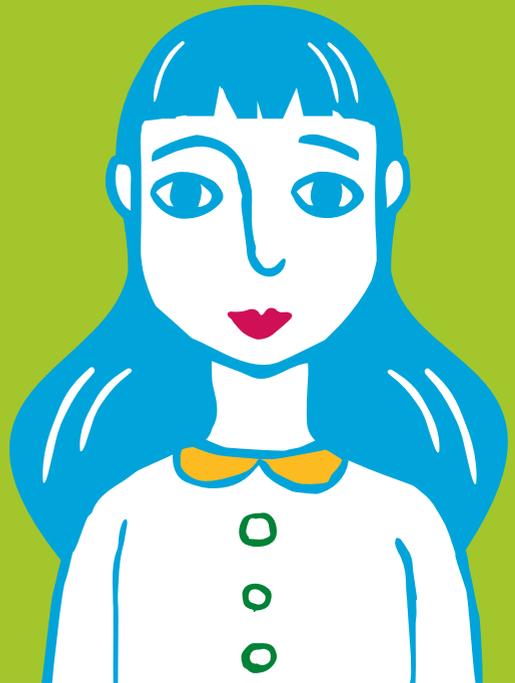


Angebote  
für  
Frauen

32.

# Herne Frauenwoche

7.-23. März 2025



Stadt Herne

Büro für Gleichstellung und Vielfalt



**Team Büro für Gleichstellung und Vielfalt:**

Beate Stoltmann, Ulrike Hammerich, Alexandra Menzel, Anja Böhle, Carina Schulte im Walde, Cordelia Neige, Melanie Kampa. ©Thomas Schmidt

**Impressum**

**Herausgeberin:**

Stadt Herne  
Der Oberbürgermeister  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Redaktion:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
in Kooperation mit allen Veranstalter\*innen

**Gestaltung:**

Stadtmarketing Herne GmbH

**Auflage:**

2.500 Stück

**Stand:**

Januar 2025

## 32. Herner Frauenwoche vom 7. bis 23. März 2025

Da sind wir wieder! Wir laden Sie auch in diesem Jahr herzlich zur Herner Frauenwoche ein. Selbstfürsorge, Unterhaltung und persönliche Entwicklung: das sind die Überschriften, die wir für Sie bereithalten! Lesungen in der Herner Frauenwoche sind immer ein Highlight. Den Anfang macht die gebürtige Hernerin Julia Korbik. Sie liest am Internationalen Frauentag (08.03.) aus ihrem aktuellen Buch „Schwestern“. Die Autorin Jana Heinecke befasst sich in ihrem Buch „Aus dem Bauch heraus“ am 21.03. unterhaltsam aber fundiert mit den Facetten des Mutter-Seins.

Das Thema Selbstfürsorge für Körper und Geist kommt im Alltag oftmals zu kurz. Daher machen wir sowohl Bewegungsangebote (Beckenbodentraining, Qigong und Yoga) als auch Angebote für den „Geist“, wie z. B. am 11.03. „Zeit für Mich“, am 14.03. „Selfcare isn't selfish“ und am 19.03. „Sorgen wegklopfen“. Hierzu zählen wir auch den Vortrag „Weniger Scrollen, mehr Leben – Digital Detox für Alltag und Beruf“ am 20.03. Leider ist die Gleichberechtigung der Geschlechter in der Gesellschaft immer noch nicht verwirklicht! „Gewalt gegen Frauen“ haben wir immer im Fokus. Über den gesamten Zeitraum der 32. Herner Frauenwoche zeigen wir in den Räumen des Büros für Gleichstellung und Vielfalt die besondere Ausstellung „Was ich anhatte ...“. Zu sehen sind Kleidungsstücke von Frauen, die einen sexualisierten Übergriff erlebt haben. Die Ausstellung macht deutlich: Schuld sind nicht die betroffenen Personen, sondern die Täter. Am 13.03. können Sie mit den Informationen zur Anonymen Spurensicherung (ASS) aus der Ohnmacht selbst ins Handeln kommen.

Als neues Format möchten wir Ihnen am 18.03. und 20.03. „Walk and Talk“ vorstellen. Lernen Sie andere Frauen bei einem gemeinsamen Spaziergang kennen und tauschen Sie sich aus.

Anmelden können Sie sich unter [www.herne.de/frauenwoche](http://www.herne.de/frauenwoche)  
Telefon: 02323 16 2629, Mail: [gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)

Nehmen Sie gern alle Angebote wahr, seien Sie interessiert, beteiligen Sie sich.

Ihr Team des Büros für Gleichstellung und Vielfalt

## Inhalt

### Freitag, 14.02.2025

One Billion Rising 2025: Tanz gegen Gewalt an Frauen und Kindern 9

### Donnerstag, 06.03.2025

Lesung: „Die unerzählte Geschichte“ 10

Ausstellung: „Frauen im geteilten Deutschland“ 12

Vortrag mit Filmeinspielungen: „Dem Führer ein Kind“ 13

### Freitag, 07.03.2025

EQUAL PAY DAY – Social Media Kampagne 2025 14

Ausstellungseröffnung: „Was ich anhatte ...“ 15

Modenschau der AWO-Nähgruppe 16

### Samstag, 08.03.2025

Personal Training für Frauen 18

Lesung: „Schwestern“ mit Julia Korbik 20

### Sonntag, 09.03.2025

Workshop: „Frauenbild, Bild der Frau“ 21

Film: „Emilia Perez“ 22

### Montag, 10.03.2025

Telefonhotline: Zurück in ein neues (Berufs-)Leben, Anruf genügt! 23

Let's talk about ... becoming a woman 24

Literarische Ma(h)lzeit: Malen, Mahlzeit, Mühle, malen ... 26

GIRLStreat für Mädchen 12+ 27

Film: „Emilia Perez“ 22

## **Dienstag, 11.03.2025**

Beckenbodenkräftigung	28
Deeskalationstraining für Frauen	30
Unterstützung für Senior*innen und pflegende Angehörige	31
Vortrag: Schönheitsideal und Mutterglück – Der künstlerische Blick ...	32

## **Mittwoch, 12.03.2025**

Fit für's digitale Leben – Frauenfrühstück mit Mehrwert	33
Tafel der Kultur und Geschichten	34
Frauenfrühstück: Das Frauenhaus aus Herne ist zu Gast	35
Zeit für mich – wie geht das?	36
Mama, was heißt „zahngesund“?	37
Wie unterstützt der SoVD bes. Frauen bei sozialrechtl. Themen?	38
Interagierter Vortrag: Rot, gelb, grün oder blau? Welcher Typ bist Du?	40
Hormonfreie Verhütung – natürlich ohne Pille	41
Ich habe mehr verdient – Gehaltsverhandlungen für Frauen	42
Film: „Emilia Perez“	22

## **Donnerstag, 13.03.2025**

Für ein Berufsleben nach der Familienphase	43
Qigong für Körper, Geist und Seele	44
Leicht anwendbare Entspannungsmethoden bei Stress	45
Private Altersvorsorge für Frauen: Ihre Zukunft selbst gestalten	46
Unterstützung für Senior*innen und pflegende Angehörige	47
Anonyme Spurensicherung (ASS) – Informationen als Chance ...	48
„Des Weibes Leib ist ein Gedicht“ – Facetten der Liebe	49
Vortrag: La musique française au féminin (in einfachem französisch)	50

## **Freitag, 14.03.2025**

„Selfcare isn't selfish“ – Selbstfürsorge mit gewaltfr. Kommunikation	51
Schmuckworkshop: Wünsche und Ziele 2025	52
Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Beckenbodentraining	53

## **Samstag, 15.03.2025**

„Mein Schatz“ – Tauschbörse für Schmuck und Accessoires	54
Wollbilder – Malen mit ungesponnener Schafwolle	55
Mädchenerlebnistag: Mädchen in Herne – Mädchen(T)Räume	56
Minialbum der besonderen Art	57

## **Sonntag, 16.03.2025**

Film: „In Liebe, Eure Hilde“	58
------------------------------	----

## **Montag, 17.03.2025**

Kindertagespflege in Herne als Betreuungsmöglichkeit ...	59
Vortrag: Wechseljahre – Hölle oder Höhenflug?	60
Vortrag: Immer wieder neu verhandelt – Frauenbilder einst und...	61
Film: „In Liebe, Eure Hilde“	58

## **Dienstag, 18.03.2025**

Walk and Talk für Frauen – Ein entspannter Spaziergang ...	62
Workshop: Frauenpower im Duett – Gemeinsam pflanzen wir die Zukunft!	63
Yoga für den Alltag	64
Female Empowerment, Female Visions, Female Future	65

## **Mittwoch, 19.03.2025**

Private Altersvorsorge für Frauen – Ihre Zukunft selbst gestalten	66
Sorgen einfach wegklopfen – geht das?	67
Kreistänze	68
Schnupperkurs Ukulele: Hawaii Urlaub in Herne	69
Film: „In Liebe, Eure Hilde“	58

## **Donnerstag, 20.03.2025**

Künstlercafé „Dein Spiegelbild“	70
Walk and Talk für Frauen – Ein entspannter Spaziergang ...	71
Inklusiver Spieletreff für Frauen	72
Weniger Scrollen, mehr Leben – Digital Detox für Alltag und Beruf	73
Faszinierende Quantenphysik – Workshop zum Einstieg	74

## **Freitag, 21.03.2025**

Lesung: „Aus dem Bauch heraus“ mit Jana Heinicke 75

## **Samstag, 22.03.2025**

Workshop: ARTbags – Upcycling 76

Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle 77

Kunst meet Coaching: Stark im Leben stehen – mit meinen Werten 78

Workshop: Yin Yoga & Sound Bath 79

Workshop: Diamonds are the girls best friends 80

## **Montag, 24.03.2025**

Vortrag mit Gespräch: Antifeminismus – ein neuer Trend? 81

## **Donnerstag, 27.03.2025**

Fachtagung: Free as a bird –  
Gesundheit ohne Hindernisse 82

## **Samstag, 29.03.2025**

Schlossakademie: Die Künstlerinnen des Surrealismus 83

## **Mittwoch, 02.04.2025**

Vortrag: Gendermedizin – Was ist das und warum brauchen wir das? 84

## **Donnerstag, 03.04.2025**

Vortrag: Endometriose 85

## **Mittwoch, 07.05.2025**

Vortrag mit Gespräch: Sie warnten vor Hitler – Leo Lania,  
Paula Schlier, Bella Fromm 86



**JETZT  
FÄHRST  
DU.**

**Bewirb dich  
unter [hcr-herne.de](http://hcr-herne.de).**



Tanzflashmob zu One Billion Rising auf dem Robert-Brauner-Platz. ©Beratungsstelle Schattenlicht e. V.

## One Billion Rising 2025 Tanz gegen Gewalt an Frauen und Kindern

Am 14.02. wird es wieder bunt und laut in der Herner Innenstadt. Zusammen wollen wir ein Zeichen setzen, denn etwa jede 3. Frau weltweit erlebt in ihrem Leben Gewalt – das sind eine Milliarde, also One Billion, Frauen! Um auf diese unfassbare Zahl aufmerksam zu machen, möchten wir uns zusammen weltweit erheben: One Billion Rising!

Wir, das Frauenhaus Herne und die Beratungsstelle Schattenlicht e. V. erleben täglich in unserer Arbeit, wie sehr Gewalt erschüttert und prägt. Wir möchten zeigen: Du bist nicht allein! Deshalb laden wir herzlich zu einem leicht erlernbaren Tanzflashmob ein, der am 14.2. auf der ganzen Welt getanzt wird und so das Zeichen setzt: Stoppt Gewalt!

In diesem Jahr wird nicht nur getanzt, euch erwartet auch ein buntes Rahmenprogramm mit vielen Acts und Aktionen.

**Freitag, 14.02.2025**  
**15 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Europaplatz Herne

**Veranstalter\*innen:**  
Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V. und  
Frauenhaus Herne

**Instagram:**  
[onebillionrising\\_herne](https://www.instagram.com/onebillionrising_herne)

**facebook:**  
[www.facebook.com/  
OneBillionRising2014Herne](https://www.facebook.com/OneBillionRising2014Herne)



Vera Weidenbach liest aus ihrem Buch. ©Vic Harster

**Donnerstag, 06.03.2025  
18 – 20 Uhr**

**Veranstalter\*in:**  
Die Linke Herne / Wanne-Eickel

**Veranstaltungsort:**  
Hybrid-Veranstaltung  
Hauptstr. 181  
44652 Herne

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[vorstand@die-linke-herne.de](mailto:vorstand@die-linke-herne.de)  
Tel. 02325 654051

## „Die unerzählte Geschichte“

### Wie Frauen die moderne Welt erschufen und warum wir sie nicht kennen

Frauen haben schon immer die Welt verändert: Sie haben geforscht, Weltliteratur geschrieben und neue Epochen in der Kunst eingeläutet. Die Namen dieser Frauen kommen in Geschichtsbüchern allerdings nicht vor. In Wahrheit hat nicht Walt Disney den Zeichentrickfilm erfunden, sondern eine Frau. Es waren auch Frauen, die die DNA, den ersten Algorithmus und die Kernspaltung beschrieben haben.

Eine Frau hat die Bildhauerei der Moderne geprägt, und ebenso war es eine Frau, die die Stimmen der kleinen Leute in die weltberühmten Stücke von Bertolt Brecht gebracht hat.

Vera Weidenbach ändert die Geschichtsschreibung und wir erkennen endlich, welchen Anteil Frauen daran haben.

Vera Weidenbach liest aus Ihrem Buch

„Die unerzählte Geschichte“

Die Linke

Kreisverband  
Herne/Wanne-Eickel

# Wie Frauen die moderne Welt erschufen – und warum wir sie nicht kennen

06. März 2025  
18 – 20 Uhr

Hauptstraße 181  
44652 Herne

Eintritt frei

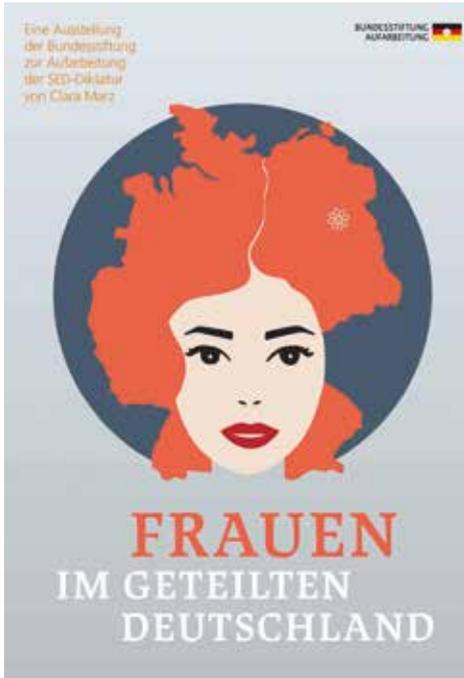
Anmeldung  
unter

Tel. 02325/654051  
oder vorstand@  
die-linke-herne.de

Die Lesung wird auch live via Zoom übertragen!  
Mehr Infos im QR-Code oder auf [www.dielinke-herne.de](http://www.dielinke-herne.de)

V.i.S.d.P.: Patrick Gawliczek · Die Linke Herne/Wanne-Eickel · Hauptstraße 181 · 44652 Herne





Ausstellungsplakat „Frauen im geteilten Deutschland“.  
©Bundesstiftung Aufarbeitung

## Ausstellung: „Frauen im geteilten Deutschland“

Auch nach drei Jahrzehnten begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland zugeschrieben werden. Die Westfrau wird oft entweder als „Heimchen am Herd“ oder als knallharte Karrierefrau beschrieben. Die Ostfrau hingegen steht im Kohlebergbau „ihren Mann“. Sie wird als tough bezeichnet oder auch als Rabenmutter, weil sie ihre Kinder in die Krippe gibt.

**Ausstellungsdauer:**  
**06.03. bis 11.04.2025**

**Veranstaltungsort:**  
vhs im Kulturzentrum  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
vhs Herne

**Öffnungszeiten:**  
mo – fr 10.00 – 19.30 Uhr und  
sa 10.00 – 13.00 Uhr

## „Dem Führer ein Kind?“ Vortrag mit Filmeinspielungen

Im Mittelalter pendelte das Frauenbild zwischen Heiliger und Hexe. Im 19. Jh. sprach man dem weiblichen Geschlecht jede Lust ab und versuchte, die bürgerlichen Frauen auf Küche-Kirche-Kinder zu reduzieren. Zu Beginn des 20. Jh. gab es eine Welle der Emanzipation der „Blaustrümpfe“: Wahlrecht und erotische Freiheiten wurden erkämpft und versetzten die Männer-Rechtler in Angst und Schrecken. Die Nazis versuchten mit der Parole „Dem Führer ein Kind“ freizügige weibliche Erotik und konservative Familienideologie zu verbinden. Die 50er-Jahre in der BRD setzen auf das konservative Erziehungsideal „Sissi“, ehe die Frauenbewegung der 1970er-Jahre die Gleichberechtigung erstritt. Die „Trump“-Frau von heute auf TikTok schaut eher auf die arbeitende 68er-Emanze herab - und geht lieber shoppen.

**Donnerstag, 06.03.2025**  
**19 – 20.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
vhs im Kulturzentrum,  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
vhs Herne

**Referent\*in:**  
Dr. Torsten Reters

**Entgelt:**  
entgeltfrei



Logo der Volkshochschule Herne. ©vhs Herne



Es ist höchste Zeit für den Equal Pay Day. ©BPW Germany e. V.

## **EQUAL PAY DAY – Social Media Kampagne 2025**

Die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern beträgt immer noch 18 Prozent. Deshalb findet der Equal Pay Day in diesem Jahr am 7. März statt.

Unter dem Motto „Weil es sich lohnt – Entgelttransparenz jetzt!“ beleuchtet die diesjährige Kampagne den Zusammenhang von Lohntransparenz und dem Gender Pay Gap. Denn wegen mangelnder Transparenz bleiben Lohnunterschiede und Entgeltdiskriminierung oft unbemerkt. Bis 2026 muss die europ. Entgelttransparenzrichtlinie in deutsches Recht umgesetzt sein. Diese nimmt Arbeitgeber\*innen in die Pflicht, zu erklären, nach welchen Kriterien sie wie bezahlen. Das ist ein wichtiger Schritt hin zu equal pay!

Wir beteiligen uns am Equal Pay Day mit einer Kampagne in unseren Social Media Kanälen. Folgen Sie uns auf facebook und instagram – scannen Sie den QR-Code!



**Freitag, 07.03.2025  
ganztäglich**

**Veranstaltungsort:**  
online

**Veranstalter\*in:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt



Kleidung der Ausstellung „Was ich anhatte ...“  
©Beatrix Wilmes

## Ausstellung „Was ich anhatte ...“

**Triggerwarnung: Sexualisierte Gewalt**  
Sexualisierte Gewalt findet überall um uns herum statt. Dennoch wird selten darüber gesprochen. Die Wanderausstellung „Was ich anhatte ...“ holt das Thema aus der Tabuzone. Sie macht die Erfahrungen von Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, anonym öffentlich.

Kuratorin der Ausstellung ist Beatrix Wilmes. Gezeigt werden 12 Exponate von Frauen, die einen sexuellen Übergriff erlebt haben. Größtenteils handelt es sich um die Original-Kleidung der Frauen.

**Ausstellungseröffnung:**  
**Freitag, 07.03.2025**  
**13.30 Uhr**

**Ausstellungsdauer:**  
07. bis 21.03.2025

**Veranstaltungsort:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Referent\*in:** Anna Schiff

**Veranstalter\*in:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Öffnungszeiten:**  
mo – do 8.30 – 16.00 Uhr und  
fr 8.30 – 12.00 Uhr

Die Ausstellung soll Betroffenen Mut machen, ihre Scham abzulegen. Die klare Botschaft lautet: Schuld ist nicht die betroffene Person! Eine Frau wird nicht vergewaltigt, weil sie einen Mini-rock trägt.

## 32. Frauenwoche Herne

Der Nähkurs der Arbeiterwohlfahrt lädt ein am  
Donnerstag, 07.03.2025, 15-17:00 Uhr  
AWO Begegnungsstätte  
Breddestr. 14, 44623 Herne

Kleider und Taschen werden hier nachhaltig produziert, aus gebrauchter  
Kleidung werden neue Dinge erstellt und ihnen ein zweites Leben  
geschenkt. Alte Dinge werden aufbereitet, um Ressourcen zu schonen. Die  
ehrenamtliche Gruppe unter Leitung von Anne Pieper, wird die neuesten  
Kreationen vorstellen bei einer Modenschau. Für Verpflegung rund um die  
Veranstaltung ist gesorgt, wir bitten um Anmeldung.

Anmeldung:  
02323/95240  
herne@awo-ruhr-mitte.de



Angebot der AWO-Nähgruppe mit Modenschau. ©canva

## Modenschau der AWO-Nähgruppe

Kleider und Taschen werden hier nachhaltig produziert, aus gebrauchter Kleidung werden neue Dinge erstellt und ihnen ein zweites Leben geschenkt. Alte Dinge werden aufbereitet, um Ressourcen zu schonen.

Freitag, 07.03.2025  
15 – 17 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Karl-Hölkeskamp-Haus  
Breddestr. 14  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Herne

**Anmeldezeiten:**  
mo, mi, do 8.30 – 16.00 Uhr  
unter  
herne@awo-ruhr-mitte.de oder  
Tel. 02323 95240

*Malen, Basteln, bunt sein!*

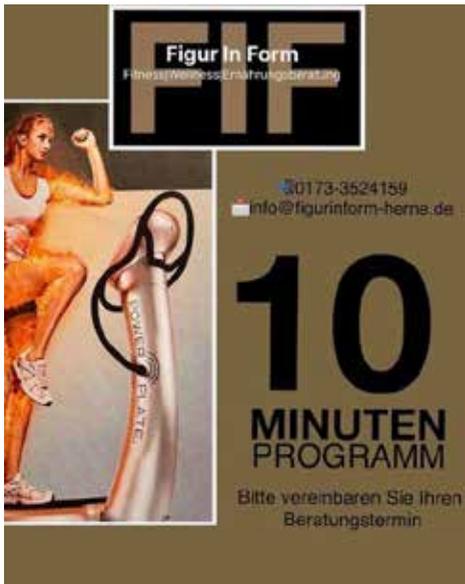
**kunstpark**  
*Dein Kreativ-Shop*

LINDENALLEE 23 HERNE • 02325 637790  
MO - FR: 10-18 UHR SA: 10-16 UHR

**ver.di** wünscht viel Erfolg für die **32. Herner Frauenwoche**

**STOPP GEWALT GEGEN FRAUEN**

**ver.di**  
**mittendr!n**  
VER.DI BEZIRK MITTLERES RUHRGEBIET



Logo des Studios „FigurInForm“. ©Selma Ergüven

**Samstag, 08.03.2025**  
**8 – 14 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

FigurInForm Herne  
Am Großmarkt 8  
44653 Herne

**Veranstalter\*in:**

FigurInForm Herne  
Selma Ergüven

**Entgelt:**

8 Euro

**Anmeldung unter:**

info@figurinform-herne.de  
Tel. 0173 3524159

## **PERSONAL TRAINING für Frauen**

### **Was ist Personal Training?**

Personal Training ist ein individuelles, körperliches aber auch mentales Fitnesstraining. Durch individuelle 1:1-Betreuung helfe ich Ihnen, Ihre Trainingsziele zu erreichen.

Wenn Sie beruflich stark eingespannt sind, nur wenig Zeit für Ihr Training aufbringen können und die zur Verfügung stehende Zeit durch ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm optimal nutzen wollen, dann ist MEINE FORM des Trainings Ihre optimale Lösung.

Samstag, 8. März 2025  
8:00h - 14:00h

Veranstaltungsort:  
FigurInForm Herne  
Am Großmarkt 8,  
44653 Herne

Veranstalterin:  
SELMA ERGUEVEN  
Entgelt: 8 Euro



Anmeldung unter:  
[info@figurinform-herne.de](mailto:info@figurinform-herne.de)  
Tel.: 0173 - 3524159

Personal Training ist ein individuelles,  
körperliches aber auch mentales  
Fitnessstraining.  
Durch individuelle 1:1-Betreuung  
helfe ich Ihnen Ihre Trainingsziele  
zu erreichen.

Ist Ihnen Ihre Gesundheit wichtig, möchten Sie für Ihren beruflichen und privaten Alltag fit und vital sein oder möchten Sie einfach nur etwas an Ihrem Körper verändern?  
Ich biete Ihnen individuelle persönliche Lösungen für Ihre speziellen Ziele.  
Gemeinsam trainieren wir 1:1 damit sich Ihr körperliches Befinden verbessert und  
Sielhr Lebensgefühl steigern können.

Wenn Ihnen all dies wichtig ist, dann ist es Zeit, etwas zu  
ändern.

Beratungs- / sowie Trainingstermin unter:  
0173 - 3524159

**BE THE BEST VERSION OF YOU**

**Wenn Sie beruflich stark  
eingespannt sind, nur wenig  
Zeit für Ihr Training  
aufbringen können und die  
zur Verfügung stehende Zeit  
durch ein maßgeschneidertes  
Trainingsprogramm optimal  
nutzen wollen, dann ist  
MEINE FORM des Trainings  
Ihre optimale Lösung.**



Porträtfoto Julia Korbik. ©Claudia Korbik

## Lesung „Schwestern“ mit Julia Korbik

### **Sisterhood is powerful! Die Erkundung eines politischen Prinzips**

Ob #metoo oder die Proteste im Iran: In den letzten Jahren gab es zahlreiche Anlässe, bei denen Frauen füreinander eintraten. Ein Prinzip, das schon die Feminist\*innen der 1970er-Jahre propagierten – nicht umsonst lautete einer ihrer bekanntesten Slogans: Sisterhood is powerful! Aber Schwesterlichkeit ist mehr als Networking, mehr als weibliche Solidarität. Es ist eine politische Praxis. Julia Korbik setzt sich mit dem Prinzip der Schwesterlichkeit auseinander, will verstehen, wie sie aussehen kann und was sie verhindert. Sie hinterfragt den Feminismus der letzten Jahre und erforscht das Thema anhand persönlicher Anekdoten.

**Samstag, 08.03.2025  
17 – 19 Uhr**

#### **Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

#### **Veranstalter\*innen:**

Stadtbibliothek Herne  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

#### **Entgelt:**

entgeltfrei

#### **Anmeldung unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Eine Frau malt ein Bild. ©Beata Glatthaar



Sanfte Bewegungen tun gut. ©Hanne Höppner

## „Frauenbild, Bild der Frau“

Dieser Workshop lädt die Teilnehmerinnen dazu ein, auf kreative und körperliche Weise ihr eigenes Bild von Weiblichkeit und Körperbewusstsein neu zu entdecken. Durch den Einsatz von sanften Bewegungen und kreativem Selbstausdruck – geleitet von Hanne Höppner und Beata Glatthaar – erkunden die Frauen ihr Körperbild im Kontext von Selbstwahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit.

In diesem sicheren Rahmen erfahren Sie, wie Bewegung das innere Bild des Körpers positiv beeinflussen kann und werden malerisch kreativ, um Ihre Weiblichkeit und ihr Selbstbild sichtbar zu machen, ohne den Anspruch auf Bewertung oder Perfektion.

**Sonntag, 09.03.2025**  
**11 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**

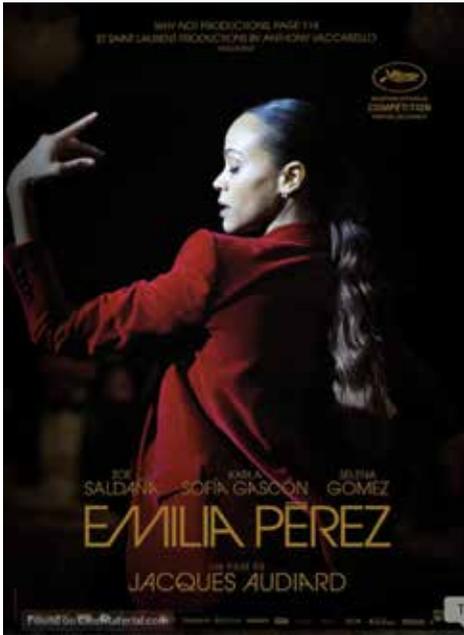
Emschertal-Museum Herne

**Entgelt:**

30 Euro an der Museumskasse

**Referent\*innen:**

Hanne Höppner und  
Beata Glatthaar



Filmplakat des Films „Emilia Perez“.

## Film: „Emilia Perez“ Kinobeitrag des vhs-Filmforums

Der Film „Emilia Perez“ von Jaques Audiard erzählt die ungewöhnliche Geschichte eines Drogenkartellbosses, der als Frau ein neues Leben beginnen möchte. Dabei ist er von der Unterstützung Ritas, einer jungen ehrgeizigen Anwältin, abhängig, deren Solidarität immer wieder herausgefordert wird. Es geht in dem Film um die Kraft und Vielschichtigkeit weiblicher Identitäten. Mit einer starken Hauptfigur zeigt der Film, wie Frauen in patriarchalen Strukturen ihren Platz einfordern und gesellschaftliche Normen hinterfragen.

**Sonntag, 09.03.2025**

**12.30 Uhr**

**Montag, 10.03.2025**

**20.15 Uhr**

**Mittwoch, 12.03.2025**

**17.30 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Filmwelt Herne

Berliner Platz 7 – 9

44623 Herne

### **Veranstalter\*innen:**

vhs Herne und Filmwelt Herne

### **Entgelt:**

6 Euro

[info@filmwelt-herne.de](mailto:info@filmwelt-herne.de)

Tel. 02323 147770

Ein Anlass über Geschlechterrollen und die Position der Frau in unserer Gesellschaft nachzudenken.

# CAREER



Die Agentur für Arbeit gibt Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg.  
©Medianet, Medium der Bundesagentur für Arbeit

## Zurück in ein neues (Berufs-)Leben, Anruf genügt! Telefonhotline

Der Griff zum Telefonhörer kann Leben verändern. Mütter, Väter oder Pfleger\*innen von Familienangehörigen, die wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, sollten diesen Schritt wagen, sich informieren und anrufen.

Die Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit stehen für alle Fragen rund um das Thema Berufsrückkehrer\*innen, Arbeitsmarkt, Ausbildung und Qualifizierung an diesem Tag persönlich zur Verfügung.

Aber auch alle anderen, die mehr über Chancengleichheit erfahren wollen, sind recht herzlich eingeladen, sich zu melden.

**Montag, 10.03.2025**  
**8.30 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Telefonhotline

**Veranstalter\*in:**  
Agentur für Arbeit Herne

**Referent\*innen:**  
Andreas Kleinhaus  
Doris Borgmeier  
Beauftragte für Chancengleichheit  
bei der Agentur für Arbeit Bochum

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Hotline:**  
Tel. 0234 305 1774 oder  
Tel. 0234 305 2586



Ein selbstbewusstes Mädchen kann alles tun,  
was sie möchte. ©pixabay

## Let´s talk about ... becoming a Woman

### **Welche Verhütungsmittel gibt es?**

Was genau passiert eigentlich während der Periode?

### **Was erwartet mich bei meinem ersten Besuch beim Frauenarzt?**

All dies und noch mehr schwirrt euch im Kopf herum?

Dann kommt heute zu unserer Veranstaltung im Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“.

In gemütlicher Atmosphäre werden wir euch all diese Fragen beantworten und geben euch spannende Einblicke zu den Themen, die euch interessieren.

Kommt vorbei! Wir freuen uns auf euch!

**Montag, 10.03.2025**  
**15 – 17 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Kinder- und Jugendzentrum  
„Die Wache“  
Mont-Cenis-Str. 292  
44627 Herne

### **Veranstalter\*in:**

Gesundheitsamt  
Schwangerenberatungsstelle

### **Referent\*in:**

Laura-Kristin Loos

### **Entgelt:**

entgeltfrei



# Spontan und unabhängig.

**Erledigen Sie Ihre Finanzgeschäfte jederzeit und überall.**

**Mit Online-Banking und den Apps der Sparkasse.**

[www.herner-sparkasse.de](http://www.herner-sparkasse.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Herner Sparkasse**



Eine Frau im Hexenkostüm macht Seifenblasen. ©Hanne Krüger

## Literatische Ma(hl)zeit Eine Veranstaltung für alle Sinne Malen, Mahlzeit, Mühle, mahlen ...

Lassen Sie sich in die Welt der starken Frauen entführen. Im Ambiente der Ausstellung „Frauen im Schollbrockhaus“ liest Hanne Krüger aus dem Buch „Märchen von starken Frauen“. Hierbei entstehen neue Bilder im Kopf, die sich auch auf dem Papier manifestieren dürfen. Materialien sind vorhanden. Kleine kulinarische Köstlichkeiten runden das Erlebnis ab.

**Montag, 10.03.2025**  
**16 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Galerie Schollbrockhaus  
Karl-Brandt-Weg 1  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Kunstverein Schollbrockhaus e. V.

**Referent\*in:**  
Hanne Krüger

**Entgelt:**  
10 Euro

**Anmeldung unter:**  
Hanne Krüger  
Tel. 0177 2939089



Ein Mädchen tankt Energie. ©pixabay - blauthbianca

**Montag, 10.03.2025**  
**17.30 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Stadtteilzentrum H2Ö  
Hölkeskampring 2, 44625 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Jugendförderung Stadt Herne

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
Nadine Grichel  
Tel. 02323 16 4450 oder  
[nadine.grichel@herne.de](mailto:nadine.grichel@herne.de)

## **GIRLstreat für Mädchen 12+**

Wir möchten gemeinsam mit Euch zusammen zu einem Retreat, um sich selbst etwas Gutes zu tun!

**Lasst uns herausfinden, was schenkt euch Energie?**

**Was tut euch gut, wenn es mal stressig ist?**

**Was schenkt euch Kraft, wenn es euch mal nicht so gut geht!**

Hier geht es um Euch!  
Mit Entspannung, Kreativem & Mehr!  
Wir freuen uns auf ein spannendes Miteinander.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Weltladen**  
**ESPERANZA**  
Weltmarkt-Solidarität für Eine Welt e.V.

**Ihr Spezialist in Herne**  
**für fair gehandelte Produkte**  
Hochwertiges aus dem Kunsthandwerk  
und Köstlichkeiten aus dem Lebensmittelbereich!

Freiligrathstr. 19 · Herne · Telefon 02323/52681  
[www.weltladenherne.de](http://www.weltladenherne.de)



Porträtfoto Wai Ying Fan-Keuchel. ©Wai Ying Fan-Keuchel

**Dienstag, 11.03.2025**  
**10 – 11 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629

## **Beckenbodenkräftigung**

Es werden Übungen für den Alltag gezeigt und trainiert, um die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen.

Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen werden durchgeführt.

Alle Frauen können mitmachen.

**Mitzubringen sind:**

- Matte
- Handtuch

NEU!  
Sole-Vital-Bad  
im Saunagarten

32°C warm  
3% Salzkonzentration  
ganzjährig geöffnet

# LAGO

Die Therme.

*wellness für mich.*



Über 50.000 m<sup>2</sup>  
Gesundheitsfläche mit Saunalandschaft,  
Solewelt, Aquafitness, Kosmetik & Massage

**DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER**

# Deeskalationstraining für Frauen

**Ob in der Freizeit, innerhalb der Familie oder im Beruf – Konflikte und eskalierende Auseinandersetzungen können überall entstehen und sind für Betroffene häufig sehr belastend.**

Sie erhalten Tipps, die Ihnen dabei helfen, solche Situationen insbesondere im beruflichen Umfeld frühzeitig zu erkennen, Spannungen zu reduzieren und Konflikte möglichst schnell und friedlich zu lösen. Wir vermitteln Ihnen grundsätzliche Informationen zur Wirkung von Sprache und Körpersprache, zu den Grundlagen einer zielführenden Kommunikation und zu hilfreichen Deeskalationstechniken.

Unsere Coachinnen beraten bei individuellen Fragen und unterstützen Sie darin, das Gelernte in praxisnahen kleinen Rollenspielen auszuprobieren.

**Dienstag, 11.03.2025**  
**10 – 13 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
DRK Wanne-Eickel  
Harkortstraße 29  
44652 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Projekt AiKo-Süd: Arbeitsintegration durch Kompetenzförderung in Wanne-Süd

**Referent\*innen:**  
Katarzyna Duda und  
Dua Abbas

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[elke.laufer-breitenstein@gbh.herne.de](mailto:elke.laufer-breitenstein@gbh.herne.de)  
Tel. 02323 16 9152



Logo AiKo-Süd. ©Stadt Herne, Martina Liehr, Stabsstelle Zukunft der Gesellschaft



Eine helfende Hand ist wichtig für pflegende Angehörige. ©canva

## Unterstützung für Senior\*innen und pflegende Angehörige

Absehbar oder unvorhergesehen – tritt Pflegebedürftigkeit ein, werden Betroffene und deren Angehörige vor eine Reihe von Herausforderungen gestellt. Viele Angelegenheiten müssen geregelt werden und man sieht sich mit Fragestellungen konfrontiert, über die man noch nie nachgedacht hat:

Wo und wie stelle ich überhaupt einen Antrag? Wie läuft eine Begutachtung ab? Worauf muss ich hierbei achten? Welche Leistungsansprüche habe ich? Welche Hilfen stehen pflegenden Angehörigen zur Verfügung?

Unser Angebot richtet sich vorrangig an Frauen, da sie häufig die zentrale Rolle in der Pflege und Versorgung übernehmen, steht natürlich aber auch allen anderen interessierten Betroffenen zur Verfügung.

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

**Dienstag, 11.03.2025**  
**14 – 16 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Seniorenberatungsstelle  
Herne-Mitte  
Schulstr. 16  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Seniorenberatung Stadt Herne

**Referent\*in:**  
Julia Heinemann

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**



Geburt der Venus von Botticelli. ©Wikimedia Commons



Mutter und Kind von Paula Modersohn-Becker.  
©Wikimedia Commons

**Dienstag, 11.03.2025**  
**17.30 Uhr – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Emschertal-Museum der  
Stadt Herne

**Referent\*in:**  
Dr. Birgit Poppe

**Entgelt:**  
5 Euro an der Museumskasse

**Anmeldung unter:**  
Kirsten.buettner@herne.de  
Tel. 02323 16 2371

## Schönheitsideal und Mutterglück – Der künstlerische Blick auf die Brust der Frau

Als besonderes Körperteil fasziniert die weibliche Brust seit langem die Künstler, später auch manche Künstlerin. Ob groß oder klein, ob idealisiert oder realistisch dargestellt, steht die weibliche Brust in vielen Gemälden, Grafiken oder Skulpturen facettenreich im Mittelpunkt.

Die Kunsthistorikerin Dr. Birgit Poppe stellt anhand vieler Bildbeispiele von Botticellis „Geburt der Venus“ über Renoirs sinnliche und Kirchners expressive Frauenakte bis hin zu Paula Modersohn-Beckers „Mutter mit Kind an der Brust“ vor und erläutert sie.

## Fit für's digitale Leben – Frauenfrühstück mit Mehrwert

In entspannter Atmosphäre werden grundlegende digitale Kompetenzen (Dokumentenverwaltung, Fotos in PDF umwandeln, E-Mails mit Anhängen) vermittelt. Die Teilnehmerinnen erhalten viele praktische Tipps für die Nutzung ihres Smartphones oder Tablets, die den Alltag erleichtern und die Mobilität im digitalen Raum fördern.

Das gemeinsame Frühstück bietet Raum für Austausch und Vernetzung sowie die Gelegenheit, das Gelernte direkt auszuprobieren. Smartphone / Tablet nicht vergessen!

Das Projekt Filou – Familien informieren, lotsen, unterstützen“ wird im Rahmen des Programms „Akti(F) – Aktiv für Familien und ihre Kinder“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**9 – 11 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Innovations- und Gründerzentrum  
Westring 303, Gebäude C  
Zugang über Außentreppe  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**

Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH

**Referent\*in:**

Christina Baehr

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[aktiv-plus@gbh.herne.de](mailto:aktiv-plus@gbh.herne.de)  
Tel. 02323 16 9167





Ein buntes Frühstück ist gesund. ©freepik

## Tafel der Kultur und Geschichten

Die „Tafel der Kultur und Geschichten“ lädt Sie dazu ein, eine kulinarische Reise durch verschiedene Kulturen zu unternehmen. Jede Teilnehmerin bringt eine Köstlichkeit aus ihrer Heimat mit und teilt die Geschichte dahinter, während eine harmonische musikalische Begleitung die Atmosphäre bereichert. Diese Veranstaltung fördert den interkulturellen Austausch und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Erleben Sie die Begegnung mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und entdecken Sie gemeinsam die Fülle von Geschmäckern und Geschichten.

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**10 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
AWO  
Bahnhofsplatz 12  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
MBE / JMD AWO Jüdische Gemeinde  
Bochum-Herne-Hattingen

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[a.bagci@awo-ruhr-mitte.de](mailto:a.bagci@awo-ruhr-mitte.de)  
[t.bektas@awo-ruhr-mitte.de](mailto:t.bektas@awo-ruhr-mitte.de)  
[o.manusova@jg-bochum.de](mailto:o.manusova@jg-bochum.de)  
[n.tsirina@jg-bochum.de](mailto:n.tsirina@jg-bochum.de)

# „Frauenfrühstück“

## Das Frauenhaus aus Herne ist zu Gast

Das Frauenhaus Herne zu Gast, das Frauenhaus berichtet von seiner Arbeit und Herausforderungen im Alltag.

Aber auch Erfreuliches werden wir hören. Nach einem gemeinsamen Frühstück werden Mitarbeitende aus dem Frauenhaus den Gästen berichten. Wir sind gespannt, wie sich die Situation entwickelt hat, und betrachten es als wichtiges Angebot in der Kommune und hoffen, an dieser Stelle unterstützen zu können.



Ein gedeckter Frühstückstisch. ©canva

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**10 – 12.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Karl-Hölkeskamp-Haus  
Breddestr. 14  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband  
Herne

**Referent\*in:**  
Olga Kornev

**Entgelt:**  
3 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**  
herne@awo-ruhr-mitte.de  
Tel. 02323 95240





Steinturm für die innere Ruhe. ©freepik

## Zeit für mich – wie geht das?

90 Minuten, in denen es mal nur um mich geht:

- Zeit, eine Atempause vom Alltag zu haben
- Zeit, bewusst hinzugucken, was mir gut tut
- Zeit, Kraft zu tanken
- Zeit, neue Ideen und Sichtweisen für den Alltag zu entwickeln.

Wir freuen uns auf eine gemeinsame Zeit mit Frauen jeden Alters, mit praktischen Übungen, Input und einer Überraschung.

Wir freuen uns auf Zeit, die gut tut!

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**12 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V.

**Referent\*in:**

Annelie Gogolla

**Entgelt:**

8 Euro passend vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**

info@  
beratungsstelle-schattenlicht.de



Die Zahnfee freut sich auf die Kinder.  
©Zahngesundheit Herne

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**13.30 – 15 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Zahnärztlicher Dienst der Stadt  
Herne, Team Mitte  
Freiligrathstr. 12  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Zahnärztlicher Dienst der Stadt  
Herne

**Referent\*in:**

Birsel Habrichi-Pulat

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[birsel.habrichi-pulat@herne.de](mailto:birsel.habrichi-pulat@herne.de)  
Tel. 02323 16 2512

## Mama, was heißt „zahngesund“?

Der zahnärztliche Dienst der Stadt Herne lädt Mamas mit Ihren Töchtern ein, um gemeinsam das Thema Zahngesundheit spielerisch und altersgerecht zu entdecken. Heute ist in der Freiligrathstraße Zahn-Vorschule, in der gebastelt, gespielt und Zähne geputzt wird. Wer möchte, darf auch als Zahnärztin die eigene Mama im echten Zahnärztinnenstuhl untersuchen.

Vollbepackt mit Zahnwissen und Mundhygiene-Artikeln geht es dann mit blitzblanken Zähnen und eigenen Zahnpüppchen wieder nach Hause.

Zahnwissen macht stark!

## **Wie unterstützt der Sozialverband Deutschland (SoVD) besonders Frauen bei sozialrechtlichen Themen?**

Wie und warum kümmert sich der Sozialverband Deutschland (SoVD) besonders um sozialrechtliche und sozialpolitische Themen von Frauen?

Bei Kaffee und Kuchen erfahren Sie aktuelle Möglichkeiten der Unterstützung z.B. im Schwerbehindertenrecht, beim Widerspruch der Pflegegradeinstufung oder auch im Rentenbereich. Und wir werden die historische Entwicklung des SoVD vorstellen.

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**15.30 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Thomas-Morus-Haus  
Widumer Str. 23 a  
44627 Herne

**Veranstalter\*in:**

SoVD – Sozialverband Deutschland  
Kreisverband Herne

**Referent\*innen:**

Ruth Galla-Zobel  
Hanne Ulbrich

**Anmeldung bis 07.03.2025**  
**unter:**

ruthgallazobel@web.de  
Tel. 02325 4670750

Ihr Partner in sozialrechtlichen  
Fragen - auch in Ihrer Nähe!



**Kreisverband Herne**  
SoVD SBZ Bochum  
Huestr. 15  
44787 Bochum



**Bleib  
informiert.**



- Welche energieeffizienten Heizmöglichkeiten gibt es?
- Wie kann ich meinen eigenen Strom erzeugen?
- Wie kann ich meinen Zählerstand mitteilen?

Diese und viele andere Themen erfahren Sie auf unseren sozialen Kanälen oder in unserem Newsletter. Einfach QR-Code scannen und abonnieren.

**stwh** STADTWERKE  
HERNE  
Energie neu leben



[www.stadtwerke-herne.de](http://www.stadtwerke-herne.de)



Bunte Regenschirme machen gute Laune. ©canva

## **Rot, gelb, grün oder blau? Welcher Typ bist Du?**

In dieser Veranstaltung geht es um die vier Farben und Verhaltensweisen von Menschen. Zunächst gilt es, einen Überblick über die verschiedenen Verhaltenstypen nach Prof. Dr. J. Geier zu bekommen. Um anschließend in den Austausch zu kommen und interaktiv seinen eigenen Verhaltenstyp zu erkennen und zu verstehen.

Lernen Sie die verschiedenen Ausprägungen und Verhaltenstendenzen in Ihrer Partnerschaft und Ihre Mitmenschen, z. B. auf der Arbeit, besser kennen, indem Sie sie den vier Verhaltensdimensionen zuordnen können. Dies ermöglicht Ihnen ein besseres Verständnis der Persönlichkeiten und eine individuelle Anpassung Ihres Kommunikations- oder Verhaltensstils, um diverse Missverständnisse und Konflikte zu verhindern.

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**16 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Ev. Beratungsstelle,  
Schaeferstr. 8, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen sowie Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle

**Referent\*in:**  
Kristina Messerle

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung bis 10.03.2025 unter:**  
[k.messerle@diakonie-herne.de](mailto:k.messerle@diakonie-herne.de)



Querschnitt einer Gebärmutter. ©canva

## Hormonfreie Verhütung – natürlich ohne Pille

Die Pille zur Verhütung gibt es seit 60 Jahren. Nach dieser Zeit der „sexuellen Befreiung“ fragen sich heute viele Frauen, ob es nicht hormonfreie Alternativen gibt, sei es aus gesundheitlichen Gründen und Befindlichkeiten oder dem Wunsch nach einer möglichst natürlichen Lebensweise.

Frau Dr. Christine Gathmann, Ärztin in den Pro familia Beratungsstellen Oberhausen und Recklinghausen, wird in diesem Workshop einen Überblick über hormonfreie Alternativen geben – von der Kupferspirale über die neuesten Entwicklungen des Diaphragmas bis zu den verschiedenen Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung durch Verhütungs-Apps und Computer.

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**17 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Referent\*in:**

Dr. Christine Gathmann

**Anmeldung unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629

## Ich habe mehr verdient – Gehaltsverhandlungen für Frauen

Gehaltsverhandlungen sicher und selbstbewusst führen – das fällt vielen Frauen schwer. Unter der Leitung von Katja Heinrich, erfahrene Trainerin und Schauspielerinnen, werden den Frauen in diesem Seminar Techniken vermittelt, mit denen sie selbstbewusst und erfolgreich in die nächste Verhandlung starten können.

Im Mittelpunkt steht die gezielte Vorbereitung: Forderungen klar präsentieren, souverän auf Gegenargumente reagieren und die eigene Position behaupten. Ergänzend werden zentrale Kompetenzen gestärkt, etwa Selbstwertgefühl, Wirkung, Schlagfertigkeit und Selbstbehauptung.

Ein Tag voller praktischer Übungen und wertvoller Impulse, die Sie beruflich und persönlich weiterbringen!

Nutzen Sie die Chance, unter der Anleitung von Katharina Heinrich für Ihr Können einzustehen!

**Mittwoch, 12.03.2025**  
**17.30 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Innovationszentrum, Raum A 0.09  
Westring 303  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**

Kompetenzzentrum Frau und Beruf  
Mittleres Ruhrgebiet

**Referent\*in:**

Katja Heinrich

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

competentia@herne.business  
Tel. 02323 925132



Porträtfoto Katja Heinrich. ©Alan Ovaska



Familie und Beruf unter einen Hut bringen. ©Medianet, Medium der Bundesagentur für Arbeit

## Für ein Berufsleben nach der Familienphase

Wer sein Erwerbsleben unterbricht, sich um seine Kinder oder um die Pflege seiner Angehörigen kümmert, sollte sich rechtzeitig über die Möglichkeiten einer Rückkehr ins Berufsleben informieren. Sehr zum Vorteil für einen erfolgreichen und schnellen Wiedereinstieg ist es, vorab mögliche Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Eine gute Vorbereitung – auch innerhalb der Familie – ist daher hilfreich.

Welche Chancen sich bieten und was zu berücksichtigen ist, erläutern die Beauftragten für Chancengleichheit in dieser Veranstaltung. Sie referieren, geben nützliche Tipps und Informationen zum rechtlichen Hintergrund.

Auch die aktuellen Möglichkeiten und Anforderungen des Arbeitsmarktes sowie Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten werden vorgestellt.

**Donnerstag, 13.03.2025**  
**10 – 11.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Agentur für Arbeit Herne  
Markgrafenstr. 9, 44623 Herne  
Die Raumnummer wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

**Veranstalter\*in:**

Agentur für Arbeit Herne

**Referent\*in:**

Andrea Kleinhaus  
Beauftragte für Chancengleichheit  
bei der Agentur für Arbeit Bochum

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung:**

[bochum.bca@arbeitsagentur.de](mailto:bochum.bca@arbeitsagentur.de)  
Tel. 0234 3052586

## Qigong für Körper, Geist und Seele

Qigong ist eine Bewegungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit sanften, langsamen und fließenden Bewegungen.

Die beliebten Übungen stehen für Gesundheit, Entspannung und Ausgleich von Körper und Geist.

Ein sehr bekannter und klassischer Übungsablauf sind die 8 Brokate.

Der wertvolle Seidenstoff „Brokat“ steht hier als Sinnbild für die Kostbarkeit der Übungen.

Die Abfolgen sind leicht erlernbar und für alle Altersklassen geeignet, sie finden größtenteils im Stehen statt.

### Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- rutschfeste Socken
- und ein großes Handtuch

**Donnerstag, 13.03.2025**  
**10 – 12 Uhr**

### Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

### Veranstalter\*in:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

### Entgelt:

entgeltfrei

### Anmeldung unter:

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Porträtfoto Gabriele Otterstein. ©vhs Herne



Ein Strand lädt zum Durchatmen und Entspannen ein. ©pixabay

## Leicht anwendbare Entspannungsmethoden bei Stress

Die zunehmende Komplexität und Schnelligkeit in unserem (Arbeits-) Alltag hinterlässt Spuren: durch angespannte Haltung verstärken sich Nacken- und Rückenschmerzen häufig zu chronischen Beschwerden. In diesem Seminar lernen Sie, Stress rechtzeitig zu erkennen und krankmachenden Faktoren effektiv vorzubeugen – unter anderem durch Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeits- und Rückenübungen, die jederzeit anwendbar sind und Stressbelastungen spürbar reduzieren.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Donnerstag, 13.03.2025**  
**10.30 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V.  
Straßburger Str. 39  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V.

**Entgelt:**  
9 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**  
[info@beratungsstelle-schattenlicht.de](mailto:info@beratungsstelle-schattenlicht.de)

# Private Altersvorsorge für Frauen: Ihre Zukunft selbst gestalten!

Renten von Frauen sind durch Teilzeitbeschäftigung, Eltern- und Pflegezeiten 30 Prozent niedriger als die der Männer. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit der privaten Altersvorsorge auseinanderzusetzen!

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über geförderte und ungeforderte Vorsorge-Alternativen. Sie erfahren, welche Anlageformen sich lohnen und wie diese kombiniert werden können. Was mache ich mit meinem Riester-Vertrag? Wo gibt's gute Zinsen? Ist die Bruttoentgeltumwandlung über den Arbeitgeber das bessere Modell? Und was sind eigentlich vermögenswirksame Leistungen oder ETF?

Können Vergleichsportale helfen?

Die Veranstaltung unterstützt Sie dabei, Ihre Vermögensbildung auf den richtigen Weg zu bringen und dabei nur das Risiko einzugehen, das Sie tragen möchten.

**Donnerstag, 13.03.2025**  
**15 – 16.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Städt. KiTa Rappelkiste  
Mont-Cenis-Str. 218, 44627 Herne

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Barbara Rück  
Verbraucherzentrale NRW

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

kita.mont-cenis-strasse@herne.de  
Tel. 02323 620238

Kinder können nach Anmeldung mitgebracht werden.



Eine Frau denkt über ihre private Altersvorsorge nach.  
©canva



Eine helfende Hand ist wichtig für Senior\*innen und pflegende Angehörige. ©canva

## Unterstützung für Senior\*innen und pflegende Angehörige

Absehbar oder unvorhergesehen – tritt Pflegebedürftigkeit ein, werden Betroffene und deren Angehörige vor eine Reihe von Herausforderungen gestellt. Viele Angelegenheiten müssen geregelt werden und man sieht sich mit Fragestellungen konfrontiert, über die man noch nie nachgedacht hat:

Wo und wie stelle ich überhaupt einen Antrag? Wie läuft eine Begutachtung ab? Worauf muss ich hierbei achten? Welche Leistungsansprüche habe ich? Welche Hilfen stehen pflegenden Angehörigen zur Verfügung?

Unser Angebot richtet sich vorrangig an Frauen, da sie häufig die zentrale Rolle in der Pflege und Versorgung übernehmen, steht natürlich aber auch allen anderen interessierten Betroffenen zur Verfügung.

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

**Donnerstag, 13.03.2025**  
**15 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Senioren- und  
Pflegeberatung Wanne  
Hauptstr. 241  
44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Seniorenberatungsstellen Stadt  
Herne

**Referent\*in:**  
Karen Bonkhoff-Müller

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

# Anonyme Spurensicherung (ASS)

## – Informationen als Chance, um ins Handeln zu kommen –

„Was kann ich tun, wenn eine Freundin oder Verwandte sexualisierte Gewalt erfahren hat?! Kann ich überhaupt helfen?“ – Haben Sie das auch schon mal gedacht?

Das Thema sexualisierte Gewalt ist in der Gesellschaft immer noch ein Tabu! Die Dunkelziffer ist hoch! Als Büro für Gleichstellung und Vielfalt wollen wir über die Anonyme Spurensicherung (ASS) informieren und Ihnen damit einen Weg aufzeigen, den Sie Betroffenen von sexualisierter Gewalt vorschlagen können. Mit der ASS können Spuren eines sexualisierten Übergriffs anonym und gerichts-fest im Krankenhaus gesichert werden. Die Entscheidung, eine Anzeige bei der Polizei zu stellen, kann dann zu einem späteren Zeitpunkt getroffen werden. Zusammen mit der Traumapädagogin Regina Osladil möchten wir über die ASS informieren, um von der Ohnmacht ins Handeln zu kommen.

**Donnerstag, 13.03.2025**  
**15 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*innen:**

Melanie Kampa  
Regina Osladil

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**



Das Key Visual der Anonymen Spurensicherung.  
©Stadtmarketing Herne

## „Des Weibes Leib ist ein Gedicht“ – Facetten der Liebe

Frauengruppen und Initiativen setzen sich für Selbstverständliches ein, nämlich gleiche Rechte für alle Menschen.

Bei aller Ernsthaftigkeit und klaren Haltung, ein bisschen Abstand kann manchmal auch etwas Leichtigkeit zurückgeben, die Freude an der Unterschiedlichkeit von Mann und Frau oder was man dafür hält oder gehalten hat. Heine vergleicht in den titelgebenden Versen den weiblichen Körper mit einem Gedicht. Diesen poetischen Zugang erweckt der Liedermacher mit Gitarre, Stimme, Humor und Augenzwinkern zum Leben. Ringelnatz, Shakespeare, Erhardt und auch Busch haben sich ebenfalls herausfordern lassen, dem Geheimnis „Frau“ Verse zu widmen.

„Frauen sind die Juwelen der Schöpfung. Man muss sie mit Fassung tragen“ Heinz Erhardt

**Donnerstag, 13.03.2025**  
**15 – 17.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Parkrestaurant „Gute Stube“ Herne  
Schaeferstr. 109  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

Verband Frau und Kultur e. V. Herne

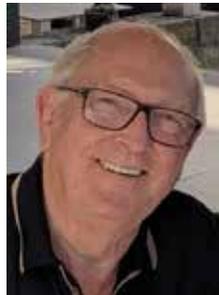
**Referent\*in:**

Dirk Maiwald

**Entgelt:**

10 Euro vor Ort zu zahlen

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**



Porträtfoto Dirk Maiwald  
©Dirk Maiwald

## Vortrag: La musique française au féminin – französische Singer-Songwriterinnen

### Vortrag mit Musik und Bildern in einfachem Französisch

Tauchen Sie mit Sarah Landis in die faszinierende Welt der weiblichen französischen Musik ein. Von der legendären Edith Piaf und Barbara über die zeitlose Françoise Hardy bis hin zu den modernen Stimmen von Zaz, Yseult und Emma Peters – lassen Sie uns in Bild und Ton diese beeindruckenden Singer-Songwriterinnen und ihre Beiträge zur Musikkultur über die Grenzen Frankreichs hinaus erkunden.

Sarah Landis vous invite à vous plonger avec elle dans le monde fascinant de la musique française au féminin.

Ensemble, vous découvrirez quelques-unes des auteures-compositrices-interprètes françaises qui ont marqué le paysage musical de la France. De la légendaire Edith Piaf et Barbara aux voix modernes de Zaz, Yseult et Emma Peters, explorons ces impressionnantes artistes.

**Donnerstag, 13.03.2025**

**19 – 20.30 Uhr**

### Veranstaltungsort:

vhs Herne  
Raum 64  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

### Veranstalter\*in:

vhs Herne

### Referent\*in:

Sarah Landis

### Entgelt:

8 Euro

### Anmeldung unter:

vhs@herne.de  
Tel. 02323 16 2920  
Kurs-Nr. 25A5423



Eine Briefmarke mit dem Bild von Edith Piaf.  
©mysticstampcompany



In der gewaltfreien Kommunikation spricht die Giraffe die Sprache des Herzens. ©pixabay Mariola Grobelska

## **Selfcare isn't selfish“ Selbstfürsorge mit der Gewaltfreien Kommunikation**

Schenke Dir mit diesem Schnupperkurs eine Auszeit aus dem hektischen Alltag und richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Bedürfnisse. Entdecke, welche Sehnsüchte wirklich in Dir schlummern, damit Du mit den ersten praktischen Tipps für ihre Erfüllung in Deinem Alltag sorgen kannst.

In diesem Schnupperkurs lernst Du die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) kennen. Dabei geht es vor allem um die Wahrnehmung von (unseren) Gefühlen und Bedürfnissen. Denn wenn wir wissen, was uns wichtig ist und was wir brauchen, können wir nachhaltige Selbstfürsorge betreiben.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde in den 1960er Jahren von dem US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt. Grundlegend ist hier eine wertschätzende Haltung.

Mehr Infos unter:  
[www.gfk-botschafterin.de](http://www.gfk-botschafterin.de)

**Freitag, 14.03.2025**  
**9 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**  
Nadine Bitterwolf

**Entgelt:**  
10 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**  
[gfkbotschafterin@gmail.com](mailto:gfkbotschafterin@gmail.com)

## Schmuckworkshop: Wünsche und Ziele 2025

Menschen sind vielfältig - und genauso vielfältig die Ziele und Wünsche für das eigene Leben. Welche Träume und Wünsche hast du für das Jahr 2025?

Dieser Workshop richtet sich an Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Wir schauen uns gemeinsam an, wie du Ziele für das Jahr 2025 setzen kannst. Unter fachkundiger Anleitung von der Designerin Sandra Swienty gestaltest du eine Schmuckkette aus Halbedelsteinen für 2025. Diese darf / soll dich im Alltag an deine Wünsche, Träume und Ziele erinnern.

Organisiert und mit durchgeführt wird der Workshop durch den Fachbereich Integration-KI und der Frauenberatungsstelle Schattenlicht e. V.

Die Einnahmen kommen weiteren Frauenprojekten der Frauenberatungsstelle Schattenlicht e. V. zugute.

**Freitag, 14.03.2025**  
**12 – 14 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Café 0  
Overwegstr. 32, 44625 Herne

**Veranstalter\*in:**

Fachbereich Integration-KI und  
Frauenberatungsstelle Schattenlicht  
e. V.

**Referent\*in:**

Sandra Swienty

**Entgelt:**

5 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**

[pippa.goch@herne.de](mailto:pippa.goch@herne.de)  
Tel. 02323 16 4656



Hier kann frau Schmuck selber herstellen.  
©Laura Möllemann

## Wirbelsäulengymnastik mit dem Schwerpunkt Beckenbodentraining

Dieser Workshop möchte dazu anregen, dass Sie (wieder) Spaß an Sport und Bewegung gewinnen! Gabriele Otterstein zeigt effektive Übungen, die dem Bewegungsmangel entgegenwirken und vermittelt gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten. Sie erhalten Einblicke, um den Muskelaufbau, den Beckenboden und die Koordination zu stärken. Sie üben dazu Bewegungsmuster ein, damit diese auch Einzug in Ihren persönlichen Alltag halten.

Der Workshop ist sowohl für Anfänger\*innen wie auch für Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Seien Sie also dabei!

**Freitag, 14.03.2025**  
**15 – 16.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

vhs Herne  
Wilhelmstr. 37  
44649 Herne

**Veranstalter\*in:**

vhs Herne

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

vhs@herne.de  
Tel. 02323 16 1643  
Kurs-Nr. 25A8233

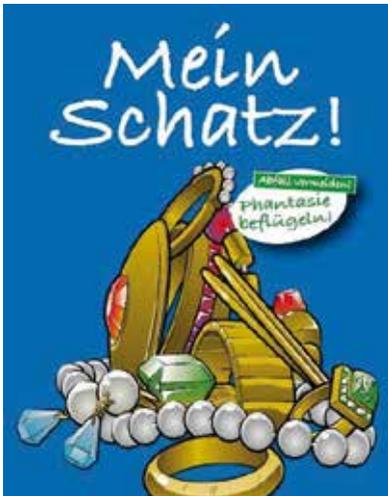


Porträtfoto Gabriele Otterstein.  
©Gabriele Otterstein

# „Mein Schatz“ – Tauschbörse für Schmuck und Accessoires

Nachhaltig leben macht Spaß, ist kreativ und fördert die Phantasie! Kramt in den Schmuckkästchen und Schatullen. Was für die eine ein Haufen alter Plunder ist, ist für die andere ein Hort unentdeckter Schätze. Macht mit bei der Aktion „Mein Schatz“ - Tauschbörse für Schmuck und Accessoires. Während der Sammelphase vom 10.03. – 14.03.2025 können Schmuck und Accessoires zu den jeweiligen Öffnungszeiten der Kooperationspartner\*innen abgegeben werden. Für jedes Tauschobjekt gibt es einen Tauschpunkt, der am 15.03.2025 eingelöst werden kann.

Getauscht werden können Modeschmuck und Accessoires wie z. B.: Ketten, Armbänder, Ringe, Ohrhänge, Haarreifen, Sonnenbrillen, Schals, Tücher, Gürtel und Taschen. Kinderschmuck ist ausgeschlossen, es werden nur saubere, gut erhaltene Dinge angenommen.



Schmuckstücke finden eine neue Besitzer\*in.  
©Entsorgung Herne

**Samstag, 15.03.2025**  
**11 – 12.30 Uhr mit**  
**Tauschkarte**  
**12.30 – 13 Uhr (für alle)**

**Veranstaltungsort:**  
Tauschtag: Wertstoffhof  
Besucherzentrum  
Meesmannstr. 2  
44625 Herne

**Veranstalter\*innen:**  
Entsorgung Herne  
Verbraucherzentrale Herne  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Sammelphase:**  
**10.03. – 14.03.2025**

**Abgabe während der jeweiligen**  
**Öffnungszeiten bei:**  
Verbraucherzentrale Herne  
Freiligrathstr. 12  
44623 Herne

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne

Entsorgung Herne  
Servicecenter  
Südstraße 10  
4625 Herne

## Wollbilder – Malen mit ungesponnener Schafwolle

Zur Gestaltung der Bilder wird gekämmte, aber ungesponnene Märchenwolle verwendet. Die Wolle wird in Aquarelltechnik mehrfach dünn aufgelegt, so dass eine dreidimensionale Wirkung entsteht. Es stehen über 800 Kunstpostkarten (von gegenständlich bis abstrakt) als Inspiration zur Auswahl. Es können aber auch eigene Motivvorlagen, die gemalt wurden, mitgebracht werden. Fotos eignen sich für Anfänger\*innen als Vorlage nicht. Die Wolle in etwa 220 verschiedenen Farbnuancen steht im Atelier zur Verfügung.

Einen Bilderrahmen (nicht rahmenlos) gibt es zum Selbstkostenpreis oder er kann mitgebracht werden. Eine Größe von 40 x 50 cm ist geeignet, aber nicht kleiner als DIN A2.

**Samstag, 15.03.2025**  
**13 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Atelier Lebensgarne  
Am Stöckmannshof 7  
44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Atelier Lebensgarne

**Referent\*in:**  
Eveline Haase

**Entgelt:**  
54 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung bis 08.03.2024**  
**unter:**  
kontakt@lebensgarne.de  
Tel. 02325 930 8775



Ein Bild wurde mit ungesponnener Schafwolle gestaltet.  
©Evelina Haase



Der Traumfänger fängt schlechte Träume ein.  
©Stadtteilzentrum H2Ö

**Samstag, 15.03.2025**  
**14 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Jugendzentrum Die Wache  
Mont-Cenis-Str. 292, 44627 Herne

**Veranstalter\*in:**

Stadt Herne - Fachbereich Kinder-  
Jugend-Familie, Jugendförderung

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

susanne.klaus@herne.de  
Tel. 02323 16 4460

## **Mädchen in Herne – Mädchen(T)Räume**

### **Ein Mädchenerlebnistag für Mädchen zwischen 6 und 14 Jahren**

Du bist herzlich eingeladen, an einem abwechslungsreichen Programm teilzunehmen. Mädchen(T)Räume – wie sieht deine Welt aus?

Wenn du magst, kannst du ein Vision Board erstellen. Es kann dir helfen, deine Träume, Ziele und Wünsche zu zeigen. Vielleicht möchtest du einen Traumfänger basteln?

Oder eine Traumseife schnitzen? Du kannst auch einen Kraft-Stein gestalten – bunt, einfarbig, mit oder ohne Botschaft ... da ist alles heute möglich!

Wenn das Wetter mitspielt, können wir draußen Aktions(T)Räume wahr werden lassen. Und dabei haben wir auch Zeit zu quatschen und zu tanzen.

Kleine Snacks und Getränke sind ebenso vorhanden.



Auch mit einem Kaffeefilter kann frau ein Minialbum erstellen. ©Sigrid Wille

## Minialbum der besonderen Art

Bestimmt hast du doch auch hunderte von Fotos auf deinem Handy bzw. Computer. Doch so wirklich guckst du sie dir nicht mehr an.

Um das zu ändern, werkeln wir ein kleines Minialbum zu deinem persönlichem Thema:

**Samstag, 15.03.2025**  
**17 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Werkstatt ARTig  
Kaiserstr. 101, 44629 Herne

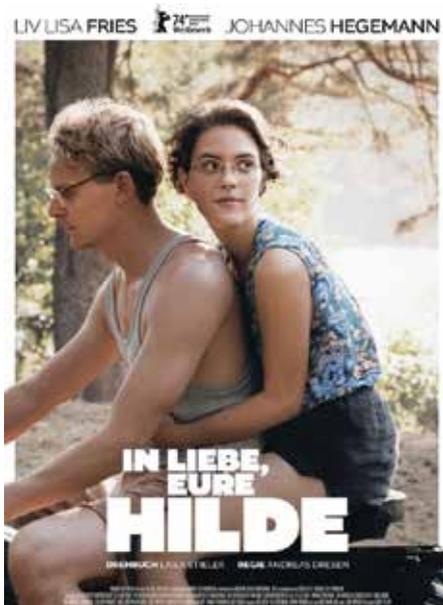
**Veranstalter\*in:**  
Werkstatt ARTig

**Referent\*in:**  
Sigrid Wille

**Entgelt:**  
20 Euro

**Anmeldung unter:**  
[werkstattartig@gmx.de](mailto:werkstattartig@gmx.de)

Urlaub, Familie, besondere Feste usw. Das Album hat Besonderheiten: Umschläge, Kaffeefilter u. a. werden wir mit einbauen. Genauere Infos zu den Fotos usw. gibt es in der Anmeldebestätigung.



Filmplakat des Films „In Liebe, Eure Hilde“

## Film: „In Liebe, Eure Hilde“ Kinobeitrag des vhs-Filmforums

Der Film „In Liebe, Eure Hilde“ von Andreas Dresen erzählt in ruhigen Tönen von der Widerstandskämpferin Hilde Coppi, die sich im Umfeld der „Roten Kapelle“ gegen die Nazidiktatur auflehnte. Auch die Liebesgeschichte von Hans und Hilde ist ein Thema des Filmes vor dessen Hintergrund die Frage aufgeworfen wird „Was hätte ich getan?“.

**Sonntag, 16.03.2025**

**12.30 Uhr**

**Montag, 17.03.2025**

**20.15 Uhr**

**Mittwoch, 19.03.2025**

**17.30 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Filmwelt Herne

Berliner Platz 7 – 9

44623 Herne

### **Veranstalter\*innen:**

vhs Herne und Filmwelt Herne

### **Entgelt:**

6 Euro

[info@filmwelt-herne.de](mailto:info@filmwelt-herne.de)

Tel. 02323 147770

Die schwerwiegenden Konsequenzen werden umso eingänglicher, je näher wir an die Figuren im Film treten, mit all ihrer Verletzlichkeit.



Hier finden Sie einen Betreuungsplatz in der Tagespflege. ©Herner Tageseltern e. V.

**Montag, 17.03.2025**  
**10 – 12 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Herner Tageseltern e. V.  
Horsthauser Str. 171  
44628 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Herner Tageseltern e. V.

**Referent\*in:**  
Christina Kayma

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[christina.kayma@herner-tageseltern.de](mailto:christina.kayma@herner-tageseltern.de)  
Tel. 02323 918 9280

## **Kindertagespflege in Herne als Betreuungsmöglichkeit oder berufliche Perspektive**

Suchen Sie einen Betreuungsplatz für Ihr Kind, oder eine neue berufliche Herausforderung? Kindertagespflege ist ein pädagogisches Betreuungsangebot für Kinder von 0 bis maximal 14 Jahren, der Schwerpunkt liegt jedoch bei der Altersgruppe der unter 3-Jährigen. Sie ist gesetzlich und fachlich ebenso anerkannt wie die Betreuung in einer Kindertageseinrichtung. Die Kindertagespflege hat einen Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsauftrag.

Ihre Besonderheit ist die sehr individuelle und familiennahe Betreuungsform. Kommen Sie gerne und informieren sich!



Porträtfoto Ursula Bien. ©Ursula Bien

## Wechseljahre – Hölle oder Höhenflug

Die Wechseljahre sind eine Lebensphase voller Veränderungen, für manche Frauen eine qualvolle Zeit, für andere eine Zeit der Befreiung. In ihrem anspruchsvollen, aber unterhaltsamen Vortrag beleuchtet Ursula Bien, Biologin und Heilpraktikerin, die biologischen Vorgänge, die in dieser Zeit im Körper ablaufen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie Wechseljahrsbeschwerden gelindert werden können. Hierbei geht es um moderne Behandlungsansätze, insbesondere um das Thema „bioidentische Hormone“.

Der Vortrag richtet sich an alle Frauen (und deren Männer!), die sich mit dem Thema Wechseljahre beschäftigen möchten, ob mit Sorgen, Fragen oder Neugier.

**Montag, 17.03.2025**  
**17 – 18.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Ursula Bien

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629

# Immer wieder neu verhandelt: Frauenbilder einst und heute

## Vortrag mit Gespräch

Gesellschaftliche Rollenbilder verändern sich. Auffallend ist jedoch, dass insbesondere die Zuschreibungen an das weibliche Geschlecht sich wesentlich von dem der Männer unterscheiden. Frauen – so hat es den Anschein - befinden sich stets in einem Entweder-oder-Schema wieder. Dieser Vortrag möchte beleuchten, wie sich die weiblichen Rollenzuschreibungen der letzten ca. 200 Jahre verändert haben, welche davon uns heute noch begleiten und welche neuen Entwicklungen uns beschäftigen.

**Montag, 17.03.2025**  
**18 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
vhs Herne  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
vhs Herne

**Referent\*in:**  
Cassandra Speer

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**



Porträtfoto Cassandra Speer. ©Cassandra Speer

# Walk and Talk für Frauen – Ein entspannter Spaziergang mit Gesprächen rund ums Thema Beruf

Bei einem etwa einstündigen Spaziergang tauschen wir uns in lockerer Atmosphäre über berufliche Erfahrungen und Themen aus. Sie lernen das Beratungsangebot des Büros für Gleichstellung und Vielfalt kennen und knüpfen neue Kontakte.

Die Themen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmerinnen, z. B. neue berufliche Ziele, Jobsuche, Work-Life-Balance oder Wiedereinstieg nach der Elternzeit.

Machen Sie sich mit uns auf den Weg!

**Dienstag, 18.03.2025**  
**10 – 11.30 Uhr**

**Start und Treffpunkt:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Ulrike Hammerich

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung ist nicht erforderlich!**



Bei einem Spaziergang kann frau neue Kontakte knüpfen und sich informieren. @canva



Samen für insektenfreundliche Pflanzen. ©Entsorgung Herne

## **Frauenpower im Duett Gemeinsam pflanzen wir die Zukunft!**

Schwestern, Mama-Tochter, Tante-Nichte, Oma-Enkelin – bei dieser Aktion sind Doppelanmeldungen erwünscht.

Gemeinsam schaffen wir die Grundlage für bienen- und insektenfreundliche Pflanzen in Herne. Wir stellen aus hochwertigen Zutaten kleine Samenbomben her, die nach dem Trocknen auf geeignete Flächen geworfen werden können – auch wunderbar als kleines Mitbringsel geeignet.

**Dienstag, 18.03.2025**  
**14.45 – 15.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Entsorgung Herne  
Wertstoffhof, Besucherzentrum  
Meesmannstr. 2  
44625 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Entsorgung Herne

**Referent\*innen:**  
Silke Gerstler  
Barbara Nickel

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[barbara.nickel@entsorgung.herne.de](mailto:barbara.nickel@entsorgung.herne.de)  
Tel. 02323 16 2427

## Yoga für den Alltag

Eine Yogaeinheit, die Verspannungen löst, Kraft und Energie für den Alltag gibt und Entspannung für die Seele. Geeignet für alle Frauen.



Yogaübung in der Natur tut gut. ©Wai Ying Fan-Keuchel

**Dienstag, 18.03.2025**  
**17 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Wai Ying Fan-Keuchel

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Power für die Seele. ©Claudia Schwarz-Albert

## Female Empowerment, Female Visions, Female Future

Auftaktveranstaltung zur Gründung eines Frauenkreises in Herne und Umgebung

Was verstehen wir eigentlich unter „Female Empowerment?“. Braucht es eine neue Weiblichkeit für unsere Gesellschaft? Fangen wir doch erstmal bei uns selbst an. Wir wollen es uns an diesem Tag in wertschätzender Weise einfach richtig gut gehen lassen, aber auch Kontroversen aufdecken und herausheben, was uns gemeinsam denn eigentlich gut gefallen könnte. Möchten wir davon etwas in naher Zukunft umsetzen? Was möchten wir über den Talk hinaus schaffen?

Gemeinsam Lachen, Ausflüge machen, Body-Abende, Klangwelten kennenlernen, malen, singen, Deep dive oder walk and talk. Könnte das der Gamechanger für dich sein? Female Future gemeinsam gestalten.

**Dienstag, 18.03.2025**  
**18 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Bahnhofstr. 62  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
CSmH Ruhrgebiet

**Referent\*in:**  
Claudia Schwarz-Albert

**Entgelt:**  
13 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**  
hallo@claudia-schwarz-meets-herne.de  
Tel. 0152 31349794

# Private Altersvorsorge für Frauen: Ihre Zukunft selbst gestalten!

Renten von Frauen sind durch Teilzeitbeschäftigung, Eltern- und Pflegezeiten 30 Prozent niedriger als die der Männer. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit der privaten Altersvorsorge auseinanderzusetzen!

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über geförderte und ungeforderte Vorsorge-Alternativen. Sie erfahren, welche Anlageformen sich lohnen und wie diese kombiniert werden können. Was mache ich mit meinem Riester-Vertrag? Wo gibt's gute Zinsen? Ist die Bruttoentgeltumwandlung über den Arbeitgeber das bessere Modell? Und was sind eigentlich vermögenswirksame Leistungen oder ETF? Können Vergleichsportale helfen?

Die Veranstaltung unterstützt Sie dabei, Ihre Vermögensbildung auf den richtigen Weg zu bringen und dabei nur das Risiko einzugehen, das Sie tragen möchten.

**Mittwoch, 19.03.2025**  
**8.30 – 10 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Städt. KiTa Königin-Luise  
Wilhelmstr. 88  
44649 Herne

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Barbara Rück  
Verbraucherzentrale NRW

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

Tel. 02323 16 4380



Eine Frau denkt über ihre private Altersvorsorge nach.  
©canva



Ein Strand lädt zum Durchatmen und Entspannen ein. ©pixabay

## Sorgen einfach wegklopfen – geht das?

Neurologische Forschungen zeigen, wie die Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte Veränderungen der Hirnaktivitäten auslöst: durch Klopfen mit den Fingern auf bestimmte Körperstellen, etwa auf die Hand, werden Blockaden gelöst. So können Sie aktiv Ängste und Stress verringern.

Erlernen Sie eine Klopftechnik, die Sie später jederzeit und überall unkompliziert nutzen können.

**Mittwoch, 19.03.2025**  
**12 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Frauenberatungsstelle  
Schattenlicht e. V.

**Referent\*in:**

Annelie Gogolla

**Entgelt:**

8 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**

[info@beratungsstelle-schattenlicht.de](mailto:info@beratungsstelle-schattenlicht.de)



Frauen tanzen einfache Schritte. ©AWO Herne

## Kreistanz

Entfliehen Sie dem Alltag und erleben Sie tanzend eine kleine Auszeit. Gemeinsam im Rhythmus des Lebens tanzen wir einfache Schritte und Gebärden. Alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben, sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mittwoch, 19.03.2025**  
**14.30 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

AWO Begegnungsstätte  
Karl-Hölkeskamp-Haus  
Breddestraße 14, 44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

AWO Kreisverband Herne

**Referent\*in:**

Angela Klein  
Tanz-Sozialtherapeutin und  
Dozentin für meditativen Kreistanz

**Anmeldung unter:**

[u.gaus@awo-ruhr-mitte.de](mailto:u.gaus@awo-ruhr-mitte.de)  
Tel. 02323 952410

Einfach in bequeme Kleidung schlüpfen und das gemeinsame Tanzen in entspannter Atmosphäre genießen.



Verschiedene Ukulelen, die Spaß machen. ©Anja Böhle

## Schnupperkurs Ukulele Hawaii-Urlaub in Herne

### **Ukulele spielen macht einfach Spaß!**

Die Ukulele ist klein, leicht, transportabel, preisgünstig, mit nur vier Saiten einfach zu erlernen ...

... und doch ein vollwertiges Musikinstrument, das sich hervorragend für die Liedbegleitung eignet.

An diesem Abend gehen Sie Ihre ersten Schritten zum Musizieren mit der Ukulele.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse.

Eine kleine Anzahl von Leihinstrumenten steht zur Verfügung.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine eigene Ukulele mitbringen oder eine Ukulele für den Abend brauchen!

**Mittwoch, 19.03.2025**

**17 – 19.30 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

### **Veranstalter\*in:**

Christine Budkammer  
Musikerin

### **Entgelt:**

30 Euro

### **Anmeldung unter:**

[ukulele-im-revier@web.de](mailto:ukulele-im-revier@web.de)  
Tel. 0177 1573159



Künstlerisches Spiegelbild einer Frau. ©Silke Wlekkik

**Donnerstag, 20.03.2025**  
**14.30 – 16.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**

Emschertal-Museum Herne

**Referent\*in:**

Silke Wlekkik

**Entgelt:**

5 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**

[emschertal-museum@herne.de](mailto:emschertal-museum@herne.de)  
Tel. 02323 16 2611

## Künstlercafé „Dein Spiegelbild“

Welchen Einfluss hat die Gesellschaft auf unsere Selbstwahrnehmung? Wie groß ist der Anteil an Spielzeug und Werbung? Prägt uns das? Ändern sich dadurch die Erwartungen an uns selbst? Können wir uns davon befreien?

Die Barbie Puppe ist genau dafür in Verruf geraten, doch sie hat sich emanzipiert.

In der aktuellen Ausstellung „Busy Girl“ im Schloss Strünkede kann man tief in die Materie eintauchen – und faszinierende Seiten der Barbiepuppe entdecken.

Nach einem Rundgang durch die Busy-Barbie Ausstellung werden wir uns mittels Monoprintverfahren unserem eigenen Bild nähern.

# Walk and Talk für Frauen – Ein entspannter Spaziergang mit Gesprächen rund ums Thema Beruf

Bei einem etwa einstündigen Spaziergang tauschen wir uns in lockerer Atmosphäre über berufliche Erfahrungen und Themen aus. Sie lernen das Beratungsangebot des Büros für Gleichstellung und Vielfalt kennen und knüpfen neue Kontakte.

Die Themen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmerinnen, z. B. neue berufliche Ziele, Jobsuche, Work-Life-Balance oder Wiedereinstieg nach der Elternzeit.

Machen Sie sich mit uns auf den Weg!

**Donnerstag, 20.03.2025**  
**15 – 16.30 Uhr**

**Start und Treffpunkt:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Ulrike Hammerich

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung ist nicht erforderlich!**



Bei einem Spaziergang kann frau neue Kontakte knüpfen und sich informieren. ©canva



Spielespass unter Frauen. ©freepik

## Inklusiver Spielertreff für Frauen (Tandemprojekt)

Wir laden herzlich ein zu einer gemütlichen Spielrunde im inklusiven Spielertreff für Frauen.

Das Spielangebot liegt bei Kniffel, Mensch ärgere Dich nicht und anderen Gesellschaftsspielen für jede Frau ...



**Donnerstag, 20.03.2025**  
**16.30 – 18.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Tagesstruktur der Lebenshilfe  
Herne / Wanne-Eickel e. V.  
Neustr. 27  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Lebenshilfe Herne /  
Wanne-Eickel e. V.

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
katrin.petrikowski@  
lebenshilfe-herne.de  
Tel. 0163 1305227



Blühende Lungen. ©sciencephotolibrary / canva

## Weniger Scrollen, mehr Leben Digital Detox für Alltag und Beruf

Ständig online, immer erreichbar – die digitale Welt bestimmt unseren Alltag. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie bewusst den Umgang mit digitalen Medien gestalten und eine gesunde Balance zwischen On- und Offline-Zeit finden. Entdecken Sie wirksame Strategien, um digitale Ablenkungen zu reduzieren, Stress durch Bildschirmzeit abzubauen und Ihren digitalen Alltag nachhaltig zu gestalten. Mit gezielten Tipps und kleinen Übungen finden wir gemeinsam Wege zu mehr Klarheit, Ruhe und Konzentration. Zum Abschluss entspannen wir unsere ‚Handy-Daumen‘ mit einer Runde Finger-Yoga für mehr Wohlbefinden im Alltag.

**Donnerstag, 20.03.2025**  
**17 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Berliner Platz 9  
44623 Herne  
(Eingang Museumsstraße)

**Veranstalter\*in:**

Christiane Biederbeck

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[christiane@biederbeck-  
digitaldesign.de](mailto:christiane@biederbeck-digitaldesign.de)



Schüler\*innen lauschen gespannt dem Unterricht. ©Talentkolleg Ruhr Herne und Gelsenkirchen

## Faszinierende Quantenphysik – Workshop zum Einstieg

**Wie kann ein Teilchen an mehreren  
Orten gleichzeitig sein?**

**Warum ist Schrödingers Katze gleich-  
zeitig tot und lebendig?**

**Und welche Rolle spielt Quantenphy-  
sik in unserem Alltag?**

Lerne in diesem Workshop kennen, was die Kernideen der Quantenphysik sind und welche berühmten (Gedanken-) Experimente sie enthüllt haben. Lass dich auf eine spannende Diskussion über unsere Realität ein!

Der Workshop wird vom TalentKolleg Ruhr angeboten. Das TalentKolleg in Herne qualifiziert motivierte Schüler\*innen in Deutsch, Mathematik, Englisch, Physik und Informatik in kostenlosen Kursen im Nachmittagsbereich und stärkt ihre Basiskompetenzen.

Der Workshop richtet sich an Schüler\*innen ab der 10. Klasse. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.

**Donnerstag, 20.03.2025  
17 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
TalentKolleg Ruhr Herne  
Viktor-Reuter-Straße 33  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**  
TalentKolleg Ruhr Herne

**Referent\*in:**  
Wiktoria Lewandowski

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[wiktoria.lewandowski@w-hs.de](mailto:wiktoria.lewandowski@w-hs.de)

## Lesung: „Aus dem Bauch heraus“ mit Jana Heinicke

Superheldinnen des Alltags, sanft, geduldig, liebevoll: Mutterschaft gilt noch immer als das größte Glück und die wahre Erfüllung im Leben einer Frau. Kein Wunder, dass dieses hohe Ideal Erwartungen weckt und dass uns jede Abweichung davon wie Scheitern vorkommt. Jana Heinicke seziert mit sprachlicher Präzision, emotionalem Tiefgang und einer Prise Selbstironie das Ideal der guten Mutter und zeigt, warum es sich lohnt, ihm eben nicht gerecht zu werden. „Aus dem Bauch heraus“ ist ein persönliches wie feministisches Plädoyer für selbstbestimmtes Muttersein und ein Appell an Gesellschaft, Forschung und Politik: Mütter sind Menschen, keine Superheld\*innen.

**Freitag, 21.03.2025**  
**19 – 21 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

vhs Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*innen:**

vhs Herne  
Familienbüro der Stadt Herne  
Fachstelle Eine Welt  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Jana Heinicke

**Entgelt:**

5 Euro

Die Karten sind bei Stadtmarketing  
Herne, Kirchhofstr. 5, 44623 Herne,  
erhältlich



Porträtfoto Jana Heinicke.  
©Carolin Weinkopf



Aus den Bannern können Unikate hergestellt werden. ©Andrea Prislán

## ARTbags – Upcycling

Auf wetterfesten, leuchtenden Bannern werden die Herner Frauenwoche und viele Kulturveranstaltungen angekündigt! Hier werden die WerbepLANen zu neuem Leben erweckt! Das Emschertal-Museum der Stadt Herne hat, unterstützt durch die gfi Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit, 2016 ein Upcycling-Projekt initiiert, das sich großer Beliebtheit erfreut. Nach einem Blick in die aktuelle Sonderausstellung „Busy Girl. Barbie macht Karriere“ trauen sich die Teilnehmer\*innen selbst an die Nähmaschinen und lassen aus den Bannern einzigartige ARTbags entstehen:

Recycling-Unikate wie Shopper, Portemonnaies, Kulturbeutel ... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material und Nähmaschinen sind vorhanden.

**Samstag, 22.03.2025**  
**11 – 13.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**

Emschertal-Museum Stadt Herne

**Referent\*in:**

Chiara Cremon

**Entgelt:**

20 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**

[emschertal-museum@herne.de](mailto:emschertal-museum@herne.de)  
Tel. 02323 16 2611



Eine Elfe aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle. ©Eveline Haase

## Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, ganz in die Welt der Märchen und Mythen einzutauchen und seine eigene Märchenwelt zu erschaffen. Der Phantasie und Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt! Die Natur- oder Märchenwesen können entweder als Standfigur oder hängende Figur gefertigt werden.

Die ungesponnene Rohwolle als „lebendiges“ Naturmaterial erreicht durch ihre haptische Wirkung oft unmittelbar unsere Gefühlswelt, entspannt und hat eine wohltuende Wirkung auf unsere Seele. Freude am kreativen Schaffen und an der Farbenpracht von ca. 220 verschiedenen Farbnuancen bringt Abstand und Erholung vom Alltag. Zur Anregung der Phantasie gibt es im Atelier zahlreiche Beispiele von Wollfiguren zur Anschauung.

**Samstag, 22.03.2025**  
**13 – 19 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Atelier Lebensgarne  
Am Stöckmannshof 7  
44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Atelier Lebensgarne

**Referent\*in:**  
Eveline Haase

**Entgelt:**  
54 Euro vor Ort zu zahlen

**Anmeldung unter:**  
[kontakt@lebensgarne.de](mailto:kontakt@lebensgarne.de)  
Tel. 02325 9308775

## **Kunst meets Coaching: Stark im Leben stehen – mit meinen Werten**

In diesem kreativen Workshop verbinden wir Kunst und Coaching, um Ihre persönlichen Werte zu entdecken und sichtbar zu machen. Egal, ob Sie angestellt, in einer Führungsposition oder selbstständig sind – dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit Ihren Werten auseinanderzusetzen und deren Kraft für Ihr Leben zu nutzen. Was erwartet Sie?

**Kreative Methoden:** Mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken gestalten Sie eine persönliche Illustration Ihrer Werte.

**Inspirierendes Coaching:** Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist, und lernen Sie, wie Sie Ihre Werte im Alltag stärken können.

**Samstag, 22.03.2025  
14 – 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Künstlerzeche Unser Fritz 2/3  
Zur Künstlerzeche 10  
44653 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Künstlerzeche Unser Fritz 2/3 e. V.

**Referent\*in:**  
Verena Schuh

**Entgelt:**  
10 Euro vor Ort in bar

**Anmeldung unter:**  
[verena.schuh@kuenstlerzeche.de](mailto:verena.schuh@kuenstlerzeche.de)

Die Silhouette einer Zeche.  
©Künstlerzeche Unser Fritz 2/3 e. V.





Foto Felicia Modenhauer. ©Felicia Moldenhauer

## Yin Yoga & Sounds Bath (Workshop)

An diesem Nachmittag lade ich dich ein, dich von mir durch eine in Klang gehüllte Yin Yoga-Praxis führen zu lassen. Es erwartet dich eine beruhigende und regenerierende Asana-Praxis eingehüllt in die wunderschönen Klänge von Kristallklangschaalen. Während deine tieferliegenden Gewebsschichten durch Yin Yoga aktiviert und bearbeitet werden, entspannen Körper und Geist zeitgleich auf einem Klangteppich, hauptsächlich bestehend aus Kristallklangschaalen und weiteren, der Natur nachempfundenen Klangelementen.

Die Kombination aus Klangteppich und ausgewählten Yin Yoga-Asanas, lässt dich eintauchen in tiefenwirksame, regenerierende Ruhe und Entspannung.

**Samstag, 22.03.2025**  
**15 – 16.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

vhs Herne  
Kulturzentrum  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

vhs Herne

**Referent\*in:**

Felicia Moldenhauer

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

vhs@herne.de  
Tel. 02323 16 1643



Kleine Kunstwerke mit Diamond Painting gefertigt.  
©Sigrid Wille

**Samstag, 22.03.2025**  
**15 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Werkstatt ARTig  
Kaiserstr. 101, 44629 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Werkstatt ARTig

**Referent\*in:**  
Sigrid Wille

**Entgelt:**  
10 Euro  
Überweisung/PayPal

**Anmeldung unter:**  
[werkstattartig@gmx.de](mailto:werkstattartig@gmx.de)

## **Diamonds are the girls best friend**

Bei den Diamanten, die du in diesem Kurs kennenlernst, handelt es sich um kleine Steine, mit denen gemalt wird. Das Ganze nennt sich Diamond Painting und ist eine tolle Technik, um vom Alltag wunderbar abzuschalten.

Ich führe dich in das Thema ein und dann kann es losgehen. Es wird ein kleiner Schlüsselanhänger gepaintet.

Du musst nichts mitbringen außer Neugierde und gute Laune.

## Antifeminismus – ein neuer Trend? Vortrag mit Gespräch

Schon in den Anfängen der Frauenbewegung freute sich diese nicht nur über gesellschaftlichen Zuspruch.

Es gab auch damals Strömungen, die feministische Forderungen und Projekte torpedierten und am liebsten verbannt hätten – und das nicht nur auf Betreiben von Männern hin. In den letzten Jahren jedoch erleben wir, wie gezielt über die sozialen Medien antifeministische Frauenbilder bespielt werden und das von unterschiedlichen Gruppierungen und politischen Strömungen.

Dieser Vortrag möchte einen Überblick zu dieser Thematik geben und dafür sensibilisieren, wie man solche entsprechenden Denkbilder erkennt.

**Montag, 24.03.2025**  
**18.30 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

vhs Herne, Kulturzentrum  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Veranstalter\*in:**

vhs Herne

**Referent\*in:**

Cassandra Speer

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung ist nicht erforderlich!**



Logo der Volkshochschule Herne. ©vhs Herne



Ein Stethoskop wird in der Medizin oft benötigt. ©freepik

## **Fachtagung: Free as a bird: Gesundheit ohne Hindernisse**

In der Veranstaltung wird in diesem Jahr das Thema der medizinischen Versorgung von Frauen und Mädchen mit Behinderungen sowohl unter den Blickwinkeln „Gendersensible Medizin“ sowie „Barrierefreiheit bei ärztlichen Behandlungen“ thematisiert. Dabei werden die spezifischen Herausforderungen und Bedürfnisse von Frauen mit Behinderungen im medizinischen Versorgungssystem beleuchtet.

Expert\*innen aus Medizin, Pflege und Beratung werfen zusammen einen Blick auf Barrieren, Lösungsansätze und Best-Practice-Beispiele.

Ziel ist es, die Perspektiven von Betroffenen und Fachleuten zusammenzubringen. Die Fachveranstaltung steht allen Interessierten offen, richtet sich jedoch insbesondere an Fachkräfte, Betroffene und Entscheidungsträger\*innen im Sozial- und Gesundheitswesen.

**Donnerstag, 27.03.2025  
13.30 – 16 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
Stadtteilzentrum H2Ö  
Hölkeskampring 2  
44625 Herne

**Veranstalter\*in:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt  
Fachbereich Gesundheit  
Inklusionsbüro des Fachbereichs  
Soziales

Referent\*innen und der Ablauf der Veranstaltung sind dem aktuellen Programmflyer zu entnehmen

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung bis zum 17. März  
unter:**  
[gesundheitswoche@herne.de](mailto:gesundheitswoche@herne.de)  
Tel. 02323 16 3739 oder 16 3406



Ein Porträt des Surrealismus. ©Sina Loren Friedhoff

## Schlossakademie Die Künstlerinnen des Surrealismus

Bis heute fasziniert uns die künstlerische Bewegung des Surrealismus, die sich vor 100 Jahren in Paris gründete und deren rätselhafte Gemälde, Grafiken, Skulpturen und Fotografien alle bisherigen Werte in Frage stellte. Die mysteriösen Werke, die oft nur schwer zu entschlüsseln sind, thematisieren Traum und Zufall sowie das Übernatürliche und Irrationale. Die berühmtesten Künstler dieser Stilrichtung sind Salvador Dalí, René Magritte und Max Ernst, dazu gab es aber auch bedeutende Surrealistinnen wie Meret Oppenheim, Leonor Fini, Dorothea Tanning und Leonora Carrington. Während die männlichen Vertreter der Epoche allgemein bekannt sind, hatten es die Frauen wieder einmal schwerer, mit ihren surrealistischen Werken wahrgenommen zu werden.

**Samstag, 29.03.2025**  
**14.30 – 17 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Schloss Strünkede  
Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

**Veranstalter\*in:**

Emschertal-Museum der Stadt Herne

**Referent\*in:**

Dr. Birgit Poppe

**Entgelt:**

10 Euro an der Museumskasse

**Anmeldung unter:**

emschertal-museum@herne.de  
Tel. 02323 16 2611

# Gendermedizin: Was ist das und warum brauchen wir das?

## In Kooperation mit der Herner Gesundheitswoche

Gendermedizin, genauer gesagt geschlechtersensible Medizin, befasst sich mit Unterschieden im Erkennen, in der Behandlung und Vorbeugung von Erkrankungen zwischen den Geschlechtern. Frauen und Männer reagieren z. B. unterschiedlich auf Medikamente. Symptome von Krankheiten können sich je nach Geschlecht unterscheiden. Ein Herzinfarkt kann sich bei Frauen durch andere Symptome zeigen als bei Männern. Ziel der geschlechtersensiblen Medizin ist es, die medizinische Forschung, Lehre und Versorgung so anzupassen, dass diese Unterschiede Berücksichtigung finden. Dadurch wird sich langfristig die Versorgung für alle Menschen verbessern.

Warum das so ist, und warum bisher Geschlechterunterschiede in der Medizin zu wenig beachtet werden, möchten wir in diesem Vortrag gemeinsam erarbeiten.

**Mittwoch, 02.04.2025**  
**15 – 16.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
online (Zoom)

**Veranstalter\*in:**  
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**  
Dr. rer. nat. Eva Becher

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung unter:**  
[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Frauen werden anders krank. ©canva

## Endometriose

Die Erkrankung Endometriose hat über die letzten Jahre zwar an Bekanntheit zugenommen, bei einem Großteil der Betroffenen bleibt sie jedoch häufig über viele Jahre unerkannt und kann für starke Schmerzen, Kinderlosigkeit und eine ausgeprägte Einschränkung der Lebensqualität verantwortlich sein. Wir wollen die Möglichkeit der Herner Gesundheitswoche nutzen, um Betroffene und Interessierte über die Erkrankung zu informieren und gemeinsam Behandlungsmöglichkeiten und individuelle Strategien zu besprechen.

Wir freuen uns auch darauf, bei einem gemeinsamen Imbiss Ihre Fragen zu beantworten.

**Donnerstag, 03.04.2025**  
**16– 18 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Kongresszentrum der St. Elisabeth  
Gruppe am St. Anna Hospital  
Am Ruschenhof 24  
44649 Herne

**Veranstalter\*in:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

**Referent\*in:**

Valentin Menke

**Entgelt:**

entgeltfrei

**Anmeldung unter:**

[gleichstellung-vielfalt@herne.de](mailto:gleichstellung-vielfalt@herne.de)  
Tel. 02323 16 2629



Geblümte Abbildung einer Gebärmutter. ©canva

## **Vortrag mit Gespräch: Sie warnten vor Hitler: Leo Lania, Paula Schlier, Bella Fromm**

Bereits im Jahr 1923 erkannten schon Leo Lania als auch Paula Schlier die Gefahr, die vom Hitlerputsch in München und weit über dieses Ereignis hinausging. Bella Fromm schrieb nach ihrer Emigration in die USA all ihre Eindrücke über die Entwicklungen seit 1933 in Deutschland auf und machte deutlich auf die Gefahren des NSRegimes aufmerksam. Leo Lania hingegen schlich sich für eine begrenzte Zeit in die Redaktion des Völkischen Beobachters und erlebte hautnah mit, wie die NS-Propaganda funktionierte. Ähnlich wie Leo Lania arbeitete Paula Schlier aus einer distanzierten Haltung eine Zeit lang für den Völkischen Beobachter. Alle drei Personen haben ihre Eindrücke und Erlebnisse in Tagebüchern und anderen Aufzeichnungen verarbeitet. Dieser Vortrag will exemplarisch darauf eingehen.

**Mittwoch, 07.05.2025  
18.30 – 20 Uhr**

**Veranstaltungsort:**  
vhs im Haus am Grünen Ring  
Wilhelmstr. 37, 44649 Herne

**Veranstalter\*in:**  
vhs Herne

**Entgelt:**  
entgeltfrei

**Anmeldung ist nicht erforderlich!**



Logo der Volkshochschule Herne. ©vhs Herne



**Folgen Sie uns auf Facebook**



**und Instagram!**

