



Mittwoch  
**16.3. | 19-21 Uhr**

Kunsthof Westerholt  
Am Bungert 19  
45701 Herten

Anmeldung:  
0176 22782653

Kosten: 20 €

**\* THERAPEUTIC TOUCH-SELF CARE  
– DIE KUNST DER HEILSAMEN BERÜHRUNG**

Therapeutic Touch ist eine sanfte Methode, die ursprünglich für die Pflege entwickelt wurde. Inzwischen wird sie in vielen anderen Bereichen erfolgreich eingesetzt. Gerade heute hilft Selfcare zu innerer Balance. Ziel ist es, das Energiefeld des Menschen mittels der Hände zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte anzuregen! Nach einer Einführung erlernen wir erste Übungen und Kurzbehandlungen.

Veranstalterin: Anja Homeyer (Heilpraktikerin)  
E-Mail: anja.homeyer@gmx.net

Donnerstag  
**17.3. | 17-18.30 Uhr**

Treffpunkt:  
VHS-Haus  
Resser Weg 1  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 303-581  
vhs@herten.de  
VHS-Nr. 1101

entgeltfrei (max. 8 TN)

**\* FRAUEN IN DEN 50ER-JAHREN: VON DEN TRÜMMER-FRAUEN ZUR FRAU IM „WIRTSCHAFTSWUNDERLAND“ Ein Historischer Stadtrundgang**

Anfang der 50er-Jahre wirkte die Kriegszeit noch nach. Im Alltag musste oft improvisiert werden. Viele Männer waren aus dem Krieg noch nicht zurückgekehrt. Wie sah das Leben von Frauen in dieser Zeit aus. Ab wann war der Beginn des „Wirtschaftswunders“ spürbar? Welche Rolle spielten Frauen bei dieser Entwicklung? Der Rundgang setzt sich mit den unterschiedlichen Rollenbildern von Mann und Frau in den Fünfzigern auseinander.

Veranstalterin: VHS und Stadtarchiv Herten  
Leitung/Referentinnen: Monika Engel (VHS)  
Kirsten Noetzel (Stadtarchiv)

Freitag  
**18.3. | 9-12 Uhr**

Glashaus (Bistro)  
Hermannstr. 16  
45699 Herten

Anmeldung:  
0178 5137631  
carolin-wenzel@freenet.de

entgeltfrei (max. 8 TN)

**\* MAMA, GEHT ES DIR GUT?  
Mutter-Sein und Selbstfürsorge**

In diesem Workshop richten wir unseren Fokus mit aller Wertschätzung und Neugier auf deinen (All-)Tag, auf dich, deine Stärken und Erfahrungen. Durch kleine, angeleitete kreative Übungen, und vertrauliche Gespräche unter Gleichgesinnten kannst du entdecken, was dir wichtig ist und welche Veränderung du dir erhoffst. Du findest (neue) Möglichkeiten und nimmst sie mit nach Hause in Form einer kleinen, liebevollen Erinnerung an dich selbst.

Veranstalterin: Carolin Wenzel

Freitag  
**18.3. | 10-12 Uhr**

Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 106768

entgeltfrei

**\* ARBEITSLOSENGELD II**

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

Veranstalterin: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH | Leitung/Referentin: Andrea Baegerau | E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de

Freitag  
**18.3. | 18-20 Uhr**  
online (ZOOM-Meeting)

Anmeldung:  
0178 1533904  
E-Mail: elke.hintz@gmx.de

entgeltfrei

**EMANZIPATION IST MEHR GLEICHBERECHTIGUNG**

Es geht um den Kampf um gleiche Bezahlung von Männern und Frauen. Thematisch knüpft der Vortrag bei den Frauen der Firma Heinze in Gelsenkirchen an, die in den 80er-Jahren vor dem Bundesarbeitsgericht in Kassel in dritter Instanz die gleiche Bezahlung wie ihre männlichen Kollegen erstritten.

Veranstalterin: Die LINKE Herten  
Leitung/Referentin: Ulrike Eifler

Freitag  
**18.3. | 19-21 Uhr**  
online (ZOOM-Meeting)

Anmeldung:  
0151 58822586  
k.muzeika@web.de

entgeltfrei

**VIRTUELLES FRAUENKNEIPENQUIZ**

In zehn Runden werden lustige und unterhaltsame Fragen rund um Herten und Frauen gestellt. Mit einem Rundum-sorglos-Paket bringen wir die Kneipenatmosphäre zu Ihnen nach Hause. Das Quiz findet über eine App statt, der Kneipenabend über Zoom. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie die Links zu den benötigten Apps. Zu gewinnen gibt es auch eine Kleinigkeit.

Veranstalterin: ASF Herten  
Leitung/Referentin: Kristina Muzeika, Marina Verkamp

Samstag  
**19.3. | 19 Uhr**

Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Herten

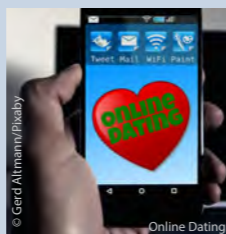
Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: VVK 7 €/AK 9 €/erm. 5 €

**\* FRAUENFEST**

Viel zu lange schon warten wir auf eine freie und ungezwungene Möglichkeit, uns wieder zu bewegen, zu begegnen und mal wieder richtig abzutanzen. Zwar schränkt Corona noch ein, aber mit 2G ist es dann hoffentlich möglich, wieder einen frei beweglichen Abend mit Freundinnen zu haben. Wir holen alles aus der Plattenkiste bzw. dem CD- Spieler raus, was das Herz begehrt. Und zur Einstimmung werden wir mit der Singer/Songwriterin Nico Koray den Abend beginnen lassen.

Veranstalterin: Kulturbüro (Bettina Hahn)



Montag  
**21.3. | 19-23 Uhr**

Kaplan-Prassek-Heim  
Papst-Johannes-Str. 2  
45699 Herten

Anmeldung: 02366 109733

entgeltfrei

**\* WELTWEIT VERBUNDEN (Filmabend)**

Unser Blick wird geweitet. Ein Plädoyer für Mitmenschlichkeit und Gerechtigkeit. Filmvorführung und Möglichkeit zum anschließenden Austausch.

Veranstalterin: Kath. Pfarrei St. Antonius  
Leitung/Referentin: Dr. Birgitta Ortman  
E-Mail: ortmans-b@bistum-muenster.de

Dienstag  
**22.3. | 18-19.30 Uhr**

VHS (Kaminraum)  
Resser Weg 1  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 303-581  
vhs@herten.de  
VHS-Nr. 8033

entgeltfrei

**\* LESUNG: ACHTERBAHN INS LEBEN  
Der Brustkrebs, das Leben und ich**

Schön, attraktiv, perfekt, so wollte Claudia Lauer sowohl als Partnerin und Ehefrau als auch im Job immer sein. Dann erhielt sie mit 39 Jahren zum zweiten Mal die Diagnose Brustkrebs. Im Mittelpunkt ihres Buches steht aber nicht nur die Leidensgeschichte einer Krebspatientin und deren überraschende Heilung, sondern auch ein bewegtes Leben, das einer Achterbahnfahrt gleicht.

Veranstalterin: VHS | Leitung/Referentin: Claudia Lauer

Dienstag  
**22.3. | 19-21 Uhr**

Kunsthof Westerholt

Anmeldung:  
0176 22782653  
anja.homeyer@gmx.net

Kosten 20 €

**\* DAS STIRNCHAKRA – Ort der Intuition und Weisheit**

Das Stirnchakra oder dritte Auge steht für die hellen Sinne, die Intuition und für veränderte Bewusstseinszustände oder Trance-Ebenen. Alle Menschen haben mediale und sensitive Fähigkeiten, die sie oft im täglichen Leben natürlich nutzen, ohne sich dessen bewusst zu sein. An diesem Abend geht es darum, durch Übungen und Meditation diese sensitiven und medialen Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken.

Veranstalterin: Anja Homeyer (Heilpraktikerin)

Mittwoch  
**23.3. | 17-18 Uhr**

Frauenberatungsstelle  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 106735

entgeltfrei

**\* CATCALLING: „SÜBE, KLASSE ARSCH“**

Eine junge gutaussehende Frau geht die Straße entlang. Männer rufen: „Ey, Süße, klasse Arsch, dreh dich doch mal um, sehen deine Titten auch so gut aus?“ Die beschriebene Situation ist ein typisches Beispiel für Catcalling. Catcalling ist Gewalt. Über Möglichkeiten der Gegenwehr wird an diesem Abend informiert.

Veranstalterin: Beratungsstelle für Frauen – Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis RE gGmbH  
E-Mail: m.kessler@diakonie-kreis.de

Donnerstag  
**24.3. | 17-18 Uhr**

Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten

Anmeldung: 02366 106735

entgeltfrei

**\* AUSTAUSCH ONLINE-DATING-PLATTFORMEN**

Welche Dating-Plattformen gibt es? Worauf muss ich achten? Kosten sie etwas? Diese und weitere Fragen besprechen wir in einer gemeinsamen Runde. Es kann von eigenen Erfahrungen berichtet werden. Fragen können jederzeit gestellt werden.

Veranstalterin: Diakonisches Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH  
E-Mail: m.kessler@diakonie-kreis.de

Donnerstag  
**24.3. | 18-20 Uhr**

Ludothek der Waldritter  
Ewaldstr. 20  
45699 Herten

Anmeldung:  
0209 3593741  
renate.noebe@gmx.de

entgeltfrei

**\* INFORMATIONSABEND: WOCHELENDE FÜR FRAUEN 19. bis 21. August 2022**

Unser Ziel ist Rhede, eine Stadt zwischen Bocholt und Borken mit vielen Gelegenheiten zum Radfahren und Wandern. An diesem Abend werden alle weiteren Möglichkeiten der Freizeitgestaltung erläutert und die Informationen über Unterkunft und Kosten gegeben. Lust auf mehr Infos?

Veranstalterin: Frauen-Informations-Netzwerk, Renate Nöbe | Leitung/Referentinnen: Renate Nöbe, Rita Ludwig

Freitag  
**25.3. | 18-20 Uhr**

Jugendzentrum Nord  
Beethovenstraße 1  
45699 Herten

Anmeldung: 02366 31017  
info@jznord.de

entgeltfrei

**\* FRAUENBOXEN – Teste deine Grenzen**

Bei dem zweistündigen Workshop soll sportinteressierten Mädchen und Frauen im Alter ab 16 Jahren ein Einblick in den Boxsport gewährt werden. Die Trainer\*innen verfügen über umfassende Kenntnisse, sowohl bei der aktiven Ausübung des Sports als auch bei der Vermittlung relevanter Inhalte an die Teilnehmerinnen.

Veranstalterin: Arbeitskreis Jugendzentrum Nord e.V.  
Leitung/Referentin: Stian und Adriana

Freitag  
**25.3. | 20 Uhr**

Glashaus, Hermannstr. 16  
45699 Herten

Keine Anmeldung

Kosten: VVK 18 €/AK 20 €/erm. 10 €

**\* KLANGRAUM: JULE MALISCHKE  
Classic meets Songwriting**

Jule Malischke gilt inzwischen national wie international als eine der aufregendsten Entdeckungen der Gitarren- und Singer-/Songwriter-Szene. Dank ihrer einzigartigen Ausstrahlung, mit ihrem hochkarätigen Gitarrenspiel und ihrer außergewöhnlichen Stimme zieht sie das Publikum binnen Sekunden in ihren Bann.

Veranstalterin: Kulturbüro, Bettina Hahn



Samstag  
**26.3. | ab 10 Uhr**

FBW, Freizeitanlage  
Westerholt, Kuhstr. 49  
45701 Herten

entgeltfrei

**\* FRAUENSPORTTAG**

Einen Tag lang schnuppern Frauen in der Freizeitanlage Westerholt drinnen wie draußen in die unterschiedlichsten Sportarten.

Veranstalterin: VHS und Sportbüro  
Leitung/Referentin: verschiedene

Samstag  
**26.3.**

FBW  
Kuhstr. 49  
45701 Herten

Anmeldung:  
0157 55820327

Kosten: 15 €

**\* FAT BOTTOM GIRLS – Prima Ballerinas**

Wir wollen zeigen, dass Frauen jeden Alters und jeder Form tanzen können. Zu dem Song „Fat Bottom Girls“ wollen wir eine Choreografie einüben und am Frauensporttag vorführen. Das Angebot richtet sich an alle Frauen, die der Welt gern zeigen möchten, dass Vorurteile keine Wirkung auf Entschlossene haben. Menschen mit Behinderung sind herzlich willkommen. Der Raum für drei Probentermine und die Uhrzeit der Aufführung werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Veranstalterin: Manuela Potthast  
E-Mail: manuelapotthast@kulturcontainer.de

Sonntag  
**27.3. | 11-17 Uhr**

Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Herten

Keine Anmeldung erforderlich

entgeltfrei  
Standmiete 5 € pro lfd. m

**\* FRAUENFLOHMARKT**

Sicherlich hat sich in der langen Zeit der Pandemie wurde beim Aufräumen einiges an Kleidung entdeckt, was nun aus welchem Grund auch immer, nicht mehr länger die eigene Verwendung findet. Wer für seine besten Stücke eine neue Trägerin sucht, kann im und am Glashaus seine Sachen anbieten. Verkauft werden darf alles an Kleidung und Accessoires, was „Frau“ noch tragen kann.

Veranstalterin: Stadtbibliothek (Gurdrun Rohmann) und Kulturbüro (Bettina Hahn)  
Info: 02366 303 179

Sonntag  
**27.3. | 12-15 Uhr**

NaturRaum Paschenberg  
Paschenbergstr. 161  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 9372041 oder  
0157 72172829

Kosten: 37 €

**\* JEDE IST IHRES GLÜCKES SCHMIED**

Ist das so? Und wenn ja, gibt es für diese Schmiedekunst eine Gebrauchsanweisung? Erfahren Sie, welche Macht Sie über Ihre Laune, Ihr Wohlbefinden und die Qualität Ihrer Beziehungen wirklich haben. Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen. Gut, wenn es das so tut, wie wir es wollen!

Veranstalterin: Christiane Gruska (Glückstrainerin)  
E-Mail: christiane@glueck-1-ich.com

Montag  
**28.3. | 18-22 Uhr**

FBS  
Kurt-Schumacher-Str. 29  
45699 Herten

Anmeldung:  
0209 3593741

Kosten: 7 €

**\* KARTOFFEL & KNOBLAUCH TRIFFT POLITIK**

„Kartoffel trifft Knoblauch“ ist ein bewährtes Angebot im Rahmen der Frauenkulturtag. Anlässlich der Landtagswahlen wollen wir gemeinsam vielfältige Küche, Menschen und ihre Zukunfts- sowie Lösungsvorstellungen der Politik für NRW kennenlernen.

Veranstalterin: Frauen-Informations-Netzwerk (Renate Nöbe) und FBS | Leitung/Referentin: Münevver Çesur, Şengül Mizac, Ümrân Yavaş, Rita Ludwig und Frauen aus Syrien | E-Mail: renete.noebe@gmx.de

Mittwoch  
**30.3. | 19-20.30 Uhr**

Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 106730

entgeltfrei

**\* JETZT GEHT ES MAL UM DICH – Seminar für Angehörige Frauen von glückspielsüchtigen Menschen**

An diesem Abend geht es allein um die Bedürfnisse und Wünsche von Frauen, die in ihrem Umfeld eine Person haben, die Glücksspielabhängig ist. Die Frauen erhalten Informationen zum Krankheitsbild „pathologisches Glücksspiel“. Gemeinsam werden Möglichkeiten der Hilfe und Nicht-Hilfe erarbeitet. Auf Wunsch werden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt und durchgeführt.

Veranstalterin: Diakonie, Fachstelle Sucht Herten, Sigrd Klappheck | Leitung/Referentinnen: Angela Buschmann-Rorowski (Dipl.-Psychologin) Carina Kocher-Reinke (Dipl.-Sozialarbeiterin) E-Mail: sucht@diakonie-kreis-re.de

Donnerstag  
**31.3. | 18-19.30 Uhr**

Bestattungen Köller  
Kaiserstr. 62  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 35003

entgeltfrei (max. 8 TN)

**VORSORGE – HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN**

Ein Leben lang im Eigenheim wohnen bleiben und dem Lebensende mit Gelassenheit entgegenblicken. In unserer Veranstaltung beleuchten wir beide Aspekte: Wie nutze ich mein Wohneigentum im Alter und wie sorge ich heute schon für eine würdevolle Bestattung, ohne die Angehörigen u. a. finanziell zu belasten. Wir laden Sie ein, die verschiedenen Möglichkeiten kennenzulernen, damit Sie für sich frühzeitig richtig entscheiden.

Veranstalterin: Dipl. Ing. Architektur (FH) Pamela Rodenberg | Leitung/Referentinnen: Pamela Rodenberg (Immobilien Rodenberg), Christiane Köller (Bestattungen Köller), Vanessa Scholz (Rechtsanwältin)

# FRAUEN KULTUR TAGE HERTEN 2022



Mit freundlicher Unterstützung:  
Hertener Stadtwerke  
Leistung voller Leben

HERTEN KULTUR

www.herten.de



**Pressestelle**  
Liebe Hertenerinnen und Hertener, vor Ihnen liegt das Programm der Frauenkulturtag 2022. Hier finden sich Veranstaltungen von Lesungen und Kreativworkshops, über Vortrags- und Diskussionsrunden bis hin zum legendären Frauenfest. Veranstaltungen durchzuführen ist nach wie vor schwierig. Umso mehr freue ich mich, dass es dem Organisationssteam der Frauenkulturtag auch in diesem Jahr gelungen ist, ein Programm zusammenzustellen, das eine wie ich finde sehr gute Mischung aus Bewährtem und Neuem darstellt. Nehmen Sie teil, bringen Sie sich ein – es wird sich lohnen.  
Matthias Müller (Bürgermeister Stadt Herten)

**Problemlagen widmen, haben wir wieder viele sportliche und künstlerische Angebote dabei. Informative und beratende Angebote fehlen auch dieses Jahr nicht und runden das Programm ab. Bitte informieren Sie sich direkt bei den Veranstalterinnen über die aktuellen Teilnahmeregelungen (2G, 3G, 2G+ ...) oder ob eine Veranstaltung statt in Präsenz online stattfindet. Die klassischen Angebote sind mit einem \* versehen. Gucken Sie, was wir anbieten, und nehmen Sie teil. Es lohnt sich.**

Ich wünsche Ihnen gute Frauenkulturtag  
Ihre Gleichstellungsstelle, Alexandra Mielke

**IMPRESSUM** Herausgeber: Stadt Herten | Der Bürgermeister | V.i.S.d.P.: Alexandra Mielke, Gleichstellungsstelle der Stadt Herten | Kurt-Schumacher-Straße 1, 45699 Herten | Tel. 02366 303 487 | E-Mail: a.mielke@herten.de | **Redaktion:** Alexandra Mielke, Sigrid Godau, Bettina Hahn | **Fotos:** Soweit nicht anders angegeben wurden die Fotos von den Künstleragenturen und Veranstalter\*innen zur freien Nutzung zur Verfügung gestellt. | **Titelgrafik:** Leoni Buscher, Recklinghausen | **Satz und Druck:** Stadtdruckerei Herten | **Auflage:** 2000

## PROGRAMM

**Dienstag 1.3. | 19-21.15 Uhr**  
FBS Herten  
Kurt-Schumacher-Str. 29  
45699 Herten  
Anmeldung: 02365 35211  
Kosten: 3 €

**\* LESUNG DER SCHREIBWERKSTATT**  
**Alles anders – Geschichten vom Gewohnheitstier**  
Aufregend, spannend, prickelnd soll unser Leben sein. Nie langweilig. Doch was ist, wenn alles plötzlich anders ist, nichts mehr wie gewohnt, so wie wir es kennen? Die Frauen der Schreibwerkstatt erzählen Geschichten von Veränderungen und ganz normalem Wahnsinn.  
Veranstalterin: FBS Herten  
Leitung/Referent: Dagmar Hojtzyk  
E-Mail: fbs-herten@bistum-muenster.de

**Mittwoch 2.3. | 11-12 Uhr**  
Online (ZOOM-Meeting)  
Anmeldung: 02361 535037 und 02366 180714  
entgeltfrei

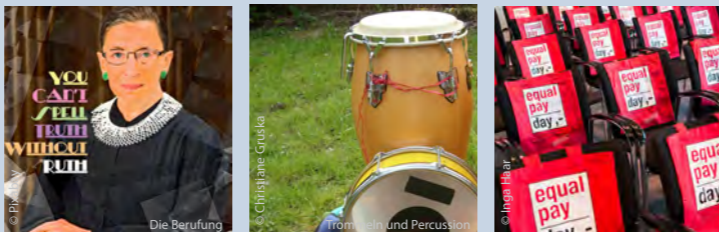
**MODELLPROJEKT „GUTER LEBENSABEND NRW“**  
**Modellkommune Herten**  
Nach Vorstellung der Eckdaten für die Modellkommune Herten informieren die beiden Referentinnen über die Ziele des Projekts. Der Adressatenkreis kommt dabei zur Sprache sowie ein Beitrag der Seniorenberaterinnen. Abschließend setzt ein Überblick über den aktuellen Projektstand.  
Veranstalterin: Frau Süzer (Kommunales Integrationszentrum Kreis Recklinghausen), Frau Uykun (Haus der Kulturen) | E-Mail: r.suezer@kreis-re.de und d.uykun@haus-der-kulturen.de

**Mittwoch 2.3. | 18.30-21.30 Uhr**  
Glashaus Herten  
Hermannstr. 16  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 303-580  
VHS-Nr. 1055  
entgeltfrei

**Eröffnung der Frauenkulturtag**  
**\* SCHWEIGEN WAR GESTERN**  
**Lesung und Diskussion mit Lisa Kötter**  
„Auf einmal war ganz klar, dass wir uns nicht mehr einrichten können in einer Kirche, die Menschen nicht schützt und achtet, sondern immer nur sich selbst. Im Haus voll Glorie stapeln sich die Leichenberge im Keller. Wir können nicht darüber hinwegsehen, dass so vieles zum Himmel stinkt. Wir haben eine Verantwortung.“ Lisa Kötter, Jahrgang 1960, ist Mitinitiatorin der Bewegung Maria 2.0.  
Veranstalterin: VHS | E-Mail: vhs@herten.de

**Donnerstag 3.3. | 17.30-21 Uhr**  
Jugendtreff der Waldritter  
Ewaldstr. 16  
45699 Herten  
Anmeldung: 0157 55820327  
Kosten: 12 €

**\* FRAUENBILDER – Vorbilder und Ikonen auf Leinwand**  
Egal, ob die eigene Mutter, Mutter Theresa, Marie Curie oder ein anderes weibliches Vorbild – wir wollen Frauenbilder erschaffen. Es entstehen Kunstwerke verschiedenster Stile und Techniken. Wir malen u. a. mit Softpastellkreiden, Acryl- und Aquarellfarben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Frauenfest am 19. März ist eine Ausstellung geplant.  
Veranstalterin: Claudia Heinrichs, Manuela Potthast  
E-Mail: manuelapotthast@kulturcontainer.de



**Donnerstag 3.3. | 18 Uhr**  
VHS (Kaminraum)  
Resser Weg 1  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 303-580  
VHS-Nr. 1135  
entgeltfrei

**\* DIE BERUFUNG – Filmabend**  
Die Filmbiografie von Mimi Leder zeigt den außergewöhnlichen Lebensweg von Ruth Bader Ginsburg bis zur Richterin am Obersten Gerichtshof der USA. Ihr Einsatz für die rechtliche Gleichstellung von Frauen hat wesentlich zu gesetzlichen Änderungen in der amerikanischen Gesellschaft beigetragen.  
Veranstalterin: VHS  
E-Mail: vhs@herten.de

**Freitag 4.3. | 18-20 Uhr**  
NaturRaum am Paschenberg  
Paschenbergstr. 161  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 9372041  
oder 0157 72172829  
Kosten: 18 € (Sonderpreis)

**\* DIESER RHYTHMUS, WO JEDE MITMUSS**  
**Trommeln und Percussion für Anfängerinnen**  
Sind Sie musikbegeistert, talentiert oder völlig aus dem Takt? Jede passt! Denn hier geht es um Freude am gemeinsamen Musizieren! Neben Congas (Trommeln) kommen weitere Percussioninstrumente wie z. B. Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz. Die Instrumente werden gestellt.  
Veranstalterin: Christiane Gruska (Trainerin für Lebensfreunde)  
E-Mail: christiane@glueck-1-ich.com

**Freitag 4.3. | 19 Uhr**  
Ev. Gemeindezentrum  
Ackerstr. 1  
45701 Herten  
Info: 02366 585174  
Claudia Grote  
entgeltfrei

**WELTGEBETSTAG DER FRAUEN AUS ENGLAND, WALES, NORDIRLAND – Zukunftsplan: Hoffnung**  
Neben zerklüfteten Berg- und Moorlandschaften, spektakulären Küsten und Inseln wird das Land geprägt von einer multikulturellen und religiösen Gesellschaft. Mit dem Spruch des Propheten Jeremia: Ich will euch Hoffnung und Zukunft geben! (Jer. 29, 11 ff.) laden uns die Frauen ein, zu entdecken, wie diese Verheißung von Freiheit, Gerechtigkeit und Gottes Frieden ein Zeichen für alle Menschen sein kann.  
Veranstalterin: Ev. Frauenhilfe Langenbochum, Kath. Gemeinde St. Maria Heimsuchung

**Samstag 5.3. | 10-14 Uhr**  
Franz-Hahn-Werkstatt  
Herner Str. 56  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 939560  
Kosten: 5 € (max. 8 TN)

**\* FRAUEN GESTALTEN HOLZ – Holzbearbeitung mit Schleifen, Sägen, Bohren und Lasieren**  
Frauen gestalten unter Anleitung ein dekoratives Holzbrett. Für das Einbringen von Glaskugeln werden Löcher in das Holz gebohrt. Zum Schluss erfolgt das Anbringen einer Hängevorrichtung. Holz und Glaselemente werden gegen einen Kostenanteil zur Verfügung gestellt.  
Veranstalterin: Caritasverband Herten e. V.  
Leitung/Referent\*innen: Karlheinz Feindert, Regina Grossart, Astrid Krüger,  
E-Mail: k.feindert@caritas-herten.de

**Sonntag 6.3. | 10-12.30 Uhr**  
Projektraum  
Neustart Innenstadt  
Theodor-Heuss-Str. 26  
45699 Herten  
Anmeldung: 0178 5137631  
entgeltfrei (max. 12 TN)

**\* KREATIV.QUARTIER HERTEN: FRAUEN FINDEN STA(D)TT**  
**Ein Spaziergang im Möglichkeitsland 2025**  
Der Workshop richtet sich an alle Frauen, denen die künstlerische und kreative Entwicklung Hertens am Herzen liegt. Welche Ideen und Möglichkeiten lassen das Gestalten und Erleben von Kunst, Kultur und Kreativität wieder ins Zentrum der Stadt rücken? Dieser Frage gehen wir gemeinsam und in Kleingruppen nach.  
Veranstalterin: Carolin Wenzel  
E-Mail: carolin-wenzel@freenet.de

**Montag 7.3. | 17 Uhr**  
Online  
Keine Anmeldung erforderlich  
entgeltfrei

**EQUAL PAY DAY – digital**  
Wir bieten Ihnen einen Online-Vortrag zum Thema gerechte Bezahlung in der digitalen Arbeitswelt an. Der Link wird über die Seite der Gleichstellungsstelle der Stadt Herten [www.herten.de/gleichstellung](http://www.herten.de/gleichstellung) abrufbar sein.  
Veranstalterin: Gleichstellungsstelle, Alexandra Mielke

**Dienstag 8.3. | 17-19 Uhr**  
Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 106768  
entgeltfrei

**\* 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: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH | Leitung/Referentin: Karin Hester  
E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de



**Dienstag 8.3. | 19 Uhr**  
Glashaus Herten  
Hermannstr. 16  
45699 Herten  
Keine Anmeldung  
entgeltfrei

**\* FRAUEN LADEN FRAUEN EIN – 8. März Frauentag**  
Mal wieder ungezwungen zusammensitzen, sich endlich wieder ausgiebig unterhalten, in die Zukunft schauen und in Erinnerungen schwelgen. Dazu ein von jeder Besucherin mitgebrachter Snack für das Tischbuffet, ein paar Getränke und schon ist der Abend perfekt. Einfach so!  
Veranstalterin: Kulturbüro, Bettina Hahn

**Mittwoch 9.3. | 17-18 Uhr**  
Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 106768  
entgeltfrei

**\* LASST UNS REDEN**  
An alle Frauen mit Handicaps, die reden möchten. Es können Fragen zu dem Thema Corona und über sich selbst gestellt werden  
Veranstalterin: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH | Leitung/Referentin: Karin Hester  
E-Mail: k.hester@diakonie-kreis.de

**Mittwoch 9.3. | 17.30-19 Uhr**  
Online (Zoom-Meeting)  
Keine Anmeldung erforderlich  
02366 93606-21  
entgeltfrei

**\* UNTERNEHMERINNEN ERZÄHLEN IHRE GESCHICHTE**  
Zwei Unternehmerinnen, Claudia von Bültzingslöwen (Sanitätshaus Herten) und Barbara Noga (Garten Design Noga, Herten) plaudern in gemütlicher Atmosphäre aus dem Nähkästchen und berichten über ihren Werdegang. Darüber hinaus stehen sie interessierten Frauen für Fragen zur Verfügung.  
Veranstalterin: Projekt „Neustart Innenstadt“ Team Nutzungsmanagement in Kooperation mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“  
E-Mail: nutzungsmanagement@innenstadt-herten.de

**Mittwoch 9.3. | 19-20 Uhr**  
Immobilien Rodenberg  
Richterstr. 6  
45701 Herten  
Anmeldung: 02366 9443778  
entgeltfrei (max. 5 TN)

**HAUS VERKAUFEN LEICHT GEMACHT**  
**Haus-Sprechstunde**  
Sie spielen mit dem Gedanken, Ihr (geerbtes) Haus oder Ihre Wohnung zu verkaufen? Aber dieses Thema ist völliges Neuland für Sie? 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 des Verkaufs bis hin zur Schlüsselübergabe.  
Veranstalterin: Dipl.-Ing. Architektur (FH) Pamela Rodenberg | E-Mail: info@immobilien-rodenberg.de

**Donnerstag 10.3. | 20.07 Uhr**  
Glashaus Herten,  
Hermannstr. 16  
45699 Herten  
Keine Anmeldung erforderlich  
Kosten: VVK 20 €/AK 22 €/ermäßigt 11 €

**\* HEGER & MAURISCHAT UND LIZA KOS**  
**Zusammen sind wir unschlagbar**  
Mit einem Feuerwerk an Spitzen und Boshaftigkeiten zielen ihre verbalen und musikalischen Pfeile in Kopf und Herz der anderen. Sie fallen sich ins Wort und die Eine meint sie könne es besser als die Andere. Da trifft Maurischats schlecht gelaunte Giftigkeit auf Hegers nordischer Frohnatur. Liza Kos kommt aus Moskau. Als Teenager zieht nach Deutschland und versucht sich zu integrieren, doch was ist überhaupt Deutsch? Liza probiert mal Kopftuch, mal Tanzmariechenkostüm. Durch ihre „integrationsbedingte Persönlichkeitspaltung“ schlüpft das Multi-Kultitalent gekonnt in verschiedene Rollen. Insgesamt ein Abend voller Überraschungen und Kontraste!  
Veranstalterin: Kulturbüro, Bettina Hahn

**Freitag 11.3. | 19.30-22 Uhr**  
Ludothek der Waldritter  
Ewaldstr. 20  
45699 Herten  
Anmeldung: 0157 55820327  
entgeltfrei

**\* 1001 FEMINISTISCHE MÄRCHEN – Jetzt übernehmen wir**  
Ob Grimms Märchen oder Geschichten aus 1001 Nacht – Märchen und Erzählungen sind oft auf alt hergebrachte Rollenbilder ausgerichtet. Die junge Frau, die von einem Prinzen träumt... Dabei haben wir Frauen es echt drauf. Lasst uns Geschichte(n) umschreiben und so zurechtbiegen, dass Aladin sich wünscht, für immer in seiner Lampe zu bleiben... (Raum für drei Vorbereitungstermine wird bei Anmeldung bekannt gegeben)  
Veranstalterin: Claudia Heinrichs, Manuela Potthast  
E-Mail: manuelapotthast@kulturcontainer.de

**Samstag 12.3. | 11-13 Uhr**  
online (ZOOM-Meeting)  
Anmeldung: 01511 1938216 (Martina Herrmann), 0157 3642440 (Cara Skamira)  
entgeltfrei

**MIT FEMALE LERNEN: KINDER UND FRAUEN IN SÜDAFRIKA – Digitales Frühstück**  
Cara Skamira berichtet vom Alltag einer Pre Primary School in einem Township von Kapstadt. Die Klassen sind groß. Lehrkräfte benötigen Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung des Unterrichts. Die Kinder benötigen Hilfestellung beim Lesen- und Schreibenlernen. Ihre Mütter helfen mittags bei der Essensausgabe mit und lernen oft mit den Kindern, um ihr Englisch zu verbessern. Teilnehmerinnen des Frühstücks erhalten vorab ein kleines Präsent.  
Veranstalterin: Grüne Frauen Herten



**Samstag 12.3. | 11-13 Uhr**  
AWO-Treff  
Schürmannswiese  
Kaiserstr. 89  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 303-269  
entgeltfrei

**\* PLÖTZLICH PFLEGEFALL – WAS TUN?**  
Der Vortrag informiert über die Pflege zu Hause, die gesetzlichen Bestimmungen sowie Beratungs-, Unterstützungs- und Entlastungsangebote. Was sind die wichtigsten Schritte zu Beginn einer Pflege? Will und kann ich die Pflege übernehmen? Welche Beratungsangebote gibt es nach der Entlassung aus dem Krankenhaus? Und welche Leistungen aus der Pflegeversicherung stehen uns zu?  
Veranstalterin: Seniorenbüro der Stadt Herten, Beratungs- und Infocenter Pflege BIP  
Leitung/Referentin: Silke Niewohner

**Samstag 12.3. | 14 Uhr**  
KUNST.ORT Westerholt  
Bahnhofstr. 82 a  
45701 Herten  
Anmeldung: e\_ernst@web.de  
Kosten: 20 €

**FRAUENKUNST: WER A SAGT, MUSS NICHT B SAGEN**  
1706 wurde Anna Spiekermann in Westerholt als Hexe hingerichtet. Aberglaube, Hexenwahn – überwiegend Frauen waren die Opfer. Das Schicksal vom „Anneken“ bewegt. Wir werden die Freiheit der Kunst nutzen und der tragischen Geschichte einfach eine andere Wendung geben. Dabei machen wir uns die Botschaft von Brechts Lehrstück „Der Jasager und der Neinsager“ zunutze.  
Veranstalterin: Eva Ernst, online kostenfrei

**Samstag 12.3. | 19-22 Uhr**  
FWB (großer Saal)  
Kuhstr. 49  
45701 Herten  
Anmeldung: 02366 303-471  
fbw@herten.de  
Kosten: 7 €, inkl. Buffet

**\* ORIENTALISCHE NACHT – Von Frauen für Frauen**  
Seit Jahren gehört die „Orientalische Nacht“ fest zum Programm der Frauenkulturtag. Mit fantasievollen Kostümen und einfallreichen Choreografien laden Nadhiyah und ihre Tänzerinnen zu einer faszinierenden Reise zwischen Orient und Okzident ein. Zudem lädt ein kleiner Basar mit orientalischen Stoffen, Tanzkleidern, Schmuck und Utensilien zum Stöbern ein.  
Veranstalterin: FBW/Servicestelle für den Sport, Iris Walter

**Sonntag 13.3. | 10-13 Uhr**  
Blaue Moschee des VIKZ  
Paschenbergstr. 151  
45701 Herten  
Anmeldung: 0176 62992281  
entgeltfrei

**\* MULTIKULTURELLES FRAUENFRÜHSTÜCK**  
Anlässlich der Frauenkulturtag laden die Frauen vom Zentrum für Bildung und Integration in Herten e. V. zu einem multikulturellen Frühstück ein. In lockerer Atmosphäre zusammensitzen und sich unterhalten, dabei leckere Spezialitäten mit türkischem Tee und Kaffee genießen. Kinder können gerne mitgebracht werden.  
Veranstalterin: Zentrum für Bildung und Integration in Herten e.V. | E-Mail: info@zbi-herten.de

**Dienstag 15.3. | 10-11.30 Uhr**  
Sabines  
Marmeladenlädchen  
Ewaldstr. 71  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 106768  
k.hester@diakonie-kreis-re.de  
entgeltfrei

**\* POESIECAFÉ: UNBESCHREIBLICH WAHRHAFTIG**  
Alle interessierten Frauen sind herzlich zum Zuhören, Vorlesen und Unterhalten eingeladen. Im Mittelpunkt des Vormittags stehen Geschichten und Gedichten von bekannten und weniger bekannten Literat\*innen. Die Lesebeiträge geben Anregungen für anschließende Gespräche und den Austausch in der Runde. Wer nicht vorlesen möchte, ist als interessierte ZuhörerIn ebenso herzlich willkommen.  
Veranstalterin: Beratungsstelle für Frauen – Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH  
Leitung/Referentin: Frau Keßler

**Dienstag 15.3. | 20 Uhr**  
Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Herten  
Info: 02366 303 179  
Keine Anmeldung erforderlich  
Kosten: VVK 20 €/AK 22 €/ermäßigt 11 €

**\* INGA RUMPF: „DARF ICH WAS VORSINGEN?“**  
**Musikalische Lesung**  
Als Songwriterin und Sängerin zahlloser Alltime-Klassiker der Rock-, Pop- und Soulmusik, des Blues, Rhythm'n'Blues, Jazz, Gospel und Folk ist Inga Rumpf zu einer Ikone der Musikszene avanciert. Zurecht, denn diese „schwarze“ Stimme ist genauso gefühlvoll wie ihre eriegeladene Performance. Auf ihrer musikalischen Lesereise lässt sie das Publikum teilhaben an ihrem Leben, das 1946 im berühmten Hamburger Stadtteil St. Georg begann.  
Veranstalterin: Kulturbüro, Bettina Hahn

**Mittwoch 16.3. | 18-19.30 Uhr**  
Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten  
Anmeldung: 02366 106768  
k.hester@diakonie-kreis-re.de  
entgeltfrei

**\* TRENNUNG ODER SCHEIDUNG – WAS IST ZU TUN?**  
Was ändert sich für mich und meine Familie nach einer Trennung/Scheidung? Was muss ich bedenken und beachten? Wie sieht es mit Unterhalt, Versorgungsausgleich und Trennung des Hausrats aus? Wie regelt man Sorgerecht und Umgangsrecht sinnvoll? Wann ist eine Mediation erfolgversprechend? Auf diese und Ihre Fragen gibt Rechtsanwältin Petra Werner Auskunft.  
Veranstalterin: Beratungsstelle für Frauen – Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH  
Leitung/Referentin: RA Petra Werner