Hof Wessels, Gastronomie

Langenbochumer Str. 341,
45701 Herten

Immobilien Rodenberg

Richterstr. 6, 45701 Herten

Kaplan-Prassek-Heim

Papst-Johannes-Str. 2,
45699 Herten

Kunsthof Westerholt

Am Bungert 19, 45701 Herten

Ludothek Waldritter e.V.

Ewaldstr. 20, 45699 Herten

Movement

Scherlebecker Str. 266,
45701 Herten

Naturheilpraxis am Kunsthof

Am Bungert 19, 45701 Herten

naturRAUM am Paschenberg

Paschenbergstr. 161,
45699 Herten

Rathaus/Rathaus

Nebengebäude

Kurt-Schumacher-Str. 2,
45699 Herten

Reha Fit & Fun Kaluzny

Antoniusplatz 2, 45699 Herten

Sabines Marmeladenlädchen

Ewaldstr. 71, 45699 Herten

Siebenbürger Haus der Jugend

Hermannstädter Platz 2-4,
45701 Herten

Evi Steindor-Schmidt

Geschwisterstr. 52a
45701 Herten

Torhaus 10

Neue Zeche Westerholt,

Egonstr. 10, 45896 Gelsenkirchen

Volkshochschule (VHS)

Resser Weg 1, 45699 Herten

Zeche Scherlebeck

Maschinenhalle

Scherlebecker Str. 260,
45701 Herten

Volksbank Ruhr Mitte eG,

Niederlassung Herten Mitte

Ewaldstraße 1, 45699 Herten

Mit freundlicher Unterstützung
der Hertener Stadtwerke GmbH

VERANSTALTERINNEN

Aktive Senioren | Atrium-Schmuckatelier | BUND NRW
Herten | Caritasverband Herten e.V. | Diakonisches
Werk im Kirchenkreis RE | Die Grünen | Die Linke |
Evangelische und Katholische Kirchengemeinden |
Familienbildungsstätte | Frauenfestvorbereitungsgruppe |
Frauen-Informationen-Netzwerk | Christiane Gruska |
Michael Holtschulte | Ingrid Holtschulte-Urginus | Anja
Homeyer | Initiative Kunst in der Maschinenhalle | KfD |
Monika Knoop-Tausch | Kreativ.Netzwerk | Pfarrei
St. Antonius | Reha Fit & Fun | Diana Richter | Pamela
Rodenberg | Siebenbürger Frauen | SPD – Frauen | Evi
Steindor-Schmidt | Stephanie Steinke | Achim Tausch |
Vestische Straßenbahnen GmbH | Waldritter e.V. |

Stadt Herten:

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt |
Gleichstellungsbeauftragte | Kulturbüro |
Stadterneuerung | Stadtarchiv | Stadtbibliothek | VHS

VORVERKAUFSTELLEN FÜR ANGEBOTE DES KULTURBÜROS

Eintrittskarten erhalten Sie, soweit im Programmheft nicht
anders angeben:

Glashaus

Stadtbibliothek | Kulturtreff:

Hermannstr. 16
45699 Herten
Info-Tel. (0 23 66) 303 232

Buchladen

Attatroll:

Herner Str. 16
45657 Recklinghausen
Tel. (0 23 61) 1 70 02

RVR-Besucherzentrum

Hoheward:

Werner-Heisenberg-Str. 14
45699 Herten
Tel. (0 23 66) 18 11 60

Im Internet unter

www.proticket.de

(gebührenpflichtig)



Kurzurlaub um die Ecke!

Wellness in Herten –
Wohlgefühl garantiert!



copa oase

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Herten
Tel.: 0 23 66/307-310 • www.copacabackum.de

