

# Frauenherbst KALENDER

*August bis Dezember 2024*



Ruhrfestspielstadt  
RECKLINGHAUSEN



## Impressum

Herausgeberin: Stadt Recklinghausen  
Gleichstellungsstelle

Redaktion:

Ilona Kalnik-Franke (Gleichstellungsbeauftragte), Juliane Stefani

Gestaltung & Illustrationen:

Giulia Thieme – Designcompagnon Atelier für Gestaltung, Recklinghausen

Auflage: 1000 Exemplare

Papier: Recycling Offset

Erscheinungsweise: jährlich



## Liebe interessierte Frauen,

nach 30 Jahren und der Jubiläumsausgabe im letzten Jahr, präsentieren wir Ihnen die 31. Ausgabe im neuen, modernen Design und das sowohl im gedruckten als auch im digitalen Format. Wir haben wieder – dank vieler Veranstaltungstipps aus unterschiedlichsten Bereichen – eine interessante Auswahl zusammenstellen können. Neben Informationsveranstaltungen zu einer Vielzahl von Themen finden sich Bildungsangebote, sportliche Kurse sowie Gesundheits- und Kreativangebote. Lassen Sie sich inspirieren und besuchen Sie die Veranstaltungen im Zeitraum von August bis Dezember 2024.

Ein großer Dank geht wie immer an die Veranstalter\*innen und Kooperationspartner\*innen, die mit ihren abwechslungsreichen Angeboten diesen Frauenherbstkalender ermöglichen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern des aktuellen Frauenherbstkalenders und freuen uns, wenn für Sie die ein oder andere Anregung dabei ist.

Mit herzlichen Grüßen

Ilona Kalnik-Franke  
Gleichstellungsbeauftragte



*Ilona Kalnik-Franke*

Bei den abgedruckten Terminen und Veranstaltungen handelt es sich um Angaben der Veranstalter\*innen.

Für die Richtigkeit der eingereichten Inhalte übernimmt die Herausgeberin keine Gewähr.

Bei Fragen zu den einzelnen Angeboten wenden Sie sich bitte an die angegebene Ansprechperson.

Der Frauenveranstaltungskalender ist im Stadthaus A und den Außenstellen der Verwaltung sowie an vielen anderen Stellen in der Stadt kostenlos erhältlich.

Online unter: [www.recklinghausen.de/frauen](http://www.recklinghausen.de/frauen)

# Inhalt

3	Vorwort
6	August
20	September
30	Oktober
37	November
45	Dezember
49	Veranstalter*innen

AU  
GU  
ST 

## Frauen & Ihre Rente

Was bekomme ich an Rente? Was bedeutet die Inflation für meine zukünftige Rentenhöhe?

Was sind Kindererziehungszeiten? Wartezeiten?

Gemeinsam klären wir den Inhalt des persönlichen Rentenbescheides und geben Auskunft über Möglichkeiten im Erwerbsleben für ein Mehr an Rente vorzusorgen.

**Wann?** Ab 03.08.2024

immer freitags ab 14.00 Uhr nach telefonischer Anmeldung

**Wo?** Bochumer Str. 147, 45661 Recklinghausen

**Wer?** Angelina Westhofen

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Tel: 02361/303 450

## Trauergruppe für Frauen, die ihr Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verloren haben

Der frühe Tod eines Kindes hinterlässt bei den Eltern eine große Leere, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Niemand kann Betroffene so gut verstehen wie andere, die das Gleiche durchlebt haben.

In der offenen Gesprächs- und Kontaktgruppe besteht die Möglichkeit Halt zu finden und den Weg durch die Trauer gemeinsam zu gehen.

Bitte melden Sie sich vorher zur Gruppe an!

**Wann?** montags von 17:30-19 Uhr

05.08., 02.09., 07.10., 04.11. und 09.12.2024

**Wo?** Im Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen

**Wer?** Ursula Peveling

**Kosten?** frei

**Kontakt:** E-Mail: [u.peveling@caritas-recklinghausen.de](mailto:u.peveling@caritas-recklinghausen.de)

Tel: 02361/5890-590



## Quartierstreff im Kinderschutzbund

Jeden Montagnachmittag treffen wir uns im Kinderschutzbund (mit oder ohne Kinder) und tauschen uns bei einer Tasse Tee oder Kaffee aus über unseren Alltag, spielen gemeinsam Spiele, backen Waffeln oder genießen einfach gemeinsam die Pause vom Alltag.

Begleitet wird das Angebot immer durch eine weibliche Fachkraft des Kinderschutzbundes und es ist offen und kostenfrei für alle!

**Wann?** montags 15-18 Uhr

(in den Ferien gibt es gesondertes Programm)

**Wo?** Kinderschutzbund Recklinghausen e.V.

Wildermannstraße 51-53, 45659 Recklinghausen

**Wer?** Alle Interessierten mit und ohne Kind

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frau Oneschkow - Tel: 02361/109494

E-Mail: [info@kinderschutzbund-recklinghausen.de](mailto:info@kinderschutzbund-recklinghausen.de)

## Gruppenangebot

### „Zusammen isst man weniger allein!“

Gruppe für Mütter, deren Kinder unter einer Essstörung leiden. Wenn ein Kind krank ist, machen sich die Eltern Sorgen. Wenn das Kind unter einer Essstörung leidet, kommt oft noch Hilflosigkeit dazu. Daher ist es gut, sich mit anderen Müttern auszutauschen, die in einer ähnlichen Situation leben. Dies ist ein Austauschangebot für ehemalige Teilnehmerinnen der Gruppe „Der tägliche Kampf am Esstisch!“.

**Wann?** donnerstags, 8.8., 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.24,  
17:00-18:30 Uhr

**Wo?** Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatungsstelle

**Wer?** Manuela Sabozin-Oberem, Frauenberatung

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung Recklinghausen,  
Springstraße 6, Tel: 02361/15457

E-Mail: [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)

Samstag, 10.08.2024

08/24

## 3D Stiftworkshop - Mädels kreieren ihre persönliche Handyhülle

Ein spannender 3D-Stift Workshop wartet auf euch Mädels! In diesem kreativen Kurs lernt ihr, wie ihr eure einzigartigen Handyhüllen selbst gestalten und erstellen könnt. Der 3D-Stift eröffnet dabei ganz neue Möglichkeiten. Individuelle Designs kreieren und sich der Fantasie hingeben. Es werden die Grundlagen des 3D-Druckens und die Handhabung des 3D-Stifts erklärt. Ihr erarbeitet euch von Hand! eigene Designideen für eure Handyhüllen. Hierbei könnt ihr verschiedene Techniken und Muster ausprobieren, damit eure Werke einzigartig werden. Anmeldung notwendig, da TN-Zahl begrenzt.

**Wann?** Samstag, 10.08.2024, 12-15 Uhr

**Wo?** KA-Labor für Kunst und Architektur, im ATORFHAUS, Herner Str. 31, Achtung: Eingang Erlbruchseite!

**Wer?** Ursula Thielemann vom KA-Labor

**Kosten?** 39 Euro inkl. Material (ohne Stifte)

**Kontakt:** Ursula Thielemann

E-Mail: [info@ka-labor.de](mailto:info@ka-labor.de) oder Mobil: (+49) 0176 430 33 507

## Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden

Wenn Essen, Nichtessen oder Essen und Erbrechen den Alltag zwanghaft bestimmen und zum Hauptlebensinhalt geworden sind ... In einer angeleiteten Gruppe von gleichbetroffenen Frauen können Sie sich angenommen und gut verstanden fühlen. Gemeinsam können Wege gefunden werden, die hinter den Essstörungen liegenden Probleme zu begreifen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu lernen. Die Erfahrung in der Gruppe kann ein Stück Begleitung sein und es ist hilfreich, die Vielfalt der eigenen Gefühle und ihrer Bedeutungen zu entdecken und mit ihnen Lebendigkeit zu spüren.

Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig.  
Termin unter 02361/15457.

**Wann?** Mittwoch, 14.8., 28.8., 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.24, 18:00-19:30 Uhr

**Wo?** Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, Frauenberatungsstelle

**Wer?** Manuela Sabozin-Oberem

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung, Springstraße 6, Tel: 02361/15457

E-Mail: [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)

Mittwoch, 14.08.2024

08/24

## B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

Offenes Kennenlern-Angebot für Frauen mit und ohne Beeinträchtigungen

Lernen Sie die Beratungsstelle am Kaiserwall 17 und die Projekt-Mitarbeiterinnen Janet Orlando und Mandy Neumann kennen. Die zwei Mitarbeiterinnen erklären Ihnen alles rund um das Projekt, seine Inhalte und die Beratungs-Möglichkeiten für Frauen mit und ohne Beeinträchtigungen im Diakonischen Werk im Kirchenkreis Recklinghausen.

Das Angebot findet in einfacher Sprache statt. **Persönliche Assistenz kann gerne nach Bedarf mitgebracht werden.**

**Wann?** 14. August 2024, 14.00 Uhr-16.00 Uhr

**Wo?** K17 Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH /  
B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

**Referentinnen:** Janet Orlando und Mandy Neumann

**Kosten?** frei

**Kontakt:** E-Mail: [bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de](mailto:bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de)

Tel: 0160/90532214

## Frauenforum

Das Frauenforum – ein Zusammenschluss engagierter Bürgerinnen und Frauen aus verschiedenen Verbänden, Institutionen, Beratungsstellen und Parteien – beschäftigt sich in seinen monatlichen Sitzungen mit frauenrelevanten Themen auf lokaler wie regionaler Ebene. Die Mitglieder des Frauenforums erkennen und benennen, auch öffentlich, Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Frauenforum ergreift Partei für Frauen und stellt sich an die Seite der Frauen Recklinghausens. Alle Mitglieder des Frauenforums sind gleichberechtigt.

**Wann?** 20.08.24, 17 Uhr

**Wo?** Institut „Die Brücke“, Willy-Brandt-Park

**Wer?** Frauenforum

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung: Tel: 02361/15457

Gleichstellungsstelle: Tel: 02361/501190

## Klar kommuniziert, besser gehört werden

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

**Wann?** Mittwoch, 21.08.2024, 14:00-16:00 Uhr

**Wo?** B-Fair, Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH

**Referentin:** Karin Hester

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Tel: 02366 106768,

E-Mail: [k.hester@diakonie-kreis-re.de](mailto:k.hester@diakonie-kreis-re.de)

## Gruppenangebot „Alltagsheldinnen“ – Traumasensible Selbsthilfegruppe

„Wie schaffst du das nur, so stark zu sein? „Was kann ich tun, um nicht wieder in meine alten Muster zu verfallen?“ Manchmal fällt es schwer, Erlerntes direkt in die Praxis umzusetzen. Dann ist es hilfreich, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neuen Mut zu fassen, es doch nochmal auszuprobieren oder endlich den richtigen „Anpack“ zu finden. In dieser Gruppe soll es in erster Linie um gegenseitige Motivation und Besprechung von schwierigen Situationen im aktuellen Alltag gehen. Die Basis eines gesunden Nährbodens für neues Wachsen ist gelegt und die Aussaat soll zum Blühen gebracht werden. Dies ist ein Austauschangebot für ehemalige Teilnehmerinnen der Traumasensiblen Stabilisierungsgruppe.

**Wann?** Donnerstag, 22.08., 26.09., 17.10., 19.12.24,  
18:00-19:30 Uhr

**Wo?** Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, Frauenberatungsstelle

**Wer?** Annabelle Johannböcke, Frauenberatung

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung Recklinghausen Tel: 02361/15457

E-Mail: [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)



## Schwanger mit dem ersten Kind

Schwanger mit dem ersten Kind – viele Fragen, alles ist neu und spannend. Was kommt da auf mich zu, was kann ich tun, was habe ich in der Zeit der Schwangerschaft noch zu erledigen, Wie steht es um die Geburt, wie ist es, wenn das Baby endlich da ist?

Die Hebamme Sonja Spitzmacher und eine Beraterin der Schwangerschaftsberatung stehen Ihnen für all Ihre Fragen zur Seite. Sie können sich informieren über die Angebote der Hebamme und der Schwangerschaftsberatung.

Ein Austausch unter den Frauen ist ebenso möglich.

**Wann?** Mittwoch, 28.08.2024, 14:30-16:00 Uhr

**Wo?** Diakonie, Schwangerschaftsberatung

Ewaldstr. 72, 45699 Herten

**Wer?** Schwangere Frauen, die ihr erstes Kind erwarten

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Mitarbeiterin der Schwangerschaftsberatung

Susanne Rohn, Tel: 02366/1067-37

Bitte um Anmeldung

## Nicht warten - STARTEN

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen).

Sie sind herzlich eingeladen!

**Wann?** 29.08.2024 von 9.30-11.30 Uhr

**Wo?** Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045,

Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Agentur für Arbeit Recklinghausen,

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290

Ariane Hohengarten, BCA, Tel. 02361/401352

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

## Gruppenangebot Trennung - Was nun?!

In einer Trennungssituation tauchen zahllose Fragen auf: Wie geht es finanziell weiter? Wohin führt mein Weg? Wie schaffe ich die Herausforderung, allein zu erziehen? Was ist nun mit ehemals gemeinsamen Freundschaften? Wie gehen wir miteinander um? Was möchte ich für mich? ...

Den Scherbenhaufen zusammen zu fegen und etwas Neues daraus zu bauen - eine nicht leichte Aufgabe.

In einer Gruppe mit Frauen, die in ganz ähnlichen Lebenssituationen sind, sich auszutauschen, entlastet und stärkt!

**Wann?** Freitag, 30.08., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11.24

**Wo?** Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Eva Sennekamp, Frauenberatung

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung Recklinghausen, Springstraße 6,

Tel: 02361/15457

E-Mail: [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)

SEP  
TEM  
BER



Montag, 02.09.2024

09/  
24

## PoeSie- Cafe UnVergleichlich achtsam

Das Thema des Vormittags heißt „**UnVergleichlich achtsam-oder was eine Expedition auf einem reißenden Fluss mit dem Leben von Frauen zu tun hat**“ und kann auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht werden in Geschichten und Gedichten etc..

Ursula Nuber, Diplompsychologin und Autorin, hat sich bereits 1999 mit ihrem Buch „10 Gebote für starke Frauen“ damit beschäftigt, wie Frauen die Auseinandersetzungen mit den Widersprüchen des Lebens besser bewältigen können.

Heute finden sich Buchtitel wie „Achtsamkeit für Superfrauen“ von Shonda Moralis u.a. in den Bücherregalen und laden zu einem stressfreien Leben trotz großer Herausforderungen ein.

**Wann?** Montag, 02.September 2024 11.00-12.30 Uhr

**Wo?** Diensthause der Diakonie in Herten

Ewaldstr. 72, 45699 Herten

**Wer?** Beratungsstelle für Frauen Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt, Diakonisches Werk im Kirchenkreis RE gGmbH

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Mechthild Keßler, Tel. 02366/106735

## Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

In diesem Workshop steht die Stärkung des Selbstbewusstseins der Teilnehmerinnen im Vordergrund. Der Kursleiter Justin Zühlsdorf arbeitet selber als Polizist und kennt Situationen nur zu gut, in denen Handlungsbedarf entstehen könnte. Er vermittelt Handlungskompetenzen für potentiell bedrohliche Situationen und zeigt einfache, grundlegende Selbstverteidigungstechniken. Hinter dieser Reihe steht ein Konzept, das darauf abzielt die Kursteilnehmerinnen für alle Lebenssituationen mit dem nötigen „Handwerkszeug“ auszustatten, so dass diese sich auch in schwierigen Situation behaupten können. Dabei sei angemerkt, dass hierbei nicht starr vorgegangen wird, auch wenn die einzelnen Punkte zum Teil aufeinander aufbauen. Themen dieser Kursreihe: Selbstbehauptung in der Familie sowie im Freundes- & Bekanntenkreis, Selbstbehauptung in der Schule, der Universität und am Arbeitsplatz, Selbstbehauptung auf der Straße, unter anderem Selbstbehauptung im ÖPNV & beengten Situationen und die Selbstbehauptung gegen Gruppen

**Wann?** 04.09. bis 27.11.24, 16.30-18 Uhr, 9 Termine

**Wo?** FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23 a, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Frauen und Mädchen ab 16 Jahren **Kosten?** 78,40€

**Kontakt:** : [www.fbs-recklinghausen.de](http://www.fbs-recklinghausen.de), Kursnummer: B5523-006

## Yoga - Für Schwangere (12.- 40. SSW)

Willkommen zum Schwangeren Yoga Kurs!

In diesem Kurs dreht sich alles um Entspannung, sanfte Dehnungen und spezielle Yoga Übungen, die auf die besonderen Bedürfnisse von Schwangeren zugeschnitten sind. Die Übungen helfen dabei, die körperliche und geistige Gesundheit zu stärken und sich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten. Durch gezielte Atemtechniken und Meditationen kann man eine tiefe Verbindung zu dem Baby aufbauen und gleichzeitig Stress abbauen. Die Kursleitung Sabrina Geide begleitet Sie einfühlsam und unterstützt dabei, sich im eigenen Körper wohl und gestärkt zu fühlen. Kommen Sie vorbei und genießen diese besondere Zeit mit anderen werdenden Müttern in einer entspannten und unterstützenden Umgebung.


**Wann?** 09.09. bis 11.11.24, 18:15-19:30 Uhr, 10 Termine

**Wo?** FZ Heuwiesen, In den Heuwiesen 16, 45665 Recklinghausen

**Wer?** Dieser Kurs eignet sich für jede Schwangere, ob mit oder ohne Yogakenntnisse.

**Kosten?** 51 €

**Kontakt:** [www.fbs-recklinghausen.de](http://www.fbs-recklinghausen.de), Kursnummer: B512-006



09/24

Montag, 16.09.2024

## Yoga und Rückbildung - Für Frauen mit und ohne Baby

Herzlich willkommen zum Yoga Rückbildungskurs!

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von jungen Müttern ausgerichtet und bietet eine sanfte und effektive Methode, um nach der Geburt wieder in Form zu kommen. Wir setzen den Fokus auf die Stärkung des Beckenbodens und die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, um dem Körper dabei zu helfen, sich von der Schwangerschaft zu erholen und sich auf die neuen Herausforderungen des Mutterseins vorzubereiten.

Die Yoga Übungen in diesem Kurs sind sanft und sicher, und gleichzeitig effektiv genug, um dabei zu helfen, das eigene Wohlbefinden und die Fitness wieder zu steigern. Neben den körperlichen Übungen bieten wir auch Atemtechniken und Entspannungsübungen an, um Stress abzubauen und dabei zu helfen, eine Balance im oft hektischen Alltag zu finden. Nehmen Sie sich Zeit für sich in einer warmen und unterstützenden Umgebung.

**Wann?** 16.09. bis 09.12.24, 17-18 Uhr, 12 Termine

**Wo?** FZ Heuwiesen, In den Heuwiesen 16, 45665 Recklinghausen

**Wer?** Für Frauen nach der Schwangerschaft mit und ohne Baby

**Kosten?** 55 €

**Kontakt:** : [www.fbs-recklinghausen.de](http://www.fbs-recklinghausen.de), Kursnummer: B5512-303



## Frauenforum

Das Frauenforum – ein Zusammenschluss engagierter Bürgerinnen und Frauen aus verschiedenen Verbänden, Institutionen, Beratungsstellen und Parteien – beschäftigt sich in seinen monatlichen Sitzungen mit frauenrelevanten Themen auf lokaler wie regionaler Ebene. Die Mitglieder des Frauenforums erkennen und benennen, auch öffentlich, Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Frauenforum ergreift Partei für Frauen und stellt sich an die Seite der Frauen Recklinghausens. Alle Mitglieder des Frauenforums sind gleichberechtigt.

**Wann?** 17.09.24, 17 Uhr

**Wo?** Familienbüro, Große Geldstr. 19, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Frauenforum

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung: Tel: 02361/15457

Gleichstellungsstelle: Tel: 02361/501190

## Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen (öffentlich)

Die Ratskommission beschäftigt sich mit Themen, die in Recklinghausen gleichstellungs- und frauenrelevant sind. Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.

**Wann?** 18.09.24, 16 Uhr

**Wo?** Ratssaal, Rathaus Raum 103, Rathausplatz 3-4  
45657 Recklinghausen

**Wer?** Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

**Kosten?** frei

**Kontakt:** E-Mail: [Gleichstellungsstelle@recklinghausen.de](mailto:Gleichstellungsstelle@recklinghausen.de)

Freitag, 20.09.2024

09/  
24

## Literaturtage Recklinghausen: „Was uns bewegt“

„Was uns bewegt“ lautet das Motto der diesjährigen Literaturtage Recklinghausen, die neben der Stadtbibliothek an verschiedenen Spielstätten in Recklinghausen stattfinden. Die Recklinghäuser Veranstalter:innen und Kooperationspartner:innen haben ein Programm mit über 30 Angeboten auf die Beine gestellt, das sowohl bewegen als auch etwas bewegen möchte. Es umfasst abwechslungsreiche Formate für alle Altersklassen und bietet sowohl klassische Lesungen als auch Vorträge, Musik- und Theaterveranstaltungen. Namhafte Autorinnen und Autoren und Kulturschaffende aus der Region werden für bewegende literarische Begegnungen sorgen! Die Literaturtage Recklinghausen werden gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen. Alle Infos finden Sie ab dem 20. August 2024 unter [www.literaturtage-recklinghausen.de](http://www.literaturtage-recklinghausen.de) oder im Programmheft.

**Wann?** 20.09.2024 bis 06.10.2024

**Wo?** Verschiedene Veranstaltungsstätten in Recklinghausen

**Wer?** Das Institut für Kulturarbeit der Stadt Recklinghausen in Zusammenarbeit mit zahlreichen weiteren Veranstalter\*innen & Kooperationspartner\*innen

**Kosten?** Unterschiedlich

**Kontakt:** [www.literaturtage-recklinghausen.de](http://www.literaturtage-recklinghausen.de)

## Stärke in Vielfalt: Inklusiver Selbstbehauptungsworkshop für Frauen mit besonderen Fähigkeiten

Der Selbstbehauptungskurs für Frauen/Menschen mit und ohne Behinderung konzentriert sich darauf das Selbstvertrauen der Frauen zu stärken und ihnen spezifische Werkzeuge zur Selbstschutz und Konfliktbewältigung zu vermitteln. Durch praktische Übungen, angepasste Kommunikationstechniken und soziale Unterstützung sollen sie in die Lage versetzt werden, ihre persönlichen Grenzen zu setzen und ihre Rechte besser zu verteidigen. Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. **Persönliche Assistenz kann gerne nach Bedarf mitgebracht werden.**

**Wann?** 20. September 2024, 15.30-17.00 Uhr

**Wo?** K17 – Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH /  
B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

**Referentin:** Janet Orlando

**Kosten?** frei

**Kontakt:** E-Mail: [bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de](mailto:bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de)

Tel: 0160/90532214

## Rund um die Frau - Selbstvermarktungsstrategien

Ein Angebot speziell für Frauen, die sich fragen, wie sie in einem Vorstellungsgespräch überzeugen und ihre Stärken hervorheben können. Wie kann sich Familienzeit oder Ehrenamt im Lebenslauf positiv auswirken? Wie präsentiere ich mich richtig? Bitte bringen Sie zu dem Termin Ihre Bewerbungsunterlagen mit. Sie sind herzlich eingeladen!

**Wann?** 26.09.2024 von 9.00-11.30 Uhr

**Wo?** Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290  
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

# OKT OB BER



## Gruppenangebot Der tägliche Kampf am Esstisch! Mein Kind hat eine Essstörung!

Essstörungen sind ernste Erkrankungen. Die Behandlung gestaltet sich jedoch oftmals schwierig und sie kann langwierig sein. Nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen bedeutet das eine hohe Belastung. Mutter von einem Kind mit einer Essstörung zu sein, bringt viele Fragen, Selbstzweifel, Unsicherheiten, Ängste und Hilflosigkeit mit sich. Die Veranstaltung möchte informieren, unterstützen und begleiten. Es geht es um Hintergrundinformationen zu Essstörungen, unterstützende Haltungen im Umgang mit der Erkrankung, Entwicklung von Ideen und Möglichkeiten für den Weg aus der Erkrankung, sowie Erfahrungsaustausch in einem geschützten Raum mit anderen Müttern. Bitte nur anmelden, wenn eine Teilnahme an allen fünf Terminen möglich ist!

**Wann?** 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11.24, 18:00-19:30 Uhr

**Wo?** Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatungsstelle

**Wer?** Manuela Sabozin-Oberem, Frauenberatung

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung Recklinghausen, Springstraße 6,

Tel: 02361/15457

E-Mail: [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)

## Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund

Die Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen veranstaltet dieses Jahr zum neunten Mal die Recklinghäuser Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund. Hierbei geht es vorwiegend um Beratung und Information zu Sprachkursen und Qualifizierungsmöglichkeiten, um Anerkennungsberatung und um Tipps für die Jobvermittlung. An der Info-Börse beteiligen sich 19 Institutionen und Bildungsträger aus Recklinghausen.

**Wann?** 08.10.24, 9-13 Uhr

**Wo?** Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2, 45661 Recklinghausen

**Wer?** Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frau Sarah Göckener, Tel: 02365/9741701



Mittwoch, 09.10.2024

10/24

## Sicher in Internet und Sozialen Medien – Ein Inklusiver Workshop

Der Workshop richtet sich an Frauen/Menschen mit und ohne Behinderung, die Internet und soziale Medien wie Facebook, Instagram, Whatsapp usw. nutzen. Die Teilnehmer\*innen bekommen Einblicke in den sicheren Umgang mit Internet und sozialen Medien. Wir gehen den Fragen nach: Was sind sichere Passwörter? Welche Bilder oder Videos kann ich von mir hochladen? Was kann ich machen, wenn andere Menschen Bilder oder Videos von mir hochladen ohne meine Zustimmung? Wie gehe ich mit negativen Kommentaren im Internet um? Wie kann ich mit blöder Anmache und Dickpicks umgehen? Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. **Persönliche Assistenz kann gerne nach Bedarf mitgebracht werden.**

**Wann?** 09. Oktober 2024, 15.30-17.30 Uhr

**Wo?** K17 – Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH / B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

**Referentin:** Mandy Neumann

**Kosten?** frei

**Kontakt:** E-Mail: [bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de](mailto:bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de)

Tel: 0160/90532214

## Nicht warten - STARTEN

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen!

**Wann?** 10.10.2024 von 9.30-11.30 Uhr

**Wo?** Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 035, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Agentur für Arbeit Recklinghausen,  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290  
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

## Frauenforum

Das Frauenforum – ein Zusammenschluss engagierter Bürgerinnen und Frauen aus verschiedenen Verbänden, Institutionen, Beratungsstellen und Parteien – beschäftigt sich in seinen monatlichen Sitzungen mit frauenrelevanten Themen auf lokaler wie regionaler Ebene. Die Mitglieder des Frauenforums erkennen und benennen, auch öffentlich, Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Frauenforum ergreift Partei für Frauen und stellt sich an die Seite der Frauen Recklinghausens. Alle Mitglieder des Frauenforums sind gleichberechtigt.

**Wann?** 15.10.24, 17 Uhr

**Wo?** Familienbüro, Große Geldstr. 19, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Frauenforum

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung: Tel: 02361/15457

Gleichstellungsstelle: Tel: 02361/501190

## Gruppenangebot „Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ – Traumasensible Stabilisierungsgruppe

„Traumatisierung heißt, dass wir etwas erlebt haben, das uns hilflos und ohnmächtig gemacht hat. Etwas, das nicht so einfach zu verarbeiten war. Ein Teil von uns, nicht immer nach außen sichtbar, ist längst noch nicht hier. Ist auf der Strecke geblieben, braucht noch viel Zeit. Der Körper steckt noch in der Erfahrung fest, und wenn etwas ihn daran erinnert, dann reagiert er so, wie er es damals erlebt hat: er verkriecht sich oder explodiert, wird plötzlich ganz panisch oder aggressiv.“ (Görges / Handtke) Wie sollen wir denn damit im Alltag umgehen? Traumasensible Stabilisierung heißt, sich nicht mit dem, was war zu beschäftigen, sondern die Verankerung im „Hier und Jetzt“ zu fördern. Durch kleine Übungen und kreative Angebote sollen die Teilnehmerinnen die Fähigkeit (wieder) erlangen, ihren persönlichen „Ressourcenbereich“ zu erweitern. Zur Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich. Termin unter 02361/15457

**Wann?** 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.24, 18.30-20 Uhr

**Wo?** Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, Frauenberatungsstelle

**Wer?** Annabelle Johannböcke, Frauenberatung

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Tel: 02361/15457

E-Mail: [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)

The background is a vibrant watercolor wash in shades of yellow, orange, red, blue, and green. A simple line drawing of a cloud with three puffs and a long tail is positioned to the right of the text.

NOV  
EM  
BER

## Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Der Rentenvortrag für Frauen

Sie glauben, das Rententhema betrifft Sie nicht? Oder haben Sie deswegen schon schlaflose Nächte? Diese Veranstaltung ist für alle, die sich sicher sein möchten. Eine Rentenexpertin der Deutschen Rentenversicherung informiert über Rentenanwartschaftszeiten, Kindererziehungszeiten, Minijobs, Pflege, Scheidung, Versorgungsausgleich, Altersrenten, Mütterrente, Hinterbliebenenrente, private Altersvorsorge, Grundsicherung und vieles mehr. Sie sind herzlich eingeladen!

**Wann?** 07.11.2024 von 9.30-11.30 Uhr

**Wo?** Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15  
45657 Recklinghausen

**Wer?** Agentur für Arbeit Recklinghausen,  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290  
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

Mittwoch, 13.11.2024



11/24

## Stärke in Vielfalt: Inklusiver Selbstbehauptungsworkshop für Frauen mit besonderen Fähigkeiten

Der Selbstbehauptungskurs für Frauen/Menschen mit und ohne Behinderung konzentriert sich darauf das Selbstvertrauen der Frauen zu stärken und ihnen spezifische Werkzeuge zur Selbstschutz und Konfliktbewältigung zu vermitteln. Durch praktische Übungen, angepasste Kommunikationstechniken und soziale Unterstützung sollen sie in die Lage versetzt werden, ihre persönlichen Grenzen zu setzen und ihre Rechte besser zu verteidigen. Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. **Persönliche Assistenz kann gerne nach Bedarf mitgebracht werden.**

**Wann?** 13. November 2024, 15.30-17.00 Uhr

**Wo?** K17 – Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH / B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

**Referentin:** Janet Orlando

**Kosten?** frei

**Kontakt:** E-Mail: [bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de](mailto:bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de)

Tel: 0160/90532214

## Fachtag: Finanzielle Gewalt gegen Frauen

In mehreren Fachvorträgen werden die verschiedenen Aspekte finanzieller Abhängigkeit von Frauen in Beziehungen und der daraus resultierende Machtmissbrauch beleuchtet. Neben der Diskussion struktureller Benachteiligungen von Frauen geht es darum aufzuzeigen, welche Handlungsmöglichkeiten für Frauen in ihrer privaten Lebenswelt bestehen.

**Wann?** 19.11.24, 9.30-15.30 Uhr

**Wo?** Ratssaal, Rathaus, 45657 Recklinghausen, Rathausplatz 4

**Wer?** Ratskommission f. Gleichstellungs- u. Frauenfragen

in Kooperation mit Projektstelle zur Umsetzung der Istanbul-Konvention im Kreis Recklinghausen

**Kosten?** frei

**Kontakt:** E-Mail: [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)  
(Teilnehmendenzahl begrenzt)



## Frauenforum

Das Frauenforum – ein Zusammenschluss engagierter Bürgerinnen und Frauen aus verschiedenen Verbänden, Institutionen, Beratungsstellen und Parteien – beschäftigt sich in seinen monatlichen Sitzungen mit frauenrelevanten Themen auf lokaler wie regionaler Ebene. Die Mitglieder des Frauenforums erkennen und benennen, auch öffentlich, Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Frauenforum ergreift Partei für Frauen und stellt sich an die Seite der Frauen Recklinghausens. Alle Mitglieder des Frauenforums sind gleichberechtigt.

**Wann?** 19.11.24, 17 Uhr

**Wo?** Familienbüro, Große Geldstr. 19, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Frauenforum

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Frauenberatung, Tel: 02361/15457

Gleichstellungsstelle, Tel: 02361/501190

## Sicher in Internet und Sozialen Medien – Ein Inklusiver Workshop

Der Workshop richtet sich an Frauen/Menschen mit und ohne Behinderung, die Internet und soziale Medien wie Facebook, Instagram, Whatsapp usw. nutzen.

Die Teilnehmer\*innen bekommen Einblicke in den sicheren Umgang mit Internet und sozialen Medien. Wir gehen den Fragen nach: Was sind sichere Passwörter? Welche Bilder oder Videos kann ich von mir hochladen? Was kann ich machen, wenn andere Menschen Bilder oder Videos von mir hochladen ohne meine Zustimmung? Wie gehe ich mit negativen Kommentaren im Internet um? Wie kann ich mit blöder Anmache und Dickpicks umgehen? Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. **Persönliche Assistenz kann gerne nach Bedarf mitgebracht werden.**

**Wann?** 22. November 2024, 15.30-17.30 Uhr

**Wo?** K17 – Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH / B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

**Referentin:** Mandy Neumann

**Kosten?** frei

**Kontakt:** E-Mail: [bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de](mailto:bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de)

Tel: 0160/90532214

## Sexuelle Bildung in der Mädchen\*arbeit

In diesem Workshop geht es um Themen rund um die Pubertät und körperliche Veränderungen, Sexualität(en), Verhütung, sexuelle Orientierung, weiblicher Zyklus, Social Media und Schönheitsideale. Wir geben Einblicke in unsere Arbeit im Kontext sexualpädagogischer Projektarbeit und beschäftigen uns mit aktuellen Fragen von Mädchen\* sowie gängigen Methoden der Sexuellen Bildung. Wir, „Youthworkerinnen“ im Kreis Recklinghausen, bieten seit vielen Jahren sexualpädagogische Projekte in Schulen, Wohngruppen und Kindertagesstätten an. Ein wichtiges Ziel von „Youthwork“ besteht darin, Mädchen\* und junge Frauen\* darin zu unterstützen, ein positives Selbstbild und Körpergefühl zu entwickeln, eine Auseinandersetzung mit Themen in der Pubertät anzuregen und damit Weichen für die Akzeptanz der eigenen weiblichen Sexualität zu stellen.

**Wann?** Montag, 25.11.24 von 14-17 Uhr

**Wo?** Pro familia Beratungsstelle Recklinghausen, Springstraße 12

**Wer?** Frauen\*, die sich mit dem Thema Sexuelle Bildung im beruflichen oder privaten Kontext beschäftigen möchten.

**Kosten?** frei

**Anmeldefrist:** Freitag, 13.09.24

**Kontakt:** pro familia Gladbeck

E-Mail: [anja.siekmann@profamilia.de](mailto:anja.siekmann@profamilia.de) [www.youthwork-nrw.de](http://www.youthwork-nrw.de)

## Rund um die Frau – Selbstvermarktungsstrategien für Frauen über 50

Ein Angebot speziell für Frauen über 50, die sich fragen, wie sie in einem Vorstellungsgespräch überzeugen und ihre Stärken hervorheben können. Wie können Vorurteile abgebaut werden? Was habe ich dem Arbeitgeber zu bieten?  
Bitte bringen Sie zu dem Termin Ihre Bewerbungsunterlagen mit. Sie sind herzlich eingeladen!

**Wann?** 28.11.2024 von 9.00-11.30 Uhr

**Wo?** Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045,  
Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Agentur für Arbeit Recklinghausen,  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290  
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

**DEZ  
EM  
BER**



## Resilienz

... ist die Fähigkeit kraftvoll aus Krisen hervorzugehen.

Genau das ist allerdings manchmal leichter gesagt, als getan. Schon kleine Hoffnungsfunken können uns helfen unsere Kraft der Zuversicht zu stärken. Wer überzeugt ist die eigene Zukunft mitgestalten zu können, kommt mit Krisen besser zurecht. Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, was uns guttut, wie wir auftanken können, was wir vielleicht auch nicht mehr brauchen, wer uns unterstützen kann.

**Wann?** Dienstag, 03.12.2024, 14-15:30 Uhr

**Wo?** B-Fair, Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

**Wer?** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH,  
Hilfen für Frauen – Frauenhaus

**Kosten?** frei

**Referentin:** Sabine Krettler

**Kontakt:** Tel: 02366/106768

E-Mail: [s.krettler@diakonie-kreis-re.de](mailto:s.krettler@diakonie-kreis-re.de)

Dienstag, 03.12.2024

12/  
24

## Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen (öffentlich)

Die Ratskommission beschäftigt sich mit Themen, die in Recklinghausen gleichstellungs- und frauenrelevant sind. Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.

**Wann?** 03.12.24, 16 Uhr

**Wo?** Ratssaal, Rathaus Raum 103, Rathausplatz 3-4  
45657 Recklinghausen

**Wer?** Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Tel: 02361/501190

E-Mail: [Gleichstellungsstelle@recklinghausen.de](mailto:Gleichstellungsstelle@recklinghausen.de)

## Nicht warten - STARTEN

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanziellen Hilfen gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen!

**Wann?** 12.12.2024 von 9.30-11.30 Uhr

**Wo?** Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15,  
45657 Recklinghausen

**Wer?** Agentur für Arbeit Recklinghausen,  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Kosten?** frei

**Kontakt:** Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290  
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)



## Veranstalter\*innen

Agentur für Arbeit

Angelina Westhofen

Diakonie Kreis Recklinghausen

Familienbildungsstätte Recklinghausen

Frauenberatung Recklinghausen

Frauenforum

Institut für Kulturarbeit Recklinghausen

Kinderschutzbund Recklinghausen

pro familia Beratungsstelle Gladbeck

Ratskommission für Gleichstellungs-  
und Frauenfragen

Ursula Peveling

Ursula Thielemann, KA-Labor

# Meine Termine...



