

Betrifft: FRAUEN
Herbst 2017



Die Gleichstellungsbeauftragten
im Rhein-Sieg-Kreis laden ein.



Liebe Leserinnen und Leser,

der Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis hat für den Herbst ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Sie finden Veranstaltungen, die Sie in Ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung unterstützen.

Nutzen Sie die Auswahl, entdecken Sie neue Perspektiven und bereichern Sie Ihren Alltag mit anregenden Ideen.

Auch wenn sich die Angebote vor allem an Frauen richten, sind Männer ebenfalls willkommen.

Die Veranstaltungen werden von den Gleichstellungsbeauftragten vor Ort organisiert oder in Kooperation mit kommunalen Trägern angeboten.

Die Gleichstellungsbeauftragten nehmen sehr gerne Ihre Anregungen zu den Veranstaltungen entgegen. Die Kontaktdaten finden Sie im Anhang.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich persönlich angesprochen fühlen, unsere Angebote nutzen und wir Sie damit in Ihrer persönlichen Lebenssituation stärken.



Sebastian Schuster
Landrat



Brigitta Lindemann
Gleichstellungsbeauftragte

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Bad Honnef	Deutschsprachkurs	5
Bad Honnef	Hürden überwinden	12
Bornheim	Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	18
Bornheim	Hormonyoga	19
Bornheim	Wenn Eltern alt werden	20
Bornheim	Nein heißt Nein	24
Bornheim	Sprachkarate	31
Eitorf	Körpersprache gezielt einsetzen	25
Hennef	Alleinerziehende-Treff	10
Königswinter	Selbstbehauptungskurs	9
Königswinter	Lebenskunst m. Widerständlern	11
Königswinter	Wo stehe ich jetzt - wo will ich hin?	20
Königswinter	Frankfurter Buchmesse	22
Lohmar	Sanierungsworkshop für Frauen	25
Meckenheim	Hürden überwinden	7
Meckenheim	Selbstverteidigungskurs für Frauen	27
Meckenheim	Gewalt kommt mir nicht in die Tüte	30
Meckenheim	Hürden überwinden	32
Much	Yoga und Entspannung	6
Much	Ständiges Grübeln	14
Sankt Augustin	Trennung und Scheidung	10
Sankt Augustin	Mediation oder Klage	17
Sankt Augustin	Immer wieder Montags	19
Sankt Augustin	Espresso für die Seele	24
Sankt Augustin	Rund um Schwangerschaft und Geburt	30
Sankt Augustin	Espresso für die Seele	34
Siegburg	Wenn nicht jetzt, wann dann	13
Siegburg	„Sicher fühlen“	26
Siegburg	Meine zweite Haut – Farb- und Stilberatung	28
Siegburg	Besichtigung Pfarrkirche und Schatzkammer	34
St. Augustin	Rechtsberatung	5
Troisdorf	Frauencafé	7
Troisdorf	Schulmütterprojekt	7
Troisdorf	Café für geflüchtete Frauen	8
Troisdorf	Starke Stimme. Stark im Job	14
Troisdorf	Auf neuen Wegen in den Beruf	15
Troisdorf	Trennung-Scheidung	15
Troisdorf	Beratung ausländische Berufsabschlüsse	16
Troisdorf	Hürden überwinden	16
Troisdorf	Erfolgreiches Bewerben mit Facebook....	21
Troisdorf	Eine schwere Geburt	22
Troisdorf	Café mit Sahne	28
Troisdorf	Selbstbehauptung für Frauen	29
Troisdorf	Frauen in der spannenden Mitte des Lebens	36
Wachtberg	Bewerbungs-Workshop	12
Wachtberg	Café mit Sahne	33

Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache

Bad Honnef - Mittwochs und Freitags

11.00 – 12:30 Uhr · Kurs (Fortlaufend, nicht in den Schulferien)

Der Kurs richtet sich an Frauen (Fortgeschrittene), die eine einfache Begegnung mit der deutschen Sprache wünschen. Es wird sowohl praxisorientiert, am Beispiel von Alltagssituationen, als auch durch Grammatikübungen gelernt. Kleinkinder, die ohne Betreuung sind, können mitgebracht werden.

Referentin: Charlotte Gracher **Ort:** Rathaus – Raum 001, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef **Entgelt:** 60,- € für 15 Unterrichtstage, Befreiung von der Kursgebühr ist nach Absprache mit der Gleichstellungsbeauftragten möglich **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Iris Schwarz, Tel.: 02224/184-140, E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

Frauenkontaktstelle Rechtsberatung für Frauen

Sankt Augustin - Jeden 3. Dienstag ab 16 Uhr, Jeden 1. Montag im Monat ab 10 Uhr

Rechtsberatung für Frauen Einzelberatung

In der Frauenkontaktstelle werden Frauen zu allen rechtlichen Fragen und Problemen ehrenamtlich durch eine Rechtsanwältin kostenlos beraten

Referentin: Rechtsanwältin B. Müssig-Klein **Ort:** Alte Heerstr.8, 53757 St. Augustin **Entgelt:** Kostenfrei **Anmeldung/Info:** unter 02224 9818569 oder per email unter baerbel-muessig-klein@live.de. **In Kooperation:** mit der Gleichstellungsbeauftragten Sankt Augustin

Yoga und Entspannung Ein Kurs für Frauen

Much - 30. August 2017 .

19:00-21:00 Uhr · Fortlaufender Kurs · Kursende ist der 06.12.2017

Der Kurs richtet sich mit seinen Inhalten besonders an die physischen und psychischen Bedürfnisse von Frauen. Es werden unterschiedliche Tiefen-Entspannungstechniken und Körperübungen vermittelt, die eine direkte Erfahrung von innerer Ruhe und Regeneration der Lebensenergie vermitteln

Bei allen Übungen stehen die eigene Achtsamkeit und Körperwahrnehmung im Vordergrund.

Im Kurs bekommen die Wandlungsphasen der Jahreszeiten und das damit einhergehende Energieniveau der Frauen einen besonderen Stellenwert.

Daher ist ein abwechslungsreicher Unterricht garantiert. Entschleunigung, Empathie, Gelassenheit und Humor prägen die Unterrichts Atmosphäre.

Die breit gefächerte Kompetenz der Kursleiterin (Hatha- u. Kundaliniyoga, Yin- Yoga u. Yogatherapeutisches Wissen) macht ein individuelles Eingehen auf die unterschiedlichen Fähigkeiten und Herausforderungen der Kursteilnehmerinnen möglich. Somit ist der Kurs auch für Anfängerinnen geeignet. Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und daher teilweise erstattet.

Referentin: Sigrun Solea-Homberger **Ort:** Kath. Pfarrsaal, Ortsieferstr. 53804 Much- Marienfeld **Entgelt:** Gesamtkosten für 13 Einheiten 156.- Euro **Anmeldung/Info:** Sigrun Solea Homberger, Tel.: 02245/4846, sigrun.solea@gmx.de **In Kooperation:** Gleichstellungsbeauftragte Much, Gilda Wex-Beuke

Internationales Frauencafé

Troisdorf - ab Mittwoch, 30. August 2017

14:00 - 17:00 Uhr · Offener, wöchentlicher Treff

Hier finden Frauen aller Nationalitäten den Raum sich zu informieren, sich auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Referentin: Verena Touett **Ort:** Mehrgenerationenhaus Troisdorf, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** Kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann, Tel. 02241/900795, E-Mail: HoffmannC@troisdorf.de **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

Schulmütterprojekt

Troisdorf - ab Freitag, 1. September 2017

10:30 Uhr - 12:00 Uhr · Offener, wöchentlicher Treff

Es werden Informationen über Bildungsinhalte in der Schule vermittelt und über allgemeine Erziehungsfragen gesprochen. Mütter werden in ihren Kompetenzen gestärkt und erlernen Möglichkeiten ihre Kinder auf dem Bildungsweg zu unterstützen und zu begleiten.

Referentin: Verena Touet, Zeliha Ünal **Ort:** Mehrgenerationenhaus Troisdorf, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** Kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann, Tel. 02241/900795, E-Mail: HoffmannC@troisdorf.de **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten

Meckenheim · Montag, 4. September 2017

9:00 - 12:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Wer kennt das Gefühl nicht? Ich will, muss oder möchte

nach einer Familienphase oder persönlichen Auszeit beruflich wieder durchstarten und weiß noch gar nicht so genau, wie das funktionieren soll oder kann. Oftmals fehlt der Mut oder man benötigt einfach nur noch den entscheidenden Impuls. Die Bewerbungsunterlagen sind nicht mehr aktuell und auch die Selbstvermarktung benötigt einen leichten Kick.

Finden Sie sich wieder?

Dann sollten Sie die kostenfreie Möglichkeit nutzen, und im Rahmen einer Mitmachveranstaltung entscheidende Impulse gewinnen, die helfen, Hürden bei der beruflichen Orientierung zu überwinden. Erkennen Sie ihre persönlichen Chancen und treiben Sie ihre berufliche Entwicklung gezielt voran.

Referentin: Barbara Voss, die seit vielen Jahren erfolgreich als Coach und Beraterin zu Themen wie Berufsrückkehr, Mobbing, Selbstwert, Burnout und Zeitmanagement informiert **Ort:** 53340 Meckenheim, Siebengebirgsring 4, Raum „Lüftelberg“, 1. Etage **Entgelt:** frei (um schriftliche (Email) oder telefonische Anmeldung wird gebeten) **Anmeldung/Info:** Bettina Hihn, Tel.: 02225 – 91 71 44 (Email: gl-bettina.hihn@meckenheim.de) oder Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224/9 88 17 11 (Email: Voss@wifa.de)

Café für geflüchtete Frauen

Troisdorf - ab Dienstag, 5. September 2017

10:30 Uhr - 12:00 Uhr · Offener, wöchentlicher Treff

Hier finden Frauen mit einer Fluchtgeschichte den Raum sich auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Eine Dolmetscherin ist vor Ort.

Referierende: Frau Esra Alawi **Ort:** Mehrgenerationenhaus Troisdorf, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** Kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann, Tel. 02241/900795, E-Mail: HoffmannC@troisdorf.de **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

Selbstbehauptungskurs für geflüchtete Frauen mit Kinderbetreuung und ehrenamtliche Helferinnen

gefördert vom: **Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen**



Königswinter- Dienstag, 5. September 2017

10:00 - 11:30 Uhr · Kurs

Dieser Kurs, umfasst 8 Termine (jeweils dienstags, 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., und 07.11.2017 mit Kinderbetreuung) Ziel des Kurses ist, der Aufbau des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls von geflüchteten Frauen, um dadurch deren Selbstbewusstsein zu stärken. Dabei geht es um bewusste Körperhaltung, Stimmtraining und das Erlernen unterschiedlicher Handlungsmöglichkeiten und Techniken, um ggf. in Gefahrensituationen adäquat zu handeln. Der Austausch und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sozialisation, den eigenen Werten sowie der veränderte Kontext sind weitere Säulen des Kurses. Und ganz sicher kommt das Lachen nicht zu kurz!

Referierende: Simone Koch, Dipl. Sportlehrerin, Selbstbehauptungstrainerin, Leiterin von Dae Mahng e.V. (vom Landessportbund als frauenfreundlicher Verein ausgezeichnet) **Ort:** Kunstforum Palastweiher, 53639 Königswinter, Winzerstr. 7 **Entgelt:** frei (da durch Landesmittel gefördert) **Anmeldung/Info:** bis zum 30.08.2017 bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter, Frauke Fischer, Tel: 02244/889-364 oder Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de **In Kooperation:** mit „Frauen für Frauen e.V.“ sowie „Runder Tisch gegen häusliche Gewalt“

Trennung und Scheidung

Sankt Augustin - Donnerstag, 7. September
2017 · 18:00 – 19:30 Uhr · Informationsveranstaltung

Die Referentin gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände bei Trennung und Scheidung und steht für Fragen zur Verfügung

Referentin: Astrid Koppe, Fachanwältin für Familienrecht **Ort:** profamilia Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a , 53757 Sankt Augustin
Entgelt: 5,00 € **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich tel. unter 02241/21010 oder per E-Mail bei st-augustin@profamilia.de **In Kooperation:** Gleichstellungsbeauftragte Sankt Augustin

Alleinerziehenden- Treff Offener Frühstückstreff mit paralleler Kinderbetreuung

Hennef - 09. September 2017, 07. Oktober
2017, 11. November 2017, 09. Dezember
2017, 13. Januar 2018

10:00 - 12:00 Uhr

Sie sind allein erziehende Mutter oder allein erziehender Vater? Sie kennen das Gefühl, mit Ihren Problemen als Alleinerziehende/r – wie z.B. Kinderbetreuung, Besuchskontakte,... allein dazustehen? Sie möchten sich mit Gleichgesinnten austauschen und Kontakte knüpfen zu Menschen, die Ihre Situation als allein Erziehende/r kennen und Sie verstehen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Referentin: Claudia Engler **Ort:** Kinderschutzbund Hennef, Gartenstr. 24, 53773 Hennef **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Büro des Kinderschutzbundes, Tel. 02242-5483 **In Kooperation:** mit dem Deutschen Kinderschutzbund Ortsverband Hennef e.V.

Lebenskunst mit Widerständlern Interaktiv mit lebendigen Eseln

Königswinter - Samstag, 9. September 2017

14:30 - 19:00 Uhr · Interaktiver Workshop mit Eseln

Königswinter hat einen ganz besonderen Bezug zu Eseln – schon durch die lange Geschichte der Esel am Drachenfels. Doch Esel sind nicht nur wertvolle Lasttiere – sie sind uns auch wertvolle Spiegel für den Umgang mit herausfordernden Widerständen. Sei es in schwierigen Lebenssituationen, mit widerspenstigen PartnerInnen oder Mitarbeitenden – überall dort, wo wir an unsere Grenzen kommen. Esel gelten als widerspenstig und stur – tatsächlich zeichnet aber Achtsamkeit und Vorsicht ihr Handeln aus. Sie sind gewohnt mit knappen Ressourcen und unter schwierigen Bedingungen ihren Lebensalltag zu bestreiten. Was lernen wir von den Eseln für den Umgang mit Widerständen in unserem Leben? Wir erforschen sein Wesen und seine Besonderheiten in der Persönlichkeitsentwicklung und seinen Reaktionen. Wie wir Widerstand in Kraft verwandeln – eine unterschätzte Ressource für den Alltag – das schauen wir uns ab von den Eseln. Eine kleine Eselschule für alle, die von den Eseln lernen wollen und sich auf das praktische Abenteuer einlassen! (max. 10 Personen)

Referentin: Elke Willems, Fachkraft für Tiergestützte Pädagogik und Systemische Beratung **Ort:** Auf dem Brouch 1, 57635 Mehren **Entgelt:** 30.- Euro pro Person plus eigene Anfahrt (ca. 30 Min. von Königswinter) Fahrgemeinschaften können organisiert werden **Anmeldung/Info:** Anmeldung bis zum 1.9. bei der Gleichstellungsbeauftragten, Frauke Fischer, Tel: 02244/889-364 oder frauke.fischer@koenigswinter.de

Bewerbungs-Workshop. Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance

Wachtberg · Mittwoch, 13. September 2017

19:00 – 22:00 Uhr · Workshop

Sie möchten sich bewerben und Ihre letzte Bewerbung liegt schon einige Jahre zurück? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung genau richtig! An diesem Abend erhalten Sie in kompakter Form Informationen zu den Themen „schriftliche/E-Mail-Bewerbung“ und „Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch“. Wir beschäftigen uns mit der professionellen Vorgehensweise für Bewerbungen und Vorstellungsgespräche. Eine erfolgreiche Bewerbung ist kein Zufall, wenn Sie folgende Punkte beachten:

- Wie gestalte ich meinen Lebenslauf und das Anschreiben?
- Ein gutes Foto sagt mehr als tausend Worte
- Welche Zeugnisse und wieviele?
- Was ist ein Qualitätsprofil?
- Wie bereite ich mich auf das Vorstellungsgespräch vor?

Referentin: Heike London **Ort:** Köllenhof Ließem, Marienforster Weg 14, 53343 Wachtberg-Ließem **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Wachtberg, Silvia Klemmer, Tel. 0228/95 44 175, Mail: silvia.klemmer@wachtberg.de

Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten

Bad Honnef · Montag, 18. September 2017

9:00 – 12:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Sie möchten oder müssen aus familiären Gründen wieder erwerbstätig werden und fragen sich: welche Möglichkeiten habe ich als Berufsrückkehrerin? Wie stärke ich meinen Auftritt? Hier erhalten Sie Tipps und Informationen zu wichtigen vorbereitenden Schritten, über Angebote der Weiterbildung und deren Finanzierung sowie über Mög-

lichkeiten zum beruflichen Wieder- bzw. Neueinstieg etwa für Alleinerziehende, Berufsrückkehrerinnen ab 45 Jahren oder Frauen nach der Familienphasen möglich. Somit ist der Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet. Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und daher teilweise erstattet.

Referentin: Barbara Voss, Frauenbeauftragte der Kölner Wirtschaftsschule, erfolgreicher Coach und Beraterin zu Themen wie Berufsrückkehr, Mobbing, Selbstwert, Burnout und Zeitmanagement.
Ort: Kölner Wirtschaftsschule GmbH, Drachenfelsstr. 4-7, 53604 Bad Honnef **Entgelt:** Kostenlos, um Anmeldung wird gebeten **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Iris Schwarz, Tel.: 02224/184-140, E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de **In Kooperation:** mit der Kölner Wirtschaftsschule GmbH

Wenn nicht jetzt, wann dann? Beruflich neu starten in der Lebensmitte

Siegburg - Montag, 18. September 2017

18:00 – 20:00 Uhr · Workshop

Es ist nie zu spät, beruflich (neu) zu starten! Denn Berufsbiografien sind heute im Gegensatz zu früher vielfältig und bunt – gekennzeichnet von mehreren Wechseln und beruflicher Neuorientierung. Insbesondere in der Lebensmitte sehnen sich viele Menschen nach einer beruflichen Chance, bedingt durch unterschiedliche Gründe: Ob freiwillig – einem Lebenstraum folgend – oder durch veränderte (Lebens-) Umstände. In allen Fällen passen die „alten Schuhe“ nicht mehr und es gilt heraus zu finden, welchen Weg Sie nun einschlagen, um Wunschrealisierung und Existenzsicherung zu vereinbaren. Perspektivwechsel, Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie kreative Impulse unterstützen Sie mit wertvollen Ideen bei Ihren nächsten Schritten, sodass Sie Hürden überwinden und auspacken, was in Ihnen steckt!

Referentin: Frauke Fischer, langjährig erfahrene, lösungsorientierte Beraterin, Trainerin und Coach in der Begleitung beruflicher Neuorientierung **Ort:** Rhein-Sieg-Kreis, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, Raum Sieg 53721 Siegburg **Entgelt:** Kostenfrei **Anmeldung/Info:** bei den Gleichstellungsbeauftragten Brigitta Lindemann, Rhein-Sieg-Kreis, Tel.: 02241/13-2524, E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de, Andrea Wendt-Löffler, Stadt Siegburg, Tel.: 02241/102-841, E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

Starke Stimme. Stark im Job!

So sprechen Sie in beruflichen Situationen klar,
kraftvoll und kompetent!

Troisdorf - Dienstag, 19. September 2017

18:00 Uhr · Interaktiver Vortrag

„Ich will in beruflichen Situationen klar, kraftvoll und wohlklingend reden.“, „In Gesprächen mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten will ich souverän und körpersprachlich wirkungsvoll auftreten.“, „Mir ist wichtig, dass die Botschaften, die ich sende, bei meinen Gesprächspartnern direkt, kompetent und positiv ankommen.“ Dozentin Anne Weller ist ausgebildete Sprech- und Kommunikations-trainerin mit Schwerpunkt Stimme und Präsentation. Die ZuhörerInnen ihres interaktiven Vortrags erfahren, wie sie zu ruhigerem Reden und Atmen finden und werden für eine klare, klangvolle Stimme sowie für ein gepflegtes Sprechen sensibilisiert. Auch auf das Thema Körpersprache geht die Dozentin ein. „Stimme, Sprechweise und Körpersprache bilden die Grundlagen, um im Alltag und im Beruf souverän aufzutreten und kommunikativ zu überzeugen“, so die Dozentin. Sie ist als Trainerin in Unternehmen tätig und arbeitet an einem stimmigen Auftritt ebenfalls mit Personen des öffentlichen Lebens. Frauen und Männer sind zu der Veranstaltung herzlich eingeladen.

Referentin: Anne Weller **Ort:** VHS-Forum, Seminarraum 3, Kölner Straße 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 9 € **Anmeldung/Info:** E-Mail: anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241/874433 **In Kooperation:** VHS für Troisdorf und Niederkassel

Ständiges Grübeln?

Much - Mittwoch, 20. September 2017

19.30 – 21:00 Uhr · VHS-Kurs

Wenn die Gedanken ständig kreisen ... Wir wissen, dass Grübeln uns nichts bringt, doch wie kommen wir davon los? An diesem Abend erfahren Sie, wie dieser quälende Kreislauf entsteht. Verschiedene Techniken helfen, ihn zu

stoppen. Wir können wieder klar denken und uns auf effektive Weise mit Lösungen für unser Thema beschäftigen.

Referentin: Eva Wunderlich, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Coach **Ort:** Much-Jugendzentrum, Klosterstraße 4A, 53804 Much, Erdgeschoss **Entgelt:** 13 Euro **Anmeldung/Info:** VHS Rhein-Sieg, Ringstraße 24, 53721 Siegburg, www.vhs-rhein-sieg.de (Fachbereich Mensch und Gesellschaft: Psychologie) **In Kooperation:** Gleichstellungsbeauftragte Much, Gilda Wex-Beuke

Auf neuen Wegen in den Beruf

Troisdorf · Donnerstag, 21. September 2017

9:00 – 11:15 Uhr · Informationsveranstaltung

Am Anfang unserer Veranstaltung steht die Frage nach den eigenen Fähigkeiten und Interessen. Was kann ich und was will ich? Wie kann ich mein berufliches Ziel finden und erreichen? Was alleine oft schwer fällt, gelingt in der Gruppe viel leichter. Gemeinsam wird nicht nur die berufliche Perspektive entwickelt, sondern es werden auch alternative Wege in den Arbeitsmarkt erkundet.

Referentin: Frau Andrea Eisele, evang. Erwachsenenbildung **Ort:** Mehrgenerationenhaus Troisdorf, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** Kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann, Tel. 02241/900795, E-Mail: HoffmannC@troisdorf.de **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

Trennung - Scheidung

Was kommt da auf uns zu?

Troisdorf · Dienstag, 26. September 2017

19:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Trennung und Scheidung bringen viele Probleme mit sich. Der Referent gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände: Wie wird die Trennung vollzogen? Wer hat Unterhaltsansprüche? Was geschieht mit dem Hausrat? Wann kann ein Scheidungsverfahren eingeleitet werden? Bestehen noch Ansprüche auf Unterhalt nach der Scheidung? Wie ist das Sorgerecht der

Kinder im Falle der Scheidung zu regeln? Habe ich Anspruch auf Rentenansprüche meines Partners? Was kostet eine Scheidung? Regelungen bezüglich des Sorge-/ Umgangsrechtes, Aufteilung der ehelichen Wohnung etc. Der Referent wird anhand von Fallbeispielen die Probleme darstellen und erläutern.

Referent: Rainer Hecker, Anwalt für Familienrecht **Ort:** pro familia - Beratungsstelle Troisdorf, Kirchstrasse 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 6,00 € **Anmeldung/Info:** Tel. 02241/71961, E-Mail: troisdorf@profamilia.de, www.profamilia.de/troisdorf **In Kooperation:** pro familia Troisdorf

Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Troisdorf - Mittwoch, 27. September 2017

9:00 – 13:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Es gibt neue Gesetze zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse und deshalb gibt es auch neue Fragen. Hier wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Fragen kompetent beantwortet zu bekommen.

Referentin: Annette Döhner, Bildungsforum Lernwelten **Ort:** Mehrgenerationenhaus Troisdorf, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** Kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann, Tel. 02241/900795, E-Mail: HoffmannC@troisdorf.de **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

Hürden überwinden - beruflich wieder durchstarten

Troisdorf - Mittwoch, 27. September 2017

9:00 – 12:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Sie planen, nach einer Familienphase oder persönlichen Auszeit in den Beruf zurückzukehren oder neue berufliche Perspektiven zu entwickeln? Sie suchen nach neuen, zeitlich planbaren Wegen, die zu Ihnen und Ihrer derzeitigen Lebenssituation passen? Sie benötigen den entscheidenden Impuls um wieder durchzustarten?

Dann sollten Sie die Gelegenheit wahrnehmen, um im Rahmen der Veranstaltung Ihre persönlichen Chancen zu erkennen, neue Wege zu beschreiten und Ihre berufliche Entwicklung gezielt voranzutreiben. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, einen kostenfreien Einzelberatungstermin wahrzunehmen

Referentin: Barbara Voss **Ort:** Mehrgenerationenhaus Troisdorf, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** Kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann, Tel. 02241/900795, E-Mail: HoffmannC@troisdorf.de **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf und Wifa-Zentralverwaltung

Mediation oder Klage – Das ist hier die Frage –

Sankt Augustin · Donnerstag, 5. Oktober 2017

18:00 – 19:30 Uhr · Informationsveranstaltung

Sie haben Konflikte in der Familie, mit ihrem Partner, mit ihren Kindern oder in beruflicher Hinsicht? Sie wünschen sich eine Lösung? Sie wollen keine weitere Eskalation? Dann ist die Mediation der richtige Weg. Die Referentin stellt das Verfahren der Mediation in Abgrenzung zu anderen Verfahren, wie z.B. dem Gerichtsverfahren, vor. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit der Referentin zu diskutieren.

Referentin: Astrid Koppe, Rechtsanwältin und Mediatorin **Ort:** profamilia Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 5,00 € **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich tel. unter 02241/21010 oder per E-Mail bei st-augustin@profamilia **In Kooperation:** Gleichstellungsbeauftragte Sankt Augustin

Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Bornheim - Samstag, 7. Oktober 2017

10:00 – 13:30 Uhr · Kurs

In diesem Workshop erlernen Sie wichtige Verhaltensweisen in Kommunikation und Körpersprache, die in einer kritischen Situation den Verlauf maßgeblich beeinflussen können. Das richtige taktische Verhalten und Befreiungstechniken bei Kontaktangriffen an Haaren, Kleidung und Handgelenken gehören ebenso zum Übungspaket, wie das Befreien aus einer Umklammerung. Auch Selbstverteidigungstechniken und Taktiken gegen Angreifer und Abwehr von Bedrohungen (zum Beispiel mit einem Messer) werden in Rollenspielen geübt. Das Angebot richtet sich ausdrücklich an alle Frauen. Auch Menschen, die sich eher als unsportlich bezeichnen würden, werden hier Interessantes für sich hinzulernen. Das zu Grunde liegende Prinzip der Krav-Maga Techniken arbeitet mit intuitiven Verhaltensweisen und Reflexen, die auch unter Stress und bei Gefahr abrufbar sind und helfen, sich gegen viele Arten von Übergriffen zu behaupten. Die Unterrichtsinhalte orientieren sich am Fortkommen der Teilnehmerinnen - der Lerneffekt im verletzungsfreien Training steht hier im Vordergrund. Es handelt sich bei den Techniken nicht um das Einüben einer Kampfsportart.

Referentin: Krav Maga Institut® GmbH **Ort:** Bornheim Wallrafsschule, Turnhalle 1, Wallrafstr. 1, 53332 Bornheim **Entgelt:** 14,40 € (ermäßigt 9,20 €) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222/945-240, Email: heike.blank@stadt-bornheim.de Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222/945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** mit der Volkshochschule Bornheim/Alfter

Immer wieder montags Kraftquellen für den Alltag entdecken

Sankt Augustin - Samstag, 7. Oktober 2017

09:00 Uhr - 11.30 Uhr · Frühstückstreffen nur für Frauen

Bei einem guten Frühstück und Lifemusik hören Sie einen interessanten Vortrag zur praktischen Lebensgestaltung.

Referentin: Anja Gundlach **Ort:** Mensa der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, Grantham-Allee 20, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 12,50 Euro
Anmeldung/Info: Vorverkauf vom 13.09. - 04.10.2017 Postagentur, Sankt Augustin, Südstraße 29-31 (Südarkaden) oder Buchhandlung R2Gebrüder Remmel, Siegburg Holzgasse 45, Infos unter www.fff-sta.de
In Kooperation: mit der Gleichstellungsbeauftragten Sankt Augustin

Hormonyoga für Frauen

Bornheim - Montag, 9. Oktober 2017

18:30 Uhr bis 20:00 Uhr · Kurs fortlaufend

Hormonyoga ist eine natürliche Methode zur Harmonisierung des Hormonhaushaltes mit einem speziell abgestimmten Yogaprogramm. Es weckt neue Lebensenergie und die weibliche Hormonproduktion wird auf natürliche Weise angeregt und ins Gleichgewicht gebracht. Im Mittelpunkt stehen Atemübungen, Beckenbodentraining, Lenkung der Lebensenergie, Asanas, Entspannungs- und Integrationsübungen.

Kurstage: 09.10., 16.10., 06.11., 13.11., 20.11.,
27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2017

Referentin: Eva Krings **Ort:** Familienzentrum der AWO Sonnenstrahl, Siefenfeldchen 4, 53332 Bornheim. **Entgelt:** 88,60 € (ermäßigt 46,30 €)
Anmeldung/Info: Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222/945-240, Email: heike.blank@stadt-bornheim.de Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222/945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de
In Kooperation: mit der Volkshochschule Bornheim/Alfter und dem Familienzentrum der AWO „Sonnenstrahl“

Wenn Eltern alt werden- neue Lösungen für neue Herausforderungen

Bornheim - Montag, 9. Oktober 2017

19:00 – 21:15 Uhr · Kurs

Wenn unsere Eltern ihr Leben nicht mehr alleine meistern können, benötigen sie Hilfe und Unterstützung. Oft ergeben sich so für die Töchter und Söhne ganz neue Aufgaben und Rollen, die sie meistern müssen. An diesem Abend möchten wir uns gegenseitig dabei unterstützen, Strategien zu entwickeln, um den neuen Herausforderungen gut begegnen zu können. Im Besonderen sollen folgende Fragen beantwortet werden: Welche Erwartungen gibt es und wie gehe ich mit ihnen um? Kann ich mich mit einem guten Gefühl abgrenzen und für mich selber sorgen? Wie denke ich über verschiedene Unterstützungsmodelle? Kurze Übungen, die den Teilnehmenden helfen können, im Alltag Kraft zu schöpfen, runden den Abend ab.

Referentin: Anja Röding **Ort:** Bornheim Rathaus; Raum 901 Rathausstraße 2 53332 Bornheim Kursraum ist barrierefrei **Entgelt:** 8,00 € (ermäßigt 6,00 €) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222/945-240, Email: heike.blank@stadt-bornheim.de Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222/945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** mit der Volkshochschule Bornheim/Alfter

Wo stehe ich jetzt – wo will ich hin?

Veränderungen im Berufs- und Privatleben gelassen meistern!

Königswinter - Mittwoch, 11. Oktober 2017

18:30 – 20:30 Uhr · Workshop

Ein Workshop für alle, bei denen gewollte oder ungewollte Veränderungen ins Haus stehen und die einen Weg suchen, sich gut darauf vorzubereiten. Egal ob ein Jobwechsel, eine Trennung, ein nun pflegebedürftig gewordener Elternteil, ein geplanter beruflicher Aufstieg oder der Übergang in den Ruhestand – jede Veränderung stellt uns vor neue

Herausforderungen, die ein stabiles Fundament brauchen, um gut bewältigt zu werden. In diesem Workshop sehen wir uns an, auf welchem Fundament Sie derzeit stehen, wie Sie es festigen können und was nächste Schritte sein könnten, um gelassen der Herausforderung entgegenzutreten, sie aktiv zu gestalten und gut zu meistern. Bitte bringen Sie etwas zu Schreiben mit, um Ihre Ergebnisse vor dem Vergessen zu sichern.

Referentin: Dana Haralambie, Systemischer Mastercoach (DGfC) in eigener Praxis und Lehrcoach, Weiterbildnerin und Fachbuchautorin
Ort: Rathaus Königswinter, Sitzungssaal Haus Bachem, Drachenfelsstr. 4 53639 Königswinter **Entgelt:** 5,- Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung bis zum 4.10.2017 bei der Gleichstellungsbeauftragten, Frauke Fischer, Tel: 02244/889-364 oder frauke.fischer@koenigswinter.de

Erfolgreiches Bewerben mit Facebook, Xing, LinkedIn und Co

Selbstmarketing in sozialen Netzwerken für Stellensuchende und Selbständige

Troisdorf - Mittwoch, 11. Oktober 2017

19:30 - 21:00 Uhr · Vortrag mit praktischen Beispielen

Stellensuchende werden vermehrt von Personalverantwortlichen über soziale Netzwerke angesprochen. Bei fast 60 Prozent der Angesprochenen führte der Kontakt zu einem konkreten Stellenangebot. Obwohl es heute Pflicht ist, bei der Jobsuche Online-Portale zu durchforsten, nutzt bisher noch nicht einmal die Hälfte aller Stellenbewerber und Stellenbewerberinnen in Deutschland Plattformen wie XING, LinkedIn oder Facebook für die Jobsuche. Aber: Wer hier seine Karten geschickt ausspielt, hat beim Rennen um die interessantesten Stellen die Nase vorn, denn immer mehr Personaler nutzen soziale Netzwerke, um für offene Stellen geeignete Bewerber oder Bewerberinnen zu finden. Welche Einstellungen z.B. bei Xing vorgenommen werden müssen, um tatsächlich gefunden zu werden und wirkungsvolle Strategien zum Selbstmarketing anhand konkreter Beispiele werden in diesem Vortrag vorgestellt.

Referentin: Heike London **Ort:** VHS-Forum, Computerraum, Kölner Straße 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 9 € **Anmeldung/Info:** Eine Anmeldung ist auch bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Troisdorf, Dr. Petra Römer-Westarp (Tel. 02241 900/178 oder per E-Mail: Roemer-WestarpP@troisdorf.de) möglich. **In Kooperation:** VHS für Troisdorf und Niederkassel

Eine schwere Geburt

Troisdorf - Donnerstag, 12. Oktober 2017

17:00 Uhr · Gesprächskreis

Manchmal verläuft eine Geburt nicht wie geplant oder gewünscht. Die Geburt zieht sich lange hin und erschöpft, das Kind kommt viel zu früh auf die Welt, per (Not-)Kaiserschnitt, oder es muss direkt nach der Geburt medizinisch versorgt werden. Um einen herum herrscht hektische Betriebsamkeit und man fühlt sich mit den eigenen Sorgen und Ängsten allein gelassen. Diese Erfahrungen können belastend sein und lange nachwirken. Oftmals kann der Austausch mit Gleichgesinnten helfen, die gemachten Erfahrungen besser zu verarbeiten. Ein Gesprächsabend für betroffene Mütter und Väter

Referentin: Dr. med. Alexandra Gottmann (Frauenärztin) und Julia Sambale (Familienhebamme) **Ort:** pro familia - Beratungsstelle Troisdorf, Kirchstrasse 12 **Entgelt:** 5,00 € **Anmeldung/Info:** Tel. 02241-71961, E-Mail: troisdorf@profamilia.de, www.profamilia.de/troisdorf
In Kooperation: pro familia Troisdorf

„Was liest Frau? – Besuch der Frankfurter Buchmesse“

Troisdorf - Freitag, 13. Oktober 2017 bis
Sonntag, 15. Oktober 2017

Beginn: 13.10.2017/14:00 Uhr bis Sonntag, 15.10./17:00 Uhr
Messebesuch mit Übernachtung und Seminar

Die Frankfurter Buchmesse zählt nach wie vor zu den bedeutendsten Buchmessen der Welt. In der Verlagsbranche sind in Deutschland rund 100.000 Beschäftigte tätig. Die

Buchmesse bietet die Möglichkeit des Austauschs, der Begegnung und der Information und ist immer auch Stimmungsbarometer für gesellschaftspolitische Entwicklungen. In diesem Jahr ist Frankreich das offizielle Partnerland der Buchmesse. Damit rücken die französischsprachige Literatur, aber auch die politischen Entwicklungen unter dem neuen Präsidenten Macron in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. In diesem Zusammenhang ist auch die Verleihung des Friedensnobelpreises an die kanadische Autorin Margaret Atwood zum Abschluss der Messe von besonderem Interesse.

Im Seminar werden wir in Kleingruppen unter spezifischen Fragestellungen Lesungen und Verlage besuchen, die sich auf der Messe präsentieren. Die Teilnehmerinnen sollten daher gut zu Fuß sein und Freude daran haben, sich Wissen und Informationen eigenständig zu erarbeiten.

Folgende Einheiten sind geplant:

„Ausgrenzung, Abgrenzung und kulturelle Vielfalt in der französischen Literatur heute“ Dr. Andrea Gremels, Institut für Romanische Sprachen und Literaturen, Universität Frankfurt

Buchmesse: Besuch von Lesungen und Verlagen in Kleingruppen, Schwerpunktthemen: „Frankreich – ein Land im Umbruch/ Der weltweit gefährdete Frieden“ Julia Beier, Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
Fragen Sie nach dem ausführlichen Tagungsflyer!

Referentin: Julia Beier, Johannes-Albers-Allee-Bildungsforum gGmbH
Ort: Bildungsstätte Steinbach, Waldstr. 31 61449 Steinbach **Entgelt:** Tagungsgebühr: 190,00 Euro (inkl. Übernachtung im Doppelzimmer, Vollverpflegung und Lehrmaterial, davon ein Drittel Institutionsbeitrag). Der EZ-Zuschlag beträgt 16,00 Euro pro Nacht. **Anmeldung/Info:** Arbeitnehmerzentrum Königswinter, Julia Beier, Tel: 02223/73-161 oder Andrea Kannegießer, Tel: 02223/73-167, E-Mail: seminare@azk.de
In Kooperation: Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter, Frauke Fischer

NEIN heißt ‚Nein‘ und nicht ‚Jein‘ - Frauen in der ‚Ja-Sagen-Falle‘

Bornheim - Samstag, 14. Oktober 2017

10:00 – 16:30 Uhr · Kurs

Frauen kommunizieren zugewandt, abwartend. Sie sagen gerne JA, weil das netter klingt anstatt einem klaren und deutlichen NEIN. In Gesprächen mit ihren Kolleg(inn)en, Mitarbeiter(inne)n, Vorgesetzten oder in der eigenen Familie fällt schnell mal ein übereiltes ‚Ja gerne!‘. Und schon sitzen sie in der Ja-sagen-Falle. ‚Nein‘ sagen und sich abzugrenzen fällt Frauen schwerer als Männern: Selbstlos nehmen sie Dinge hin, unter denen sie letztendlich körperlich oder seelisch leiden. Weil sie glauben, nicht das Recht oder die Kraft zur Veränderung zu haben. Wenn sie doch ‚NEIN‘ sagen müssen, entschuldigen sich vorsorglich vorab. Ein mündiges Nein hat nichts mit einem antrainierten Selbstbewusstsein oder künstlicher Rebellion zu tun, sondern mit einer Mischung aus Selbstachtung und persönlicher Würde. Lassen Sie uns mit viel Spaß und - wenn gewünscht - einem Mikrofon das eigene Sprachverhalten und ihr gängiges ‚Ja‘ sagen überprüfen und bewusst verändern.

Referentin: Maicke Mackerodt **Ort:** VHS-Gebäude, Raum 2, Roisdorf, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim. Der Kursraum ist barrierefrei **Entgelt:** 33,86 € (ermäßigt 19,36 €) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222/945-240, Email: heike.blank@stadt-bornheim.de Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222/945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** mit der Volkshochschule Bornheim/Alfter

Espresso für die Seele

Da hab ich noch ein Wörtchen mitzureden...

Sankt Augustin - Dienstag, 17. Oktober 2017

16:00 - 17:30 Uhr · Impulsvortrag mit Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Wie Sorge ich vor, um im Alter und in Krankheit nach meinem Willen behandelt zu werden?

Referentin: Gundel Rombo **Ort:** Blaue Cafeteria, Styler Mission, Arnold-Jansen-Str. 30, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 7,00 Euro
Anmeldung/Info: Anmeldung unter 02224/98188569, Nottelefon 0170/8950385 oder per mail an baerbel-muessig-klein@live.de **In Kooperation:** Frauenkontaktstelle e.V.

Körpersprache gezielt einsetzen

Eitorf · Dienstag, 17. Oktober 2017

19:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Hätten Sie das gedacht? Im Gespräch – sei es Plauderei oder Besprechung, Diskussion oder Vortrag – ist die Körpersprache mindestens ebenso wichtig wie der Inhalt. Wie jemand etwas sagt, bleibt eher im Gedächtnis haften als was er sagt. Woran liegt das? Das Auge ist der stärkste Sinn des Menschen. Von Geburt an nimmt er visuelle Reize wahr und entschlüsselt sie. Auch wenn dieses Wahrnehmen und Entschlüsseln im Gespräch unbewusst verläuft, beeinflusst es die Situation. Zur gelungenen Kommunikation und zum überzeugenden Auftreten gehört deshalb eine stimmige Körpersprache.

Referent: Robert Hein, Coach, Trainer und Berater im Bereich Kommunikation, Rhetorik und Konfliktmanagement **Ort:** Bürgerzentrum, Bahnhofstraße 19, 53783 Eitorf **Entgelt:** 8,- Euro, nur Abendkasse
Anmeldung/Info: Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Eitorf, Rathaus, Zimmer 215, Tel.: 02243/89-149, E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de **In Kooperation:** mit der Volkshochschule Rhein-Sieg

Sanierungsworkshop für Frauen

Lohmar · Mittwoch, 18. Oktober 2017

17:00 – 21:00 Uhr · Infoveranstaltung/Workshop

Hier sind Haus- und Wohnungsbesitzerinnen unter sich, erhalten professionellen Rat für die Sanierung der eigenen vier Wände und nehmen erste konkrete Umsetzungspläne mit nach Hause. Die Teilnehmerinnen stellen nach einem Begrüßungssekt ihre Sanierungswünsche vor und erhalten hilfreiche Informationen und individuelle Tipps

von Expertinnen der Verbraucherzentrale zur Umsetzung der geplanten Maßnahmen und zu Fördermöglichkeiten. Themen können z. B. sein: Badezimmermodernisierung, Treppen am oder im Haus, Fassadendämmung, Energiesparen, Feuchte und Schimmel, barrierefreies Wohnen. Maximal 12 Teilnehmerinnen.

Referentinnen: Waltraud Clever und Petra Grebing (Energieberaterinnen der Verbraucherzentrale NRW) **Ort:** Forum Wahlscheid, Wahlscheider Str.56 a, 53797 Lohmar **Entgelt:** 19,90 € (inklusive Informationsmaterial) **Anmeldung/Info:** Elisabeth Mertens, Verbraucherzentrale NRW, E-Mail: elisabeth.mertens@verbraucherzentrale.nrw **In Kooperation:** Verbraucherzentrale NRW

„Sicher fühlen“ - Seminar zur Selbstuntersuchung der Brust



Siegburg - Mittwoch, 18. Oktober 2017

18:30 Uhr · Vortrag

Die Kampagne „Sicher fühlen“, die Anleitung zur Selbstuntersuchung gibt, ist wichtiger Baustein der konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW. Sie will Früherkennung fördern, Frauen zu mehr Körperbewusstsein und zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust motivieren. Nutzen Sie die Möglichkeit bei der Früherkennung von Brustkrebs aktiv mitzumachen. Unter fachärztlicher Leitung erhalten Sie die umfassende Informationen zum Thema Brustkrebs. Für das Erlernen der richtigen Untersuchungstechnik stehen Übungsmodelle aus Silikon zur Verfügung.

Referentin: Dr. med. Brigitte Daunicht **Ort:** Denkraum, Haufeld 2a, 53721 Siegburg **Entgelt:** frei- Anmeldung unbedingt erforderlich, da Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist! **Anmeldung/Info:** Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241/102-841, E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de, Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/13-2524, E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de **In Kooperation:** mit der Engelbert-Humperdinck-Apotheke Siegburg und der Krebsgesellschaft Nordrhein Westfalen e.V.

Selbstverteidigungskurs für Frauen WenDo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen.

gefördert vom: **Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen**



Meckenheim - Samstag und Sonntag,
04. und 05. November 2017

jeweils von 9:30 - 17:30 Uhr

WENDO heißt „Weg der Frauen“ und ist eine Form der geistigen und körperlichen Selbstverteidigung, die speziell von Frauen an Mädchen und Frauen weitergegeben wird – Gewalt, Belästigungs- und Übergriffsituationen sind für Frauen und Mädchen alltäglich, sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Beziehung, in der Nachbarschaft, im Bekanntenkreis, auf der Straße...

Ziel des Kurses ist es, die eigene Stärke (wieder) zu entdecken, das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit zu stärken und die Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Inhalt des Kurses:

- einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken
- Stimm- und Atemübungen
- Körperwahrnehmung und Körpersprache
- Umgang mit Wut und Angst
- Rollenspiele, Gespräche, Entspannungsübungen

Jede Frau, auch die, die sich für unsportlich hält, kann WenDo anwenden.

Ort: Kath. Familienbildungswerk im Caritas-Haus „Am Fronhof“, Kirchplatz 1 (Saal), 53340 Meckenheim **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Kath. Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim, Kennwort: 8407034, Email: martina.sander@fbw-meckenheim.de **In Kooperation:** mit dem Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, der Integrationsagentur des Fachdienstes Integration und Migration des Caritasverbandes RSK e.V., dem Jugendmigrationsdienstes RSK linksrheinisch und dem Frauenzentrum Bad Honnef e.V.

„Café mit Sahne“ für Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die sich beruflich umorientieren möchten

Troisdorf - Dienstag, 7. November 2017

10:00 - 12:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Sie möchten sich beruflich umorientieren? Oder Sie möchten überhaupt wieder in den Beruf zurück? Sie haben wegen Kindererziehung oder einer Pflegeaufgabe eine berufliche Pause hinter sich? In lockerer Runde möchten wir Ihnen Informationen geben! Dabei geht es unter anderem um die Fragen: Wie kann ich mich beruflich neu orientieren? Lohnt sich ein Wiedereinstieg ins Berufsleben? Wie funktioniert das? Was muss ich beachten? Welche Chancen habe ich auf dem Arbeitsmarkt? Auch Frauen ohne abgeschlossene Berufsausbildung sind willkommen. Als Expertinnen und Referentinnen stehen Arbeitsberaterin Katrin Erb-Ruck von der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg und Rotraud Walder, Fachbereichsleiterin bei der VHS für Troisdorf und Niederkassel und zuständig für die „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ - ein kostenloses Angebot des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales NRW, finanziert durch den Sozialfonds Europäische Union - zur Verfügung. Interessierte Frauen sind zum Informationsaustausch herzlich eingeladen.

Referierende: Arbeitsberaterin Katrin Erb-Ruck von der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg, Rotraud Walder, Fachbereichsleiterin der VHS für Troisdorf und Niederkassel, Dr. Petra Römer-Westarp, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Troisdorf **Ort:** Café Schlich, Kölner Str. 139, 53840 Troisdorf **Entgelt:** Kostenlos **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Dr. Petra Römer-Westarp (Telefon 02241 900/178 oder E-Mail: Roemer-WestarpP@troisdorf.de) **In Kooperation:** Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg und VHS für Troisdorf und Niederkassel

Meine zweite Haut – Farbe und Stil!

Siegburg - Donnerstag, 16. November 2017

10:00 – 12:00 Uhr · Farb- und Stilberatung

Welche Farben, Schnitte, Muster und Stoffe bringen Ihren Typ optimal zur Geltung? Entdecken Sie Ihren persönlichen Stil für Beruf und Alltag.

Referent: Andreas Glass, Farb- und Stilberater **Ort:** ZEITRAUM, Ringstr. 2, 53721 Siegburg **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** bei den Gleichstellungsbeauftragten Andrea Wendt-Löffler, Stadt Siegburg, Tel.: 02241/102-841, E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de, Brigitta Lindemann, Rhein-Sieg-Kreis, Tel.: 02241/13-2524, E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de **In Kooperation:** Evangelische Erwachsenenbildung An Sieg und Rhein

Selbstbehauptung für Frauen

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung (SV/SB) heißt, nach Auswegen suchen, darauf vertrauen, dass sich irgendwo was auftut, dann irgendetwas ausprobieren und niemals aufgeben...

Troisdorf - Freitag, 17. November 2017

17:00 - 19:00 Uhr · Workshop

Die 10 Schritte zur perfekten Selbstverteidigung gibt es nicht. Gute Selbstverteidigung ist alles, was erfolgreich ist. Die Arten der Verteidigung sind so unterschiedlich, wie die Frau selbst. Jede Frau benutzt ihre Intuition. Niemand kann mir beibringen, wie genau ich mich in allen Situationen verhalten muss. Aber ich kann mir Fähigkeiten und Haltungen aneignen und diese - wenn es nötig ist - in angemessener Weise kombinieren. Durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit können wir gefährliche Situationen erkennen, einschätzen und vermeiden, aber uns auch gegen körperliche Angriffe wehren. Hierbei spielen mein Auftreten und meine Stimme eine ganz große Rolle. In kleinen Rollenspielen lernen wir gefährliche Situationen zu erkennen, zu vermeiden und uns gegen körperliche Angriffe zu schützen. Dazu gehört, dass wir Aufmerksamkeit erregen, unsere Stimme nutzen, in der Öffentlichkeit bleiben, Gleichgewicht halten, Fluchtbereitschaft zeigen und Hilfe suchen. Wir nutzen alltägliche Dinge wie Stifte, Handy, Schlüssel usw., um uns bei Gefahr zur Wehr zu setzen.

Referentin: Claudia Jakobs **Ort:** VHS, Kirchstr. 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5,50 € **Anmeldung/Info:** E-Mail: anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241/874433 **In Kooperation:** VHS für Troisdorf und Niederkassel

Rund um Schwangerschaft und Geburt

Sankt Augustin- Mittwoch, 22. November 2017

18:00 – 19:30 Uhr · Informationsveranstaltung

Die Veranstaltung informiert über Themen wie: Mutter-
schutz und Mutterschaftsgeld, Elternzeit und Elterngeld
sowie Elterngeld plus, Kindergeld, Sozialleistungen
(Arbeitslosengeld II, Sozialgeld,...), Situation nicht
verheirateter Eltern und Alleinerziehender, Sorgerecht,
Unterhaltsrecht. Es ist auch möglich, auf persönliche
Fragestellungen einzugehen.

Referentin: Sonja Germann-Trambacz, Sozialpädagogin **Ort:** pro familia
Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:**
3,00 € **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich tel. unter 02241/21010
oder per E-Mail bei st-augustin@profamilia.de **In Kooperation:** Gleich-
stellungsbeauftragte Sankt Augustin

Gewalt kommt mir nicht in die Tüte Veranstaltung anlässlich des internationalen Aktionstages „Nein zu Gewalt an Frauen“

Meckenheim · Freitag, 24. November 2017

9:00 - 13:00 Uhr

Mit dem Internationalen Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“
am 25. November setzen jährlich weltweit Institutionen
ein Zeichen, um diese Form der Gewalt anzuprangern.

In Meckenheim gibt es Aktionen auf dem Kirchplatz unter
dem Motto „Gewalt kommt mir nicht in die Tüte“. Die Ver-
anstalterinnen packen neben dem „Meckenheimer Apfel“
auch die regionalen Telefonnummern von Beratungsein-
richtungen in die Tüte. Nach einem gemeinsamen Früh-
stück treffen wir uns um 11:00 Uhr vor dem Caritas-Haus.

An der Fassade des Caritas-Hauses wird eine Fahne gegen
Gewalt an Frauen aufgehängt und die Veranstalterinnen
informieren zu Beratungsmöglichkeiten in Meckenheim

und Umgebung.

Gewalt an Frauen geschieht oftmals im Verborgenen und beginnt nicht selten bereits im Kindesalter. Umso wichtiger ist es, darauf aufmerksam zu machen und den Betroffenen Mut zu machen, sich gegenüber anderen zu öffnen. Nichtbetroffene können dadurch, dass sie offene Augen und Ohren haben, dazu beitragen, dass die Gewalt nicht eskaliert und bestenfalls ein Ende gesetzt wird.

Es gibt in Meckenheim einige Institutionen, an die sich Mitbürgerinnen und Mitbürger (anonym) wenden können, um dort Beratung und Hilfe zu erfahren. Durch die Aktion auf dem Kirchplatz soll das Thema „Gewalt an Frauen“ öffentlich gemacht werden.

Ort: Kath. Familienbildungswerk im Caritas-Haus „Am Fronhof“, Kirchplatz 1 (1. Etage), 53340 Meckenheim **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Bettina Hihn, Tel.: 02225 / 917-144, Email: gl-bettina.hihn@meckenheim.de und Hildegunde Schmid, Tel.: 02225 / 99240, Email: hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de **In Kooperation:** mit dem Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, der Integrationsagentur des Fachdienstes Integration und Migration des Caritasverbandes RSK e.V. und dem Jugendmigrationsdienst RSK linksrheinisch

Sprachkarate

Bornheim - Samstag, 25. November 2017

10:00 – 18:00 Uhr · Kurs

Der beste Kampf ist der, der nicht geführt werden muss. Aber wenn doch, dann souverän und mit Respekt. An diesem Samstag lernen Sie eine ‚Energie sparende‘ Methode kennen, die Ihnen hilft, Konflikten und Auseinandersetzungen besser gewachsen zu sein. Sie arbeiten an Ihrer nonverbalen Kommunikation, um Ihrer Umgebung von vornherein zu signalisieren, dass Sie sich nicht als Opfer eignen. Und Sie lernen, eine Reihe von Verhaltens- und Kommunikationsmustern zu erkennen, Grenzen rechtzeitig zu setzen, ‚rhetorische Wehr- und Abwehrtechniken‘ für den Ernstfall sowie stressmeidende Strategien für ‚heiße‘ Situationen, damit Sie Ihre Reaktionen besser kontrollieren und Situationen bewusster steuern können.

Referentin: Annette Scheib **Ort:** VHS-Gebäude, Raum 2, Roisdorf,

Alter Weiher 2, 53332 Bornheim. Der Kursraum ist barrierefrei **Entgelt:** 36,00 € (ermäßigt 20,00 €) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222/945-240, Email: heike.blank@stadt-bornheim.de Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222/945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** mit der Volkshochschule Bornheim/Alfter

Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten

Meckenheim · Montag, 27. November 2017

9:00 – 12:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Wer kennt das Gefühl nicht? Ich will, muss oder möchte nach einer Familienphase oder persönlichen Auszeit beruflich wieder durchstarten und weiß noch gar nicht so genau, wie das funktionieren soll oder kann. Oftmals fehlt der Mut oder man benötigt einfach nur noch den entscheidenden Impuls. Die Bewerbungsunterlagen sind nicht mehr aktuell und auch die Selbstvermarktung benötigt einen leichten Kick.

Finden Sie sich wieder?

Dann sollten Sie die kostenfreie Möglichkeit nutzen, und im Rahmen einer Mitmachveranstaltung entscheidende Impulse gewinnen, die helfen, Hürden bei der beruflichen Orientierung zu überwinden. Erkennen Sie ihre persönlichen Chancen und treiben Sie ihre berufliche Entwicklung gezielt voran.

Referentin: Barbara Voss die seit vielen Jahren erfolgreich als Coach und Beraterin zu Themen wie Berufsrückkehr, Mobbing, Selbstwert, Burnout und Zeitmanagement informiert. **Ort:** 53340 Meckenheim, Siebengebirgsring 4, Raum „Lüftelberg“, 1. Etage **Entgelt:** kostenlos (um schriftliche (Email) oder telefonische Anmeldung wird gebeten) **Anmeldung/Info:** Bettina Hihn, Tel.: 02225 – 91 71 44 (Email: gl-bettina.hihn@meckenheim.de) oder Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224/9 88 17 11 (Email: Voss@wifa.de)

Café mit Sahne

für Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die sich beruflich umorientieren möchten

Wachtberg - Mittwoch, 29. November 2017

10:00 – 12:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Sie denken: „Zufriedenheit im Job“ brauche ich nicht? Mir ist es wichtig, dass zu Hause alles gut läuft! Aber: Wäre es vielleicht doch gescheit sich über den beruflichen Wiedereinstieg Gedanken zu machen? „Eigenes“ Geld, „eigener“ Rentenanspruch wären ja nicht schlecht! Habe ich eigentlich mit meiner Ausbildung, mit meiner Berufserfahrung noch Chancen am Markt? Fachkräfte werden gesucht, heißt es – ich auch? Und wie könnte es funktionieren? Diesen Fragen zur beruflichen Neuorientierung wollen wir in lockerer Frühstücksrunde nachgehen. Danach wissen Sie, ob diese Überlegungen für Sie kalter Kaffee sind oder sind Sie vielleicht eine unentdeckte Sahneschnitte? Wir freuen uns Sie kennen zu lernen!

Referentin: Katrin Erb-Ruck, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit **Ort:** Bistro Da Amici, Rathausstr. 28, 53343 Wachtberg-Berkum **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Wachtberg, Silvia Klemmer, Tel. 0228/95 44 175, Mail: silvia.klemmer@wachtberg.de

Besichtigung der Stadtpfarrkirche und Schatzkammer von Sankt Servatius

Siegburg - Donnerstag, 7. Dezember 2017

16:00 – 17:30 Uhr · Führung

Die Siegburger Pfarrkirche wurde zwischen 1170 und 1220 gebaut und beherbergt einen der bedeutendsten Kirchenschätze aus staufischer Zeit, dessen Grundstock Erzbischof Anno II. mit Reliquienschenkungen an das Kloster auf dem Michaelsberg legte. Nach langer Renovierungszeit besteht seit Herbst 2016 wieder die Möglichkeit, den vollständigen Schatz von St. Servatius zu bewundern. Die detailreichen Arbeiten sind in bislang nie erreichter Nähe und Ausleuchtung zu sehen.

Ort: Stadtpfarrkirche St. Servatius, Mühlenstraße, 53721 Siegburg

Entgelt: frei **Anmeldung/Info:** bei den Gleichstellungsbeauftragten Andrea Wendt-Löffler, Stadt Siegburg, Tel.: 02241/102-841, E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de, Brigitta Lindemann, Rhein-Sieg-Kreis, Tel.: 02241/13-2524, E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

Espresso für die Seele Sand im Getriebe, was tun?

Sankt Augustin - Dienstag, 12. Dezember 2017

16:00 Uhr – 17:30 Uhr · Impulsvortrag mit Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Wie gehe ich mit herausfordernden Beziehungen um?

Referentin: Marion Buchheister **Ort:** Blaue Cafeteria, Styler Mission, Arnold-Jansen-Str. 30, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 7,00 € **Anmeldung/Info:** bei Maritta Manns unter 02241-65897 oder marittamanns@arcor.de **In Kooperation:** Frühstückstreffen für Frauen e.V.

Frauen in der spannenden Mitte des Lebens Chancen nutzen, Herausforderungen meistern

Troisdorf - Dienstag, 16. Januar 2018

18:30 Uhr – 20:00 Uhr · Vortrag

In der zweiten Lebenshälfte begegnen wir Herausforderungen, die einen neuen Blick und eine neue Perspektive von uns verlangen. Wir wollen uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Welche Chancen bieten sich für mich in der zweiten Lebenshälfte? Wie entdecke ich ein neues, positives Lebensgefühl? Verlangt meine berufliche Tätigkeit nach Veränderung? Wie gestalte ich meine Beziehungen neu? Was braucht mein Körper jetzt, um gesund zu bleiben? Was kann ich tun, wenn sich mein Schlafverhalten verändert hat? Anhand dieser und weiterer Themen wollen wir herausfinden, wie wir die Phase der Wechseljahre zu einer ganz besonders erfüllenden Zeit machen und zu einem neuen harmonischen Einklang mit uns selbst gelangen.

Referentin: Alice Wierick **Ort:** VHS Troisdorf, Seminarraum im Forum, Kölner Straße 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5,00 € **Anmeldung/Info:** E-Mail: anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241/874433 **In Kooperation:** VHS für Troisdorf und Niederkassel

Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis

RHEIN-SIEG-KREIS

Brigitta Lindemann
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 · 53721 Siegburg
Tel.: 02241/132524 · Fax 02241/133098
brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

GEMEINDE ALFTER

Katrin Kühn
Am Rathaus 7 · 53347 Alfter
Tel.: 0228/6484130 · Fax 0228/6484199
katrin.kuehn@alfter.de

STADT BAD HONNEF

Iris Schwarz
Rathausplatz 1 · 53604 Bad Honnef
Tel.: 02224/184140 · Fax 02224/1844140
iris.schwarz@bad-honnef.de

STADT BORNHEIM

Heike Blank
Rathausstr. 2 · 53332 Bornheim
Tel.: 02222/945240 · Fax 02222/945126
heike.blank@stadt-bornheim.de

GEMEINDE EITORF

Elisabeth Ehrenstein
Markt 1 · 53783 Eitorf
Tel.: 02243/89149 · Fax 02243/89179
elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

STADT HENNEF

Ilona Gerken
Frankfurter Str. 97 · 53773 Hennef
Tel.: 02242/888452 · Fax 02242/8888452
i.gerken@hennef.de

STADT KÖNIGSWINTER

Frauke Fischer
Drachenfelsstr. 9 · 53639 Königswinter
Tel.: 02244/889364 · Fax 02244/889378
frauke.fischer@koenigswinter.de

STADT LOHMAR

Brigitte Feist
Hauptstr. 27-29 · 53797 Lohmar
Tel.: 02246/15312 · Fax 02246/15951
brigitte.feist@lohmar.de

STADT MECKENHEIM

Bettina Hihn
Bahnhofstr. 22 · 53340 Meckenheim
Tel.: 02225/917144 · Fax 02225/91766120
gl-bettina.hihn@meckenheim.de

GEMEINDE MUCH

Gilda Wex-Beuke
Hauptstr. 57 · 53804 Much
Tel.: 02245/5430 · Fax 02245/6850
gilda.wex-beuke@much.de

GEMEINDE NEUNKIRCHEN-SEELSCHEID

Ulrike Grothoff
Hauptstr. 78 · 53819 Neunkirchen-Seelscheid
Tel.: 02247/303202 · Fax 02247/30388202
ulrike.grothoff@neunkirchen-seelscheid.de

STADT NIEDERKASSEL

Gaby Neuhöfer,
Rathausstr. 19 · 53859 Niederkassel
Tel.: 02208/9466114/180 · Fax 02208/946629
g.neuhoefer@niederkassel.de

STADT RHEINBACH

Mechthild Schneider
Schweigelstr. 23 · 53359 Rheinbach
Tel.: 02226/917-103 · Fax 02226/917139
mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de

GEMEINDE RUPPICHTEROTH

Gabriele Wörner
Schönenberg, Rathausstr. 18 · 53809 RuppichterOTH,
Tel.: 02295/4928 · Fax 02295/4939
gabriele.woerner@ruppichterOTH.de

STADT SANKT AUGUSTIN

Susanne Sielaff-Bock
Markt 71 · 53757 Sankt Augustin
Tel.: 02241/243353 · Fax 02241/24377353
susanne.sielaff-bock@sankt-augustin.de oder
gleichstellung@sankt-augustin.de

STADT SIEGBURG

Andrea Wendt-Löffler
Ringstr. 6 · 53721 Siegburg
Tel.: 02241/102841 · Fax 02241/102284
andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

GEMEINDE SWISTTAL

Petra Schüller
Rathausstr. 115 · 53913 Swisttal-Ludendorf
Tel.: 02255/309130 · Fax 02255/3097130
petra.schueller@swisttal.de

STADT TROISDORF

Intern:
Karin Lapke-Fernholz
Kölner Str. 176 · 53840 Troisdorf
Tel.: 02241/900320 · Fax 02241/9008320
LapkeK@troisdorf.de

Extern:

Dr. Petra Römer-Westarp
Kölner Str. 176 · 53840 Troisdorf
Tel.: 02241/900178 · Fax 02241/9008178
Roemer-WestarpP@troisdorf.de

GEMEINDE WACHTBERG

Silvia Klemmer
Rathausstr. 34 · 53343 Wachtberg-Berkum
Tel.: 0228/9544175 · Fax 0228/9544123
silvia.klemmer@wachtberg.de

GEMEINDE WINDECK

Karin Höhn
Rathausstr. 12 · 51570 Windeck-Rosbach
Tel.: 02292/601140 · Fax 02292/601295
karin.hoehn@gemeinde-windeck.de

Die Gleichstellungsbeauftragten informieren: Kostenloses Einzelcoaching „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ (BBE)

BERATUNG | ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

Kennen Sie eine der folgenden Situationen?

- Ihre derzeitige Arbeitssituation passt nicht mehr so gut zu Ihnen
- Sie suchen eine neue Aufgabe – wissen aber noch nicht was
- Sie wollen sich beruflich verändern oder weiterkommen
- Sie wünschen den beruflichen (Wieder)einstig - orientieren sich ganz neu
- Oder Sie benötigen eine Erstberatung zur Anerkennung Ihrer im Ausland erworbenen Berufsqualifikation
- Wir informieren, unterstützen und begleiten Sie
- Ihre Wünsche zu klären
- Ihre Möglichkeiten realistisch einzuschätzen
- Konkrete Ziele zu entwickeln und in Schritten zu verfolgen
- Ihre berufliche (Weiter)entwicklung konkret zu planen

Dazu erhalten Sie bis zu 9 Stunden qualifiziertes Einzelcoaching

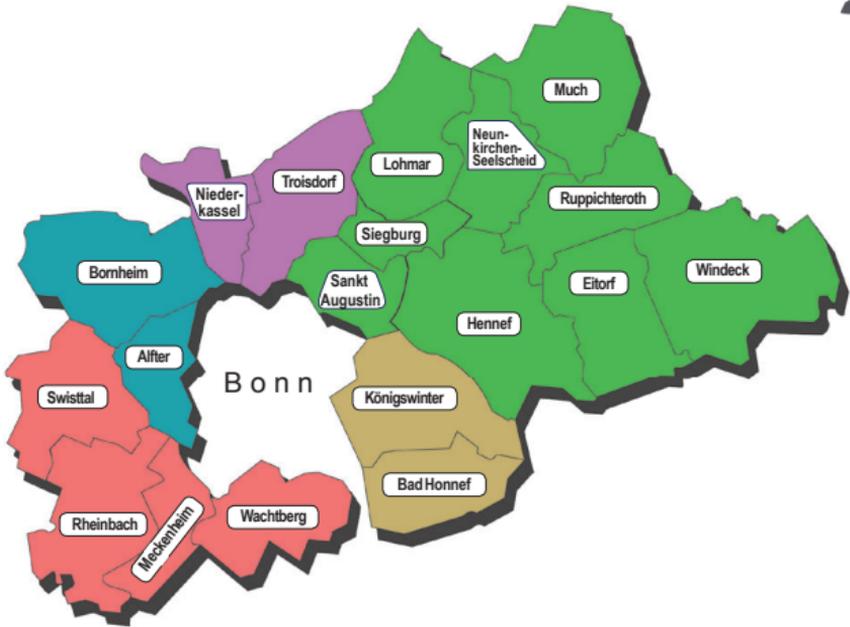
Entgeltfrei - ein Projekt des

gefördert von Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF)

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Interessierte wenden sich an die Volkshochschulen Bornheim / Alfter, Troisdorf /Niederkassel und Sieben- gebirge (Kontaktdaten nächste Seite)



Fünf Volkshochschulen gestalten berufliche und allgemeine Weiterbildung für 19 Städte und Gemeinden im Rhein-Sieg-Kreis. Speziell für Frauen und Mädchen haben sie Kurse und Seminare zum Wiedereinstieg und zur Weiterqualifizierung im Angebot wie EDV von Frau zu Frau, Buchhaltung und Finanzwesen oder die Ausbildung zur Tagesmutter, viele davon mit Abschlusszertifikaten. Rechtsfragen werden erörtert, Gesundheitsbildung wird groß geschrieben. Trainingsseminare zu Kommunikation, Selbstbestimmung und Ich-Stärkung in Beruf, Familie und Alltag runden das Spektrum ab.

	<p>VHS Bornheim/Alfter Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim · Tel.: 02222 / 94 54 60 vhs@stadt-bornheim.de · www.vhs-bornheim-alfter.de</p>
	<p>VHS Meckenheim-Rheinbach-Swisttal mit Wachtberg Schweigelstraße 21 · 53359 Rheinbach · Tel.: 02226 / 92 19 20 info@vhs-rheinbach.de · www.vhs-rheinbach.de</p>
	<p>VHS Troisdorf/Niederkassel Kölner Straße 2 · 53840 Troisdorf · Tel.: 02241 / 8 74 40 information@vhs-tdf-ndk.de · www.vhs-tdf-ndk.de</p>
	<p>VHS Siebengebirge Dollendorfer Straße 39 · 53639 Königswinter Tel.: 02244 / 88 92 55 vhs@koenigswinter.de · www.vhs-siebengebirge.de</p>
	<p>VHS Rhein-Sieg Ringstraße 24 · 53721 Siegburg · Tel.: 02241 / 30 97-0 info@vhs-rhein-sieg.de · www.vhs-rhein-sieg.de</p>
	<p>VHS Bonn Wilhelmstraße 34 · 53105 Bonn · Tel.: 0228 / 77 33 55 vhs@bonn.de · www.vhs-bonn.de</p>

Herausgeber:
Rhein-Sieg-Kreis
Der Landrat
Gleichstellungsstelle
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg

Brigitta Lindemann
Tel.: 02241 132524
brigitta.lindemann
@rhein-sieg-kreis.de
www.rhein-sieg-kreis.de

Stand: 08/2017



