

Frauengesprächskreise des Frauenbüros

1. Halbjahr 2005

Die Frauengesprächskreise »Themen und Trends« finden von 19.30 - 21.30 Uhr im Studioraum der Volkshochschule, Buchmühlenstraße 12, statt. Sie sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mittwoch, 2. Februar 2005

Entspannt in den Feierabend – Aufatmen, Ausatmen und Durchatmen

Immer wieder aufstehen, immer wieder sagen, es geht doch? Selbst und ständig? Zuerst erkrankt das Wesen – das wussten schon die alten Chinesen. Wie halten Sie Ihr Leben und Ihren Alltag in Balance? Entspannung beginnt im Kopf! Wie gelingen Ihnen Entspannung, Abschalten und Erholung, trotz hoher Anforderungen?

Entspannungs-Tipps und wirksame Übungen für Körper, Geist und Seele sensibilisieren Sie für Ihren Kräfteverbrauch, entspannen Ihren Körper und Geist und revitalisieren Sie, um gesund und munter in den kommenden Tag zu starten. Genießen Sie wohltuende Impulse aus westlicher und östlicher Gesundheitskultur. Mehr Entspannung, mehr Ausstrahlung, mehr Erfolg. Bewusste Entspannung hält Ihren Geist offen und ihr Herz gesund!

Referentin: Gillen Kalverkamp, Coaching und Gesundheitsförderung

Mittwoch, 2. März 2005

Mobbing in Schule und Beruf – Ursachen, Folgen und Lösungswege

Folgende Fragestellungen werden bearbeitet:

Mobbing – was ist das?

Ursachen von Mobbing

Folgen von Mobbing – a) für die Betroffenen,

b) für die Schule/den Betrieb, c) volkswirtschaftliche Folgen

Gemeinsames Erarbeiten von Lösungswegen: Wie kann ich mich vor Mobbing schützen?

Was kann ich tun, wenn mein Kind oder ich betroffen sind?

Referentin: Ruth Gilljohann, Diplom-Sozialpädagogin und Arbeitsplatzkonfliktberaterin

Mittwoch, 6. April 2005

Entdecken Sie, was Sie wirklich wollen – Neue Wege in der Lebensmitte

Nutzen Sie die Umstellungsphase der Wechseljahre, um mit Ihren ureigensten Wünschen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Entdecken Sie für sich, was Sie wirklich wollen und welche Ausrichtung Ihr Leben künftig haben soll.

Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren, in einer bejahenden Weise Kontakt zu sich aufzunehmen und Wege zur Aktivierung ihrer persönlichen Ressourcen zu öffnen.

Referentin: Karin Lenz, Dipl.-Sozialpädagogin, Familientherapeutin, Traumatherapeutin (PITT)

Mittwoch, 1. Juni 2005

Ärger rauslassen

Sozialisationsbedingt ist es für viele Frauen selbstverständlicher, Gefühle der Freude, Trauer oder Angst zu zeigen als Gefühle von Ärger und Wut zuzulassen und zu artikulieren.

An diesem Abend wird der Frage nachgegangen, warum es notwendig ist, eigene Ärgergefühle zu bejahen und »rauszulassen«. Es werden unterschiedliche Arten und Techniken des Ausdrucks von Ärger vorgestellt und diese – je nach Spiellaune – auch praktisch erprobt.

Referentin: Hannelore Gabor-Molitor, Diplom-Pädagogin



Termine in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen

Samstag, 12. März 2005, ab 19.00 Uhr, »Bergische Löwin«

Internationaler Frauentag, Frauenfete

Veranstalterin: Finte – Bündnis für Fraueninteressen, Bergisch Gladbach

Programm:

19.00 Uhr Einlass

20.00 Uhr Bea Nyga – die Chansonette des Bergischen – lädt mit Klavier und Gesang zum Mitmachen ein

21.30 Uhr Tanz in den Morgen mit DJane Sandra

23.00 Uhr Prämierung der drei interessantesten Fotos des Wettbewerbes »Gläbbische Frauenbilder“ durch das Publikum

1. Preis: Wohlfühltag incl. Rückenmassage im Mediterana (zwei Personen)

2. Preis: Großes Frühstück mit Sekt (zwei Personen)

3. Preis: Gutschein für Kosmetikartikel

Sponsoren der Preise: Mediterana, Galerie-Café, Hirsch-Apotheke

Weitere Infos: Frauenbüro Bergisch Gladbach 02202/142647

... Einsendeschluss Freitag, 4. März 2005

Fotowettbewerb »Gläbbische Frauenbilder«

Veranstalterin: Finte – Bündnis für Fraueninteressen, Bergisch Gladbach

Machen Sie mit: Für die Frauenfete am 12. März 2005 laden wir Sie ein, »Gläbbische Frauenbilder« zu fotografieren. Dabei sind alle Motive willkommen, die Sie spannend finden: auf dem Markt, im Bus, bei der Arbeit, im Privaten ... Die drei interessantesten Fotos werden im Rahmen unserer Frauenfete durch das Publikum prämiert (Programm siehe oben).

Infos zu den Teilnahmebedingungen: Frauenbüro Bergisch Gladbach 02202/142647

Donnerstag, 17. Februar 2005, 19.30 – 21.00 Uhr, VHS Bergisch Gladbach

»Ungewohnt im Blick«, Ausstellungseröffnung

Künstlerinnen stellen ihre Werke aus

Veranstalterinnen: Volkshochschule und Frauenbüro Bergisch Gladbach

Die Künstlerinnen haben sich in ihrer Arbeit mit Frauenbildern auseinandergesetzt. Für sie ist »Kunst eine kommunikative Leistung, Auseinandersetzung mit sich selbst, mit Sinnbezügen, Tradition, mit Form und Inhalt, Ästhetik und Gestaltung«.

Die Ausstellung ist bis zum 18.03.05 zu den üblichen Öffnungszeiten der VHS zu sehen.

Weitere Infos: Frauenbüro Bergisch Gladbach 02202/142647

25. Februar – 25. März 2005

»Starke Frauen – individuelle Lebenswege« – Interviewreihe in der Bergischen Landeszeitung

Veranstalterinnen: die Mitglieder des Arbeitskreises »Keine Gewalt gegen Frauen und Mädchen im Rheinisch-Bergischen Kreis«

Gestandene und erfolgreiche Frauen aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis lassen ihr Leben Revue passieren und ziehen ihr persönliches Resümee. Gewalt hat viele Gesichter. In welcher Form begegnete sie ihnen? Weitere Infos: Frauenbüro Bergisch Gladbach 02202/142647

Die Veranstaltungen »Gläbbische Frauenbilder«, »Ungewohnt im Blick« und »Starke Frauen – individuelle Lebenswege« finden im Rahmen der Landesweiten Aktionswochen 2005 des Ministeriums für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes NRW statt.

15. Februar 2005, 7. April 2005, 16. Juni 2005, 15. September 2005, 24. November 2005
jeweils um 17.00 Uhr im Rathaus Bensberg, Wilhelm-Wagener-Platz, Sitzungszimmer 111
Sitzungen des Ausschusses für die Gleichstellung von Frau und Mann

Der Ausschuss für die Gleichstellung von Frau und Mann tagt fünfmal im Jahr. Ziel der 15 Ausschussmitglieder ist es, in interfraktioneller Übereinstimmung die Gleichstellung von Frau und Mann weiter zu fördern. Ergebnisse wie beispielsweise der »Leitfaden für Frauenbelange in der Stadtplanung«, eine angemessene Beachtung verdienstvoller Frauen bei der Vergabe von Straßennamen und die Erarbeitung von Grundsätzen und Leitlinien zur Förderung der Mädchen in Bergisch Gladbach resultieren aus der Arbeit dieses Ausschusses. Die Chancengleichheit im Beruf und die Verankerung von »Gender Mainstreaming« in den Zielvereinbarungen der Stadt sind weitere Schwerpunkte eines großen Themenspektrums. Die Sitzungen des Ausschusses sind öffentlich. Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen, als Zuhörerinnen teilzunehmen.

donnerstags, 27. Januar 2005, 24.02.2005, 31.03.2005, jeweils 9.00 Uhr

Informationsveranstaltung für Berufsrückkehrerinnen

Die Regionalstelle Frau & Beruf im Frauenbüro informiert gemeinsam mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Bergisch Gladbach Frauen über den Wiedereinstieg nach der Familienphase.

Agentur für Arbeit Bergisch Gladbach, Bensberger Str. 85, Zimmer 21c im EG

Mittwoch, 26. Januar 2005, 9.00-12.00 Uhr

Unternehmerin – Risiko oder Chance?

Tipps für Existenzgründerinnen

Wiedereinsteigerinnen, die planen, sich selbstständig zu machen, bekommen kostenlos von Fachfrauen aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis einen kompakten Überblick über die notwendigen Schritte zur erfolgreichen Gründung.

Außerdem wird ein Überblick über die Fördermöglichkeiten gegeben und das bestehende Beratungsnetzwerk für Gründerinnen vorgestellt.

Rathaus Bergisch Gladbach, Konrad-Adenauer-Platz 1, 51465 Bergisch Gladbach, großer Ratssaal

Regionalstelle Frau & Beruf im Frauenbüro im Rahmen der Aktionstage der Regionalstellen Frau & Beruf NRW »Potenziale von Frauen stärker nutzen« gemeinsam mit IHK, Agentur für Arbeit und RBW.

Anmeldung erforderlich unter 02202/142649 oder per E-Mail: frauenbuero@stadt-gl.de

Montag, 07. März 2005 – Donnerstag, 16. Juni 2005

(Teilzeit-)Existenzgründungsseminar für Frauen in Modulform

gemeinsam mit Dorn – Existenzgründung/Existenzsicherung

Überprüfung der persönlichen und fachlichen Gründungsvoraussetzungen, Informationen zu fachlichen, rechtlichen und finanziellen Fragen, Erarbeitung eines persönlichen Gründungskonzeptes, Klärung individueller Details in Einzelberatungen u. v. a..

Veranstaltungsorte:

Bergisch Gladbach, Kreishaus

Gummersbach, Gründer und Technologie Centrum

Anmeldung unbedingt erforderlich. Weitere Infos: 02202/142649

