



Betrifft: FRAUEN



Herbst 2018

Die Gleichstellungsbeauftragten
im Rhein-Sieg-Kreis laden ein

**100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT**



:rhein-sieg-kreis



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

Brigitta Lindemann
Tel.: 02241/13-2524
brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de
www.rhein-sieg-kreis.de

Stand: 09/2018

Liebe Leserinnen und Leser,

auch für die zweite Jahreshälfte 2018 hat der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis wieder ein buntes Programm für Sie zusammengestellt.

So werden Ihnen beispielsweise Veranstaltungen angeboten, die viele Bereiche rund um das Thema „Frau und Beruf“ abdecken, die der Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit dienen oder die bei der Entwicklung Ihrer persönlichen Potentiale unterstützen.

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums zum Frauenwahlrecht in Deutschland widmet der Arbeitskreis einige Veranstaltungen diesem historischen Meilenstein und möchte mit diesen Angeboten neugierig machen, frauenpolitische Diskussionen anregen und Denkanstöße geben.

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

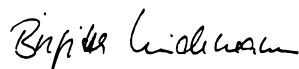
Auch wenn sich die Angebote vor allem an Frauen richten, sind Männer ebenfalls herzlich willkommen.

Gern nehmen die Gleichstellungsbeauftragten Ideen und Anregungen zu den Veranstaltungen entgegen. Die Kontaktdaten finden Sie im Anhang.

Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Sebastian Schuster
Landrat



Brigitta Lindemann
Gleichstellungsbeauftragte

100 Jahre Frauenwahlrecht 2018

In diesem Jahr jährt sich zum 100. Mal die Einführung des Frauenwahlrechts – ein großer Schritt für die Gleichberechtigung der Frauen. Am 30. November 1918 teilt der Rat der Volksbeauftragten (Weimarer Republik) mit: „Alle Wahlen zu öffentlichen Körperschaften sind fortan nach dem allgemeinen, freien, geheimen, gleichen und unmittelbaren Wahlrecht aufgrund des proportionalen Wahlsystems für alle mindestens 20 Jahre alten männlichen und weiblichen Personen zu vollziehen.“ Nun konnten Frauen wählen, aber auch gewählt werden. Während des Nationalsozialismus wurden diese Rechte wieder beschränkt. Dank der Mütter des Grundgesetzes steht seit 1949 in Art. 3 Abs. 2 Grundgesetz „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Dieser Satz ist Programm, denn noch heute kämpfen wir Frauen darum, in allen Bereichen gleichgestellt zu sein. So erinnern jedes Jahr im März der Internationale Frauentag und der Equal Pay Day daran, dass Frauen schlechter entlohnt werden als Männer. Zudem sind Frauen in Führungspositionen nach wie vor unterrepräsentiert und die Zahl der weiblichen Bundestagsabgeordneten ist 2017 auf 31 % gesunken. In diesem Jahr widmen wir einige Veranstaltungen dem Jubiläum, um zu feiern und zu motivieren, weiterhin für die Gleichstellung einzutreten.

Jana Goldmann
Gleichstellungsbeauftragte der RSAG

für den Arbeitskreis der
Gleichstellungsbeauftragten
im Rhein-Sieg-Kreis

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Bad Honnef	Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache	10
Bad Honnef	Hürden überwinden - beruflich wieder durchstarten	34
Bornheim	Mein Beckenboden: kräftig, stark, belastbar	19
Bornheim	Schminkkurs: Make-up für Beruf und Alltag	25
Bornheim	Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre	29
Bornheim	Wege aus der Perfektionsmus - Falle	48
Hennef	Kinovorstellung „Tina Turner - What's love got to do with it“	40
Hennef	Kleine Rechtshilfe für Frauen	10
Königswinter	Oriental Powerdance	12
Königswinter	Gymnastikkurs mit dem Schwerpunkt Gewichtsabnahme - ein Kurs nur für Frauen	11
Königswinter	Unangenehme Alltagssituationen - positiv meistern	16
Königswinter	Selbst ist die Frau - Heimwerken für Anfängerinnen	23
Königswinter	Kleider machen Leute - Farb- und Stilberatung	33
Lohmar	Mein Haus: Fit für die nächsten 20 Jahre Sanierungsworkshop für Frauen	28
Meckenheim	Frauen in der Geschichte - 100 Jahre Frauenwahlrecht - Einsatz für den Frieden: Bertha von Suttner	17
Meckenheim	Hürden überwinden - beruflich wieder durchstarten	18
Meckenheim	WENDO - Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen (ab 18 J.)	20
Meckenheim	Frauen in der Geschichte - 100 Jahre Frauenwahlrecht Meckenheimerinnen im Fokus	31
Meckenheim	WENDO - Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen (ab 18 J.)	35
Meckenheim	Aktionstag „Nein zu Gewalt an Frauen“	36
Meckenheim	Frauenpower - die Frauenmesse in der Region	38

Die Veranstaltungen zum 100-jährigen Frauenwahlrecht sind gelb unterlegt.
 Die Veranstaltungen „Gegen Gewalt an Frauen“ sind rot unterlegt.

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Meckenheim	Internationales Frauenfrühstück - Thema 100 Jahre Frauenwahlrecht	42
Meckenheim	Hürden überwinden - beruflich wieder durchstarten	43
Much	MARTINI MEETS MARLENE - Die Geschichte und Songs der Marlene Dietrich - Gespielt und gesungen von Theresa Martini	22
Neunkirchen- Seelscheid	Das kann ich nicht? Wiedereinstiegsworkshop	26
Rheinbach	Stimmbildung - Wie ich mir Gehör verschaffe!	30
Rheinbach	Frauen Netzwerk Rheinbach lädt zum Stammtisch ein	13
Siegburg	„Café mit Sahne“ - Wiedereinstiegsberatung	45
Siegburg	Frauen ergreifen das Wort - Kompetent und ohne Lampen- fieber	33
Siegburg	„Die göttliche Ordnung“ - Filmabend	37
Siegburg	Vote for Victoria! - Vortrag	41
Siegburg	100 Jahre Frauenwahlrecht und die Situation heute in Deutschland und Europa - Podiumsdiskussion	46
Siegburg	Frauen mit Visionen I - Europäerinnen im Portrait	9
Siegburg	„Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen“ - Aktionstag	39
Sankt Augustin	Rechtsberatung für Frauen	13
Sankt Augustin	Espresso für die Seele	19
Sankt Augustin	Weniger ist oft mehr - vom Umgang mit Konsum	30
Troisdorf	Café International	14
Troisdorf	Alphabetisierungskurs	14
Troisdorf	Sprachtraining für Frauen - Anfängerinnen	15
Troisdorf	Sprachtraining für Frauen - Fortgeschrittene	16
Troisdorf	Café für geflüchtete Frauen	15
Troisdorf	Trennung-Scheidung	21
Troisdorf	Radfahrtraining für Frauen in Kooperation mit dem ADFC – Training für Anfängerinnen	22

Die Veranstaltungen zum 100-jährigen Frauenwahlrecht sind gelb unterlegt.
 Die Veranstaltungen „Gegen Gewalt an Frauen“ sind rot unterlegt.

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Troisdorf	Spannende Jahre in der Mitte des Lebens I - Wie gestalte ich meine Beziehungen neu?	23
Troisdorf	Eine schwere Geburt	24
Troisdorf	„Café mit Sahne“ - Wiedereinstiegsberatung	27
Troisdorf	Spannende Jahre in der Mitte des Lebens II - Meine Chancen in der zweiten Lebenshälfte! Wie gehe ich konstruktiv mit Belastungen und Lebensängsten um	31
Troisdorf	Mein Haus: Fit für die nächsten 20 Jahre - Ein Sanierungs-Workshop speziell für Frauen	32
Troisdorf	Viva la Vagina - Gesprächsrunde	37
Troisdorf	Spannende Jahre in der Mitte des Lebens III - Mein „reiches“ Leben als gute Basis für den nächsten Lebensabschnitt	44
Troisdorf	Wege aus der Perfektionsmus - Falle	47
Troisdorf	„Baden in der Waldluft“ - Workshop im Wald	49
Troisdorf	Selbstbehauptung für Frauen	50
Angebote des Frauenzentrums Bad Honnef		51-53
Angebote des Frauenzentrums Troisdorf		53-55

Frauen mit Visionen I Europäerinnen im Portrait

100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT

Siegburg - Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis • Dienstag, 8. Januar 2019 • 18:00 - 20:00 Uhr • Unter- haltsamer Vortrag

Europa war eine Frau! Was verbindet Königin Viktoria mit Annemarie Renger, was Melina Mercouri mit der Astronautin Claudie Haigneré? Sie alle prägen das Gesicht unseres Kontinents. Sie haben auf ganz unterschiedliche Weise und zu unterschiedlichen Zeiten für ein gemeinsames Europa gekämpft. Diese Künstlerinnen und Wissenschaftlerinnen, Schriftstellerinnen und Forscherinnen, Politikerinnen und Menschenrechtlerinnen haben Herausragendes geleistet und auch heute sind viele Frauen an der Gestaltung Europas maßgebend beteiligt. In einem unterhaltsamen und informativen Vortrag werden einige dieser Frauen vorgestellt.



Literatur-Referentin: Dorothe Grütering **Ort:** Buchhandlung R 2 Gebrüder Remmel, Holzgasse 45, 53721 Siegburg **Entgelt:** 8,00 Euro **Anmeldung/Info:** Kartenverkauf in der Buchhandlung, Tel.: 02241 / 8667170, 45@bvb-remmel.de **In Kooperation:** mit der Buchhandlung Remmel

Frauen mit Visionen I Europäerinnen im Portrait

**100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT**



Einführungsdaten des Frauenwahlrechts
in 20 europäischen Ländern:

1906	Finnland
1913	Norwegen
1915	Dänemark
1915	Island
1917	Estland
1918	Lettland
1918	Deutschland
1918	Österreich
1918	Polen
1918	Luxemburg
1919	Niederlande
1921	Schweden
1928	Großbritannien
1931	Spanien
1944	Frankreich
1945	Ungarn
1945	Slowenien
1945	Bulgarien
1946	Italien
1952	Griechenland
1971	Schweiz
1984	Liechtenstein

Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache

Bad Honnef · mittwochs und freitags, 9:30 - 11:00 Uhr
(fortlaufend, nicht in den Schulferien) · Kurs

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. Ein Lehrbuch wird nicht benötigt. Das Kursprogramm beinhaltet auch Informationen zur Integration. Nach Absolvierung des Kurses wird die Teilnahme an einem Regelsprachkurs oder einem Integrationskurs bei der VHS Siebengebirge empfohlen. Kleinkinder, die ohne Betreuung sind, können mitgebracht werden.

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



Kleine Rechtshilfe für Frauen

Hennef · 1 mal monatlich, Termin bitte telefonisch abstimmen

Der Verein bietet einmal im Monat eine kleine Rechtshilfe durch die Rechtsanwältin an.

Ort: Beethovenstr. 17, 53773 Hennef **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Frauen helfen Frauen e.V., Tel.: 02242 / 84519, info@fhf-hennef.de

Gymnastikkurs mit dem Schwerpunkt Gewichtsabnahme

Ein Kurs nur für Frauen

Königswinter - montags ab dem 03.09; 17:30 - 19:00 Uhr
(11 Termine fortlaufend bis zum 03.12.2018, nicht in den Schulferien) - Kurs

Wir machen Gymnastikübungen zum sanften Muskelaufbau, zur Erhöhung des täglichen Kalorien-Grundverbrauchs sowie Kraft-Ausdauer-Übungen zum Ankurbeln des Stoffwechsels und Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Für jede Übung werden unterschiedliche Schwierigkeitsvarianten angeboten, so dass jede Teilnehmerin in ihrem optimalen Fitnesslevel trainieren kann. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfängerinnen als auch für richtige Könnerrinnen geeignet. Weitere positive Trainingseffekte durch Mobilisierung wichtiger Bereiche und die Stärkung aller Muskelketten sind: Vorbeugen von Rücken- und Knieschmerzen, Lösung von Verspannungen, Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination. Es werden auch effektive Trainingsprogramme für Zuhause gezeigt sowie Tipps für Spezialübungen gegen Fuß- und Knieschmerzen gegeben. Die entsprechende Musikbegleitung sorgt für mehr Spaß bei den Übungen. Freude an der Bewegung und eine lockere Atmosphäre gehören dazu. Bitte möglichst schon in Sportkleidung kommen, da kein gesonderter Umkleideraum zur Verfügung steht. Bitte mitbringen: ein Handtuch.

Referentin: Gelena Juwig **Ort:** Cura Krankenhaus, Raum Josef, Schülgenstr. 15, 53604 Bad Honnef **Entgelt:** 53,20 Euro für 11 Termine **Anmeldung/Info:** Kursnummer 50302, Volkshochschule VHS Siebengebirge **In Kooperation:** CURA Krankenhaus Bad Honnef und der Volkshochschule VHS Siebengebirge



Oriental Powerdance

Königswinter - freitags ab dem 07.09; 18:00 - 19:00 Uhr (11 Termine, fortlaufend, nicht in den Schulferien, der Kurs endet am 07.12.2018) - Workshop

Auspowern, entspannen, Stress abbauen bei Fitness Oriental- und Bollywood-dance. In diesem Programm werden Moves aus beiden Tanzrichtungen mit Schrittkombinationen getanzt, es wird nicht mehr grundlegend unterrichtet. Fröhliche Musik, die Lebensfreude vermittelt und gleichzeitig Ausdauer, Kondition und Koordination verbessert, trägt zur guten Laune bei. Schritte und alle Bewegungen werden erklärt und sind leicht mitzumachen. Im Vordergrund stehen Spaß, Fitness und glückliche Teilnehmerinnen. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und ein Tuch für die Hüfte.

Referentin: Ulrike Kuhnt **Ort:** Grundschule Königswinter, Päd. Zentrum, Paul-Lemmerz-Str. 1, 53639 Königswinter **Entgelt:** 46,15 Euro für 11 Termine **Anmeldung/Info:** Kursnummer 50324, VHS Siebengebirge **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Siebengebirge



Frauennetzwerk Rheinbach lädt zum Stammtisch ein

Rheinbach • jeden 1. Dienstag im Monat 19:00 Uhr (fortlaufend, nicht an Feiertagen) • Stammtisch

An jedem ersten Dienstag im Monat findet der Stammtisch des Frauennetzwerks Rheinbach statt. Eingeladen sind alle Frauen, die Kontakte knüpfen, sich austauschen oder gemeinsame Unternehmungen planen möchten. Die Organisatorinnen freuen sich auf zahlreiche Besucherinnen.

Ort: Brauhaus, Wilhelmsplatz 1, 53359 Rheinbach **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach, Mechthild Schneider, Tel. 02226 / 917103 (vormittag), mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de, www.frauennetzwerkrheinbach.com

Rechtsberatung für Frauen

Sankt Augustin • jeden 3. Dienstag im Monat ab 16:00 Uhr und jeden 1. Montag im Monat ab 10:00 Uhr

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

Referentin: Ort: Rechtsanwältin Bärbel Müssig-Klein **Ort:** Alte Heerstr. 8, 53757 Sankt Augustin
Entgelt: frei **Anmeldung/Info:** 02224 / 9818569 oder unter baerbel-muessing-klein@live.de

Café International

Troisdorf • mittwochs ab dem 05.09; 14:30 - 17:00 Uhr (fortlaufend) ·
wöchentliches Frauencafé

Hier besteht die Möglichkeit, Frauen verschiedener Nationalitäten kennenzulernen, sich auszutauschen, kulturelle Vielfalt zu erleben und in gemeinsamen Aktivitäten „so ganz nebenbei“ in der deutschen mündlichen Kommunikation sicherer zu werden.

Referentin: Verena Touet **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Frau Hoffmann/Frau Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Alphabetisierungskurs

Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen

Troisdorf • mittwochs und freitags, 9:30 Uhr - 11:00 Uhr (fortlaufend) ·
wöchentlicher Kurs

Wir suchen mutige Frauen, die in ganz kleinen Gruppen ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen verbessern möchten. Der Kurs ist mit Kinderbetreuung.

Referentin: Doris Kopsch **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Frau Hoffmann/Frau Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Sprachtraining für Frauen zweimal wöchentlich Für Anfängerinnen

Troisdorf • zweimal wöchentlich, montags und freitags 10:00 - 11:45 Uhr ·
wöchentlicher Kurs

Hier haben Frauen, die auf einen Sprachkurs warten, die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und zu trainieren. Zweimal wöchentlich montags und freitags. Der Kurs ist mit Kinderbetreuung.

Referentin: Verena Touet **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Frau Hoffmann/Frau Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Café für geflüchtete Frauen

Troisdorf • dienstags 14:30 - 17:00 Uhr · wöchentliches Frauencafé

Hier besteht die Möglichkeit, den Frauen einen geschützten Rahmen zu bieten, um sich erst einmal zu orientieren, verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen und so behutsam in die Arbeit des Mehrgenerationenhauses eingebunden zu werden.

Referentin: Esra Alawi **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Frau Hoffmann/Frau Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Unangenehme Alltagssituationen – positiv meistern

Interaktiver Workshop

Königswinter • Montag, 3. September 2018 · 18:00 - 20:00 Uhr · Interaktiver Workshop

Kennen Sie das? Sie werden im Bus oder in der Straßenbahn angerempelt – jemand spricht Sie auf der Straße unangemessen an – im Kollegenkreis redet ein/e Kollege/in negativ über Sie,... Sie sind verärgert und wünschen sich sicherer darauf zu reagieren. In der Gruppe trainieren Sie interaktiv unterschiedliche Handlungspositionen für Ihre jeweilige Situation – so dass Sie Ihre neue Lösung mit nach Hause nehmen.

Referentin: Christina Koal, Deeskalationstrainerin **Ort:** Rathaus Königswinter, Haus Bachem, Drachenfelsstr. 4 53639 Königswinter **Entgelt:** 10 Euro **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte, Frauke Fischer, Tel: 02244 / 889-364, frauke.fischer@koenigswinter.de

Sprachtraining für Frauen zweimal wöchentlich

Fortgeschrittene

Troisdorf • dienstags ab 4. September 2018 und freitags ab 7. September 2018, jeweils 9:00 - 10:30 Uhr · fortlaufender Kurs

Hier haben Frauen, die auf einen Sprachkurs warten, die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und zu trainieren. Der Kurs ist mit Kinderbetreuung.

Referentin: Dorsi Kopsch **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Frau Hoffmann/Frau Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Frauen in der Geschichte – 100 Jahre Frauenwahlrecht

Einsatz für den Frieden

**100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT**

Meckenheim • Donnerstag, 6. September 2018 • 19:00 - 21:30 Uhr • Vortrag

Schulen und Plätze sind nach ihr benannt - nach dieser großen Frau der Geschichte! Doch wer war sie? Wie lebte sie? Wie schaffte sie es, so leidenschaftlich gegen Kriege und für Abrüstung und Frieden zu kämpfen?

Ihre Biographie ist so spannend und voller Wendungen, beginnt in einer böhmischen Adelsfamilie vor dem militärischen Hintergrund der österreichisch-ungarischen Monarchie. Später lebt sie in Georgien, wo sie den russisch-türkischen Krieg miterlebt und zu schreiben beginnt...

„Rache und immer wieder Rache! Keinem vernünftigen Menschen wird es einfallen, Tintenflecken mit Tinte, Ölflecken mit Öl wegwaschen zu wollen. Nur Blut, das soll immer wieder mit Blut ausgewaschen werden.“

Bertha von Suttner war eine Pazifistin, Friedensforscherin, -aktivistin und Schriftstellerin. Sie war eine Vordenkerin der Vereinten Nationen und erhielt 1905 als erste Frau den Friedensnobelpreis.



Referentin: Frau Barbara Hohmann **Ort:** Caritashaus, 53340 Meckenheim, Kirchplatz 1 **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 917144, gl-bettina.hihn@meckenheim.de oder Kath. Familienbildungswerk RSK, Tel.: 02225 / 922021, info@fbw-meckenheim.de **In Kooperation:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Fachdienst Integration und Migration im Caritasverband Rhein-Sieg e.V., Jugendmigrationsdienst RSK Ihrh.



Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten

Meckenheim • Montag, 10. September 2018 · 9:00 - 12:30 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, Coach und Beraterin zu Themen wie Berufsrückkehr, Mobbing, Selbstwert, Burnout und Zeitmanagement **Ort:** Stadt Meckenheim, Raum Lüftelberg, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 917144, gl-bettina.hihn@meckenheim.de

Espresso für die Seele Mensch ärgere dich – aber richtig

Sankt Augustin • Dienstag, 11. September 2018 · 16:00 - 17:30 Uhr ·
Impulsvortrag mit Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Wut und Ärger sind unsere ganz menschlichen Reaktionen auf Ungerechtigkeiten, Fehlverhalten und Missgeschicke. Wie gehen wir mit diesen Gefühlen um und wie reagieren wir?

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

Mein Beckenboden: kräftig, stark, belastbar Basistheorie und Übungen

Bornheim • mittwochs ab dem 12.09; 18:30 - 20:00 Uhr (3 Termine am 12., 19. und 26.09.2018) · Kurs

Ein Angebot für alle, die schnuppern oder altes Wissen neu beleben wollen. Alltagstaugliche Übungen zur Kräftigung des Beckenboden und Entspannungsübungen. Am Ende jeder Lerneinheit machen wir uns mit unserer Mitte vertraut. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen und bequeme Kleidung tragen.

Referentin: Dorothea Schleich-Potthast **Ort:** städt. Montessori-Kindergarten Lummerland, Roisdorf, Friedrichstr. 3b, 53332 Bornheim **Entgelt:** 25 Euro (ermäßigt 14,50 Euro) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Städt. Montessori-Kindergarten 'Lummerland' und der Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



WENDO – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen (ab 18 Jahre) 2-tägig

Meckenheim • Samstag, 15. September 2018 und Sonntag 16. September 2018 · 10:00 - 18:00 Uhr · Kurs

WENDO – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen
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:

- a) einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken
- b) Stimm- und Atemübungen
- c) Körperwahrnehmung und Körpersprache
- d) Umgang mit Wut und Angst
- e) Rollenspiele, Gespräche, Entspannungsübungen.

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

Referentin: Anja Schimanski **Ort:** Familienbildungswerk RSK, 53340 Meckenheim, Kirchplatz 1, Saal unten **Entgelt:** 20 Euro für 2 Tage, Ermäßigung möglich **Anmeldung/Info:** Kath. Familienbildungswerk RSK, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 922020, info@fbw-meckenheim.de **In Kooperation:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Fachdienst Integration und Migration im Caritasverband Rhein-Sieg e.V., Jugendmigrationsdienst RSK l.rh., Frauenzentrum Bad Honnef, gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Trennung- Scheidung

Troisdorf • Dienstag, 18. September 2018 · 19:00 - 21:00 Uhr ·
Informationsveranstaltung

Trennung und Scheidung bringen viele Probleme mit sich. Der Referent gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände.

Die sind:

- Wie wird die Trennung vollzogen?
- Wer hat Unterhaltsansprüche?
- Regelungen bezüglich des Sorge-/Umgangsrechtes
- Aufteilung der ehelichen Wohnung
- 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 Rentenanswartschaften meines Partners?
- Was kostet eine Scheidung?

Der Referent wird anhand von Fallbeispielen die Probleme darstellen und erläutern.

Referent: Rainer Hecker, Fachanwalt für Familienrecht **Ort:** pro familia, Kirchstrasse 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 6 Euro **Anmeldung/Info:** bis zum 13.09.2018 bei profamilia unter 02241 / 71961 oder troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



Radfahrtraining für Frauen in Kooperation mit dem ADFC

Training für Anfängerinnen

Troisdorf • Samstag, 22. September 2018, Sonntag, 23. September 2018 ·
jeweils von 11:00 bis 16:00 Uhr

Hier haben Frauen die Möglichkeit, unter Anleitung erfahrener Trainer und Trainerinnen des ADFC das Fahrradfahren zu erlernen.

Trainer und Trainerinnen: Trainer/innen des ADFC **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Frau Hoffmann/Frau Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

MARTINI MEETS MARLENE

Die Geschichte und Songs der Marlene Dietrich – Gespielt und gesungen von Theresa Martini

Much • Freitag, 28. September 2018 · 20:00 Uhr · Konzert

Eine junge Schauspielerin beschäftigt sich mit dem Mythos Marlene – wer war diese Frau? Vamp oder Mutter, Star oder Köchin, Amerikanerin oder Deutsche? In diesem Programm werden die vielen Facetten der „Dietrich“ angeschnitten. Der erste Teil widmet sich ihrem Leben während des II. Weltkriegs. Theresa Martini singt Lieder, erzählt Geschichten und gewährt Einblicke in die damalige Zeit.

Im zweiten Teil finden wir uns in Las Vegas wieder, wo Marlene Dietrich ihre großen Erfolge feierte. Unvergessliche Songs und Erzählungen beleuchten sowohl den Aufstieg zum Weltstar als auch ihre Verdammung aus Deutschland. Für turbulente Solos und einfühlsame Begleitungen sorgt der Stuttgarter Jazzpianist Michael Holder.

Referentin: Schauspielerin und Sängerin Theresa Martini **Ort:** Jugendzentrum Much, Klosterstr. 4a, 53804 Much **Entgelt:** 16 Euro / 14 Euro für Mitglieder - 8 Euro für Schüler/innen und Studierende **Anmeldung/Info:** Verena Dato, dverena1053@t-online.de oder Tel.: 02245 / 27 76 **In Kooperation:** Förderkreis Kultur in Much e.V.

Spannende Jahre in der Mitte des Lebens I

Wie gestalte ich meine Beziehungen neu?

Troisdorf • Montag, 1. Oktober 2018 • 18:30 Uhr - 20:00 Uhr • Workshop

In der zweiten Lebenshälfte können sich Beziehungen zum Partner, den Kindern, den Eltern und zu sich selbst verändern. Wir wollen herausfinden, wie wir diese wertschätzend gestalten können. Die Abende der dreiteiligen Veranstaltungsreihe mit dem Titel „Spannende Jahre“ sind so aufgebaut, dass sie nicht zwingend alle besucht werden müssen, aber können. Der 2. Teil findet am 05.11.2018 statt und der 3. Teil am 03.12.2018.

Referentin: Alice Wierick **Ort:** VHS Troisdorf, Seminarraum 3 im Forum, Kölner Straße 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 13,60 Euro Teilnahmegebühr zuzüglich 15 Euro Materialkosten **Anmeldung/Info:** E-Mail: anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Troisdorf/Niederkassel



Selbst ist die Frau

Heimwerken für Anfängerinnen

Königswinter • Samstag, 6. Oktober 2018 • 10:00 - 17:00 Uhr • Workshop

In diesem intensiven Workshop lernen Sie den sicheren Umgang mit den wichtigsten Elektrowerkzeugen für Ihr Zuhause. Sägen, schleifen und richtig bohren in Stein, Holz und Fliesen sind danach kein Problem mehr. Aber auch spachteln und Ausbesserungsarbeiten mit Gips gehören diesmal zum Programm. Bitte denken Sie an zweckmäßige Kleidung und flache, geschlossene Schuhe. Getränke und kleine Snacks werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Für Lehr- und Unterrichtsmaterial wird eine Umlage in Höhe von 15 Euro erhoben, die direkt an die Dozentin zu entrichten ist (bitte passend).

Referentin: Sylvia Gayk **Ort:** Gesamtschule Oberpleis, Werkraum, Dollendorfer Str. 64, 53639 Königswinter **Entgelt:** 13,60 Euro Teilnahmegebühr zuzüglich 15 Euro Materialkosten **Anmeldung/Info:** Kursnummer 40301, VHS Siebengebirge **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Siebengebirge



Eine schwere Geburt

Troisdorf • Samstag, 6. Oktober 2018 · 17:30 - 19:00 Uhr · Austausch

Manchmal läuft eine Geburt nicht wie geplant oder gewünscht. Die Geburt zieht sich 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.

Dazu laden die Frauenärztin und die Familienhebamme der pro familia in Troisdorf herzlich ein.

Referentinnen: Dr. Alexandra Gottmann, Frauenärztin und Familienhebamme Julia Sambale **Ort:** pro familia, Kirchstrasse 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** erforderlich bis zum 04.10.2018 unter 02241 / 71961 oder troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



Schminkkurs: Make-up für Beruf und Alltag

Tipps, Tricks und Techniken in Theorie und Praxis

Bornheim • Sonntag, 7. Oktober 2018 · 11:00 - 17:30 Uhr · Kurs

Der erste Eindruck ist entscheidend, um einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck zu hinterlassen. Er ist Ihre persönliche Visitenkarte im Beruf, bei Bewerbungsgesprächen und natürlich im Privatleben. Erleben Sie in kleinen Gruppen, in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung, wie Sie in ganz einfachen Schritten Ihren Teint mit dem richtigen Make-up zum Strahlen bringen. Sie erhalten auch viele raffinierte Anwendungsmöglichkeiten zu den Themen: Smokey Eyes, Katzenaugen, Schlupflid wegzaubern, magische Wimpern, Augenschatten kaschieren, Rötungen ausgleichen, schön in 5 Minuten und vieles mehr. Für eine genaue Farbberatung kommen Sie bitte ungeschminkt ins Seminar. Bitte mitbringen: Tischspiegel und Haarreif, Allergikerinnen werden gebeten, ihre eigenen Kosmetikprodukte mitzubringen.

Referentin: Marion Gneuß **Ort:** Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum Alter Weiher 2, 53332 Bornheim, Kursraum ist barrierefrei **Entgelt:** 29,60 Euro (ermäßigt 16,80 Euro) und zusätzlich 8 Euro Umlage für Verbrauchsmaterial, am Kurstag an die Dozentin zu zahlen **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222/ 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



Das kann ich nicht!?

Entdecken Sie Ihre Fachlichkeiten und Fähigkeiten für die Arbeitswelt

Neunkirchen-Seelscheid • Dienstag, 9. Oktober 2018 ·
9:00 - 13:00 Uhr · Workshop

Sie haben Kinder groß gezogen, Familienangehörige gepflegt, sind für einige Jahre aus Ihrem Berufsleben ausgestiegen. Jetzt ist der Zeitpunkt für Sie gekommen über einen Wiedereinstieg nachzudenken. Was kann ich? Was will ich machen? Wie stelle ich das an? An diesen Fragen arbeiten wir gemeinsam in einem Workshop. Das ist das Ziel: Ihre Fähigkeiten, Ihr Potential (wieder) zu entdecken und die ersten Umsetzungsschritte zu entwickeln.

Referentin: Brainment und Organisationsentwicklung, Angelika Nickelsburg, Trainerin und Coach **Ort:** Sitzungssaal im Rathaus Neunkirchen-Seelscheid, Hauptstr. 79, 53819 Neunkirchen-Seelscheid **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsstelle des Rhein-Sieg-Kreises, Gabriele Herborn, Tel.: 02241 / 13-2908, gleichstellung@rhein-sieg-kreis.de **In Kooperation:** Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinden Much und Neunkirchen-Seelscheid sowie des Rhein-Sieg-Kreises

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

Austausch mit Expertinnen

Troisdorf • Dienstag, 9. Oktober 2018 • 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 Ludmilla Rose von der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg und Rotraud Walder, Fachbereichsleiterin bei der VHS Troisdorf und Niederkassel und zuständig für die „Beratung zur beruflichen Entwicklung“, zur Verfügung. Interessierte Frauen sind zum Informationsaustausch herzlich eingeladen.

Referentinnen: Ludmilla Rose, Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg; Rotraud Walder, Fachbereichsleiterin VHS Troisdorf und Niederkassel und zuständig für die „Beratung zur beruflichen Entwicklung“; Petra Römer-Westarp, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Troisdorf **Ort:** Rathaus Stadt Troisdorf, Raum E 25, Kölner Straße 176, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Petra Römer-Westarp (Telefon 02241 900 / 178 oder roemer-westarpp@troisdorf.de) **In Kooperation:** Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg und der Volkshochschule VHS für Troisdorf und Niederkassel



Mein Haus: Fit für die nächsten 20 Jahre Ein Sanierungs-Workshop speziell für Frauen

Lohmar • Freitag, 12. Oktober 2018 • 17:00 - 21:00 Uhr • Workshop

Für Frauen, die die Modernisierung ihres Eigenheims endlich konkret in die Hand nehmen wollen, bietet die Verbraucherzentrale NRW einen speziellen Frauen-Workshop an. „Frauen stecken oft voller Tatendrang, was die Modernisierung und Aufwertung ihres Eigenheims angeht. Angesichts der Fülle an Wünschen, Möglichkeiten und Angeboten fragen sich allerdings viele, womit sie anfangen sollen und brauchen professionellen Rat, um den ersten Stein ins Rollen zu bringen“; weiß Petra Grebing, Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW im Rhein-Sieg-Kreis, aus ihrer Beratungserfahrung. Im Workshop stellen die Teilnehmerinnen zunächst ihre individuelle Ist-Situation und die Wunsch-Situation des Eigenheims vor. Anschließend können die Frauen ihre Vorstellungen mit zwei Expertinnen der Verbraucherzentrale NRW besprechen und erste konkrete Maßnahmen planen. Dabei kann jedes Anliegen zur Sprache kommen; ganz egal, ob zum Beispiel das Badezimmer den neusten Standards entsprechen soll, Treppen am oder im Haus umgebaut werden müssen oder eine Fassadendämmung ansteht. Zwei Fachvorträge tragen dazu bei, vorhandene Sanierungswünsche mit aktuellem Recht, staatlichen Förderungen oder Zukunftsthemen zu verbinden. Außerdem werden die Teilnehmerinnen darüber informiert, welche baulichen Voraussetzungen jetzt schon bei einer Sanierung zu beachten sind, um auch im hohen Alter noch bequem zu Hause zu Leben.

Referentinnen: Dipl.-Ing. Petra Grebing, Dipl.-Ing. Waltraud Clever **Ort:** Forum Wahlscheid, Wahlscheider Str.56 a, Seiteneingang Feierraum, 53797 Lohmar **Entgelt:** 19,90 € (inklusive Informationsmaterial) **Anmeldung/Info:** bis zum 8. Oktober 2018 bei Energieberatungsstelle der Verbraucherzentrale Rhein-Sieg-Kreis, Petra Grebing, Tel.: 02242 / 96930-10 oder rheinsiegreis.energie@verbraucherzentrale oder bei Stadt Lohmar, Erika Meul, Amt für Gebäudewirtschaft und Wirtschaftsförderung, Tel.:02246 / 15374 **In Kooperation:** Verbraucherzentrale NRW und der Energieagentur Rhein-Sieg e.V.



Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Bornheim • Samstag, 13. Oktober 2018 · 10:00 - 13:30 Uhr · eintägiger 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. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Referentin: Krav Maga Institut® GmbH **Ort:** Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1, Wallrafstraße 1, 53332 Bornheim **Entgelt:** 20,80 Euro (ermäßigt 12,40 Euro) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222/945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222/945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



Weniger ist oft mehr – vom Umgang mit Konsum

Sankt Augustin • Samstag, 13. Oktober 2018 · 09:00 - 11:30 Uhr · Frühstückstreffen nur für Frauen, Vortrag und Live-Musik, Frühstück inclusive

Wir werden in der heutigen Zeit überschüttet mit Angeboten, etwas zu kaufen, unsere Freizeit zu gestalten, ein Ehrenamt zu übernehmen, etc. Die Entscheidung, was wir tun oder lassen ist dabei eine große Herausforderung und liegt ganz bei uns. Tue ich etwas, kaufe ich etwas oder lasse ich es? Was tut mir persönlich dabei gut?

Referentin: Kerstin Wendel **Ort:** Mensa der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, Grantham-Allee 20, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 16 Euro (incl. Frühstück) **Anmeldung/Info:** Vorverkauf vom 19.09. - 10.10.2018, Postagentur, Sankt Augustin, Südstraße 29-31 (Südarkaden) oder Buchhandlung R2 Gebrüder Remmel, Siegburg, Holzgasse 45, Infos unter www.fff-sta.de **In Kooperation:** Frühstückstreffen für Frauen in Deutschland e.V.

Stimmbildung – Wie ich mir Gehör verschaffe!

Samstagsseminar

Rheinbach • Samstag, 27. Oktober 2018 · 10:00 - 17:00 Uhr · Kurs

Die menschliche Stimme ist ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation. Frauen mit einer kraftvollen und ausdrucksstarken Stimme können sich in größeren Gruppen eher durchsetzen. In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach bietet die Volkshochschule ein Stimmtraining an. Von Sprechtrainerin Eva-Maria Wüllrich erhalten die Teilnehmerinnen viele praktische Tipps und erlernen gezielte Übungen auch zur Atmung und Körperhaltung.

Referentin: Eva-Maria Wüllrich, Sprachtrainerin **Ort:** Bürger- und Kulturzentrum Himmeroder Hof, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach **Entgelt:** 7-9 Personen 43,05 Euro, ab 10 Personen 34,50 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung bei der Volkshochschule Voreifel, Tel. 02226 / 921920, www.vhs-voreifel.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Voreifel

Spannende Jahre in der Mitte des Lebens II

Meine Chancen in der zweiten Lebenshälfte! Wie gehe ich konstruktiv mit Belastungen und Lebensängsten um?

Troisdorf • Montag, 5. November 2018 · 18:30 - 20:00 Uhr · Workshop

In der zweiten Lebenshälfte begegnen wir Herausforderungen, die einen neuen Blick und eine neue Perspektive von uns verlangen. Wir wollen herausfinden, wie wir zu einem neuen harmonischen Einklang mit uns selbst gelangen können. Die Abende der dreiteiligen Veranstaltungsreihe mit dem Titel „Spannende Jahre“ sind so aufgebaut, dass sie nicht zwingend alle besucht werden müssen, aber können. Der 3. Teil des Workshops findet am 03.12.2018 statt.

Referentin: Alice Wierick **Ort:** VHS Troisdorf, Seminarraum 3 im Forum, Kölner Straße 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** E-Mail: anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Troisdorf und Niederkassel



Frauen in der Geschichte – 100 Jahre Frauenwahlrecht Meckenheimerinnen im Fokus

**100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT**

Meckenheim • Donnerstag, 8. November 2018 · 19.00 - 21.30 Uhr · Vortrag

Im letzten Termin der Reihe „Frauen in der Geschichte“ werden Frauen aus Meckenheim im Fokus stehen. Frau Sönnert, Historikerin und ehemalige Stadtarchivarin aus Meckenheim, wird von verschiedenen Frauen erzählen. Alle haben durch ihr Engagement Geschichte geschrieben und sich u.a. für Frauenrechte eingesetzt.

Referentin: Ingrid Sönnert **Ort:** Caritashaus, 53340 Meckenheim, Kirchplatz **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 917144, gl-bettina.hihn@meckenheim.de oder Kath. Familienbildungswerk RSK, Tel.: 02225/922020, info@fbw-meckenheim.de **In Kooperation:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Fachdienst Integration und Migration im Caritasverband Rhein-Sieg e.V., Jugendmigrationsdienst RSK Irlh.



Mein Haus: Fit für die nächsten 20 Jahre Ein Sanierungs-Workshop speziell für Frauen

Troisdorf • Freitag, 9. November 2018 • 17:00 - 21:00 Uhr • Workshop

Für Frauen, die die Modernisierung ihres Eigenheims endlich konkret in die Hand nehmen wollen, bietet die Verbraucherzentrale NRW einen speziellen Frauen-Workshop an. „Frauen stecken oft voller Tatendrang, was die Modernisierung und Aufwertung ihres Eigenheims angeht. Angesichts der Fülle an Wünschen, Möglichkeiten und Angeboten fragen sich allerdings viele, womit sie anfangen sollen und brauchen professionellen Rat, um den ersten Stein ins Rollen zu bringen“; weiß Petra Grebing, Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW im Rhein-Sieg-Kreis, aus ihrer Beratungserfahrung. Im Workshop stellen die Teilnehmerinnen zunächst ihre individuelle Ist-Situation und die Wunsch-Situation des Eigenheims vor. Anschließend können die Frauen ihre Vorstellungen mit zwei Expertinnen der Verbraucherzentrale NRW besprechen und erste konkrete Maßnahmen planen. Dabei kann jedes Anliegen zur Sprache kommen; ganz egal, ob zum Beispiel das Badezimmer den neusten Standards entsprechen soll, Treppen am oder im Haus umgebaut werden müssen oder eine Fassadendämmung ansteht. Zwei Fachvorträge tragen dazu bei, vorhandene Sanierungswünsche mit aktuellem Recht, staatlichen Förderungen oder Zukunftsthemen zu verbinden. Außerdem werden die Teilnehmerinnen darüber informiert, welche baulichen Voraussetzungen jetzt schon bei einer Sanierung zu beachten sind, um auch im hohen Alter noch bequem zu Hause zu Leben.

Referentin: Petra Grebing, Dipl.-Ing. Architektur, Energieberaterin **Ort:** Rathaus Troisdorf, Kölner Str. 176 **Entgelt:** 19,90 Euro (inklusive Informationsmaterial) **Anmeldung/Info:** Petra Grebing, Telefon: 02242 / 9693011, rheinsiegbkreis.energie@verbraucherzentrale.nrw oder Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Troisdorf, Karin Lapke-Fernholz, Telefon: 02241/900747, E-Mail: Gleichstellungsstelle@Troisdorf.de **In Kooperation:** Verbraucherzentrale NRW, Energieberatung Rhein-Sieg-Kreis



Kleider machen Leute Workshop mit Farb- und Stilberatung

Königswinter • Samstag, 10. November 2018 · 10:00 - 13:00 Uhr · Workshop

Der erste Eindruck entscheidet. Setzen Sie mit Ihrer Kleidung, den Accessoires und dem Make-up Signale und zeigen Sie Kompetenz. Die Teilnehmerinnen erhalten einen Einblick in die Farb- und Stilanalyse und erfahren einiges über die Farbwirkung im beruflichen Umfeld und professionalisieren ihren persönlichen Stil. Zum Abschluss wird Schritt für Schritt ein bürotaugliches Make-up am praktischen Beispiel erläutert und demonstriert.

Referenten: Isa Förster **Ort:** Bürgerräume am Kurshaus, Partnerschaftsraum, Weyermannallee, 53604 Bad Honnef **Entgelt:** 13,60 Euro **Anmeldung/Info:** Kursnummer 20205, VHS Siebengebirge **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Siebengebirge



Frauen ergreifen das Wort Kompetent und ohne Lampenfieber

Siegburg • Samstag, 10. November 2018 · 10:00 - 13:00 Uhr · Workshop

Wer etwas erreichen will, muss sich Gehör verschaffen. Sei es im Beruf, beim Elternabend oder bei politischen Veranstaltungen – gut vorbereitet und mit ruhiger Stimme vorgetragen, überzeugen Sie andere von Ihrem Anliegen. In dem Workshop werden wirksame Methoden und Techniken für mehr Selbstsicherheit vorgestellt. Kleine, praxisorientierte Übungen helfen über das erste Lampenfieber hinweg. Auch wenn es anfangs nicht immer leicht fällt, Sie werden sehen, Erfolge beflügeln.

Referenten: Andrea Mergel, Kommunikationstrainerin und Coach **Ort:** Siegburg, Denkraum, Haufeld 2a, 53721 Siegburg **Entgelt:** 23 Euro **Anmeldung/Info:** www.vhs-rhein-sieg.de; Katrin Thaidigsmann (katrin.thaidigsmann@vhs-rhein-sieg.de), 02241 / 309724 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Rhein-Sieg



Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten

Bad Honnef • Dienstag, 13. November 2018 · 09:00 - 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 mit Barbara Voss wahrzunehmen, in dem ausführlich und zukunftsorientiert auf Ihre „Ist-Situation“ eingegangen wird.

Referenten: Barbara Voss, Coach und Beraterin zu Themen wie Berufsrückkehr, Mobbing, Selbstwert, Burnout und Zeitmanagement sowie Katrin Erb-Ruck, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Bonn **Ort:** Rathaus, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef **Entgelt:** Frei – um schriftliche (E-Mail) oder telefonische Anmeldung wird gebeten! **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Iris Schwarz, Tel.: 02224 / 184-140, iris.schwarz@bad-honnef.de **In Kooperation:** Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH und Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg

WENDO – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen (ab 18 Jahre) 2-tägig

Meckenheim • Samstag, 17. November 2018 und Sonntag, 18. November 2018 · 10:00 Uhr - 18:00 Uhr · Kurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die WenDo schon kennengelernt haben. Wir werden die Techniken auffrischen und vertiefen. Zusätzliche Techniken umfassen z.B. Blockierungen und Befreiungen. Des weiteren haben wir Zeit für konkrete Alltagssituationen. Teilnahmevoraussetzung ist ein vorangegangener WenDo-Grundkurs!

Referenten: Anja Schimanski **Ort:** Familienbildungswerk RSK, 53340 Meckenheim, Kirchplatz 1, Saal unten **Entgelt:** 20 Euro für 2 Tage, Ermäßigung möglich **Anmeldung/Info:** Kath. Familienbildungswerk RSK, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 922020, info@fbw-meckenheim.de **In Kooperation:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Fachdienst Integration und Migration im Caritasverband Rhein-Sieg e.V., Jugendmigrationsdienst RSK Irl., Frauenzentrum Bad Honnef, , gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Aktionstag „Nein zu Gewalt an Frauen“ Fahnenaktion

**INTERNATIONALER
TAG GEGEN GEWALT
AN FRAUEN**

Meckenheim • Montag, 19. November 2018 · 11:00 - 12:00 Uhr ·
Informationsveranstaltung

Mit dem Internationalen Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“ am 25. November setzen jährlich weltweit Institutionen ein Zeichen, um diese Form der Gewalt anzuprangern. Wir treffen uns um 11 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, ihr 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 Fahnenaktion auf dem Kirchplatz soll das Thema „Gewalt an Frauen“ öffentlich gemacht werden.

Ort: Kath. Familienbildungswerk/Caritashaus, 53340 Meckenheim, Kirchplatz 1 **Entgelt:** frei
Anmeldung/Info: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Rathaus, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 917144, gl-bettina.hihn@meckenheim.de
In Kooperation: Kath. Familienbildungswerk Meckenheim Rhein-Sieg, Fachdienst Integration und Migration im Caritasverbandes Rhein-Sieg e.V., Jugendmigrationsdienst RSK Irlh., SKM-Kath. Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e.V., SKF-Sozialdienst kath. Frauen für den Rhein-Sieg-Kreis e.V., Kurdische Frauengruppe Meckenheim



„Die göttliche Ordnung“ Filmabend

**100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT**

Siegburg • Donnerstag, 22. November 2018 · 19:30 Uhr · Filmabend

Der Film von der Regisseurin Petra Volpe ist sowohl Gesellschaftsportrait als auch ein humorvoller Einblick in die engen Haushalte eines beschaulichen Alpendorfes. Dort lebt eine junge Frau mit ihrem Mann, zwei Söhnen und dem misstrauischen Schwiegervater. Die Dorf- und Familienordnung gerät jedoch gehörig ins Wanken, als die junge Frau beginnt, sich für das Frauenwahlrecht einzusetzen. Vorurteile und echte Frauensolidarität treffen aufeinander und in der zunehmend aufgeladenen Stimmung drohen die Familie und die ganze Dorfgemeinschaft zu zerbrechen. Immerhin ist das Wahlrecht für Frauen doch gegen die göttliche Ordnung?

Ort: Ev. Gemeindehaus, Annostr. 14, 53721 Siegburg **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** bis zum 20.11.18 bei der Evangelischen Erwachsenenbildung, Andrea Eisele, Tel.: 02241 / 2521511, info@ekasur.de **In Kooperation:** Evangelischen Erwachsenenbildung im Kirchenkreis an Sieg und Rhein



Viva la Vagina

Troisdorf • Donnerstag, 22. November 2018 · 17:00 - 19:00 Uhr · Gesprächsrunde nur für Frauen

In meinem Alltag als Sexualpädagogin höre ich immer wieder, wenn es um das weibliche Geschlecht geht: „Ach echt? Das habe ich nicht gewusst.“ oder auch „Darüber hat mit mir nie jemand geredet“.

Anders als früher in der Schule soll dieser Abend Frauen aller Altersgruppen in lockerer Atmosphäre die Möglichkeit bieten, altes Wissen über den weiblichen Körper und seine Vorgänge aufzufrischen und neues Wissen dazu zu gewinnen. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Referenten: Lara Kolleck, Sexualpädagogin **Ort:** pro familia, Kirchstrasse 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** bis zum 16.11.2018 bei pro familia unter 02241 / 71961 oder troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro Familia



Frauenpower – die Frauenmesse in der Region

Alles was ich will! Beruf, Familie, Gesundheit, Absicherung, Freizeit

Meckenheim • Freitag, 23. November 2018 · 10:00 - 17:00 Uhr · Messe

Am 23. November 2018 öffnet die Meckener Frauenmesse von 10:00 bis 17:00 Uhr unter der Schirmherrschaft von Barbara Genscher ihre Türen. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg, Katrin Erb-Ruck und Coach und Beraterin Barbara Voss freuen sich darauf, Sie im City Hotel begrüßen zu dürfen. Interessante Vorträge und Infostände rund um die Themen Beruf, Familie, Gesundheit, Absicherung und Freizeit warten auf Sie. Außerdem gewährt das City Hotel einen Einblick hinter die Kulissen des Hotelbetriebes und sorgt natürlich bestens gegen Entgelt für Ihr leibliches Wohl. Weitere Informationen zu den Angeboten, Vorträgen und Aussteller/innen finden Sie unter: facebook.com/frauenpowermesse oder auf den Webseiten der Stadt Meckenheim und der Agentur für Arbeit Bonn.

Ort: City-Hotel, Bonnerstraße 25, 53340 Meckenheim **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Auskunft erteilt: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 917144, gl-bettina.hihn@meckenheim.de **In Kooperation:** Bundesagentur für Arbeit, bv communication, CityHotel Meckenheim



„Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen“ Aktionstag

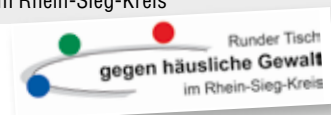
**INTERNATIONALER
TAG GEGEN GEWALT
AN FRAUEN**

Siegburg • Samstag, 24. November 2018 · 11:00 - 16:00 Uhr · Aktionstag in der Siegburger Fußgängerzone (Brauhoferpassage/Kaiserstr.)

Der Internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen, auch „Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen“ ist ein am 25. November jährlich abgehaltener Gedenk- und Aktionstag zur Bekämpfung von Diskriminierung und Gewalt jeder Form gegenüber Frauen und Mädchen. Obwohl auch in Deutschland Frauen durch Gewalt, die ihr Partner an ihnen und ihren Kindern ausübt, betroffen sind, wird häusliche Gewalt nur selten öffentlich thematisiert. Die Mitglieder des Runden Tisches gegen häusliche Gewalt und der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis möchten mit einer Plakatausstellung „Stark für Frauen“ und verschiedenen Straßenaktionen am 24. November in der Siegburger Fußgängerzone im Kontakt mit den Bürgerinnen und Bürgern auf die vielfältigen Facetten von häuslicher Gewalt aufmerksam machen, auf Unterstützungsangebote im Kreis hinweisen und für die Lebenssituation der Opfer (Frauen und Kinder) sensibilisieren.

Ort: Siegburg, Fußgängerzone (Brauhoferpassage/Kaiserstrasse)

In Kooperation: Runder Tisch gegen häusliche Gewalt im Rhein-Sieg-Kreis



„Tina Turner – What’s love got to do with it“
Kinovorstellung

**INTERNATIONALER
TAG GEGEN GEWALT
AN FRAUEN**

Hennef • Sonntag, 25. November 2018 · 17:30 Uhr · Kinovorstellung

Anna Mae Bullock wird in Nutbush, Tennessee geboren. Nach dem Tod ihrer Großmutter, die sie großgezogen hat, zieht sie zu ihrer Mutter und ihrer älteren Schwester nach St. Louis. In dem Club, in dem ihre Schwester arbeitet, lernt sie den Sänger und Songschreiber Ike Turner kennen. Dieser engagiert sie als Leadsängerin für seine Band. Zusammen gründen sie später die Ike & Tina Show, die ein großer Erfolg in den USA wird. Einige Jahre später werden die beiden ein Paar und Anna wird kurz darauf schwanger. Nach der Geburt ihres Sohnes heiraten die beiden. Bereits kurz nach der Hochzeit zeigt Ike Turner sein wahres Gesicht, er beginnt Drogen zu nehmen, verprügelt und vergewaltigt Anna Mae, was sie über mehrere Jahre hinweg erträgt. Erst als Ike sie nach einem Streit halbtot schlägt, verlässt sie ihn endgültig. Ein Jahr später kommt es zur Scheidung. Anna verzichtet bei der Scheidung auf jegliche finanzielle Unterstützung von ihrem Ex-Mann, sie behält nur ihren Künstlernamen. Nach der Scheidung tritt sie regelmäßig für eine Hotelkette auf. Bei einem dieser Auftritte wird sie von einem Musikmanager wiederentdeckt und veröffentlicht kurz darauf den Song „What’s love got to do with it“. Das Lied wird ein Welthit und ist der Beginn einer Weltkarriere.

Ort: Kur-Theater e.V., Königstr. 19a, 53773 Hennef **Entgelt:** Parkett 6 Euro, Loge 7 Euro **Anmeldung/Info:** Kur-Theater e.V., Königstr. 19a, 53773 Hennef **In Kooperation:** Frauen helfen Frauen Hennef e.V. und Kur-Theater Hennef e.V.

**100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT**

Vote for Victoria!

Das wilde Leben von Amerikas

1. Präsidentschaftskandidatin Victoria Woodhull (1838-1927)

Siegburg • Montag, 26. November 2018 · 19:30 Uhr · Vortrag

Sie war ein Mädchen aus der Unterschicht, die einen ungewöhnlichen Aufstieg schaffte: Victoria Woodhull war Spiritistin, Zeitungsmacherin, Frauenrechtlerin und Sozialistin. Als erste Frau gründete sie eine Brokerfirma an der Wallstreet. Sie versammelte Teile der Frauen- und Arbeiterbewegung hinter sich und kandidierte 1872 in einer Aufsehen erregenden Kampagne bei den Präsidentschaftswahlen in den USA – fast 50 Jahre vor Einführung des Frauenwahlrechts. Eine faszinierende, inspirierende und Widerspruch provozierende Frau, die es zu entdecken lohnt!

Referenten: Antje Schrupp **Ort:** ZEITRAUM, Ev. Zentrum für Diakonie und Bildung, Ringstr. 2, 53721 Siegburg **Entgelt:** 10 Euro an der Abendkasse **Anmeldung/Info:** bei den Gleichstellungsbeauftragten Brigitta Lindemann, Rhein-Sieg-Kreis, Tel.: 02241 / 13-2524, brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de, Andrea Wendt-Löffler, Stadt Siegburg, Tel. 02241 / 102-841, andrea.wendt-loeffler@siegburg.de oder Ev. Erwachsenenbildung, Andrea Eisele, Tel. 02241/2521511, info@ekasur.de **In Kooperation:** Evangelischen Erwachsenenbildung im Kirchenkreis an Sieg und Rhein



Internationales Frauenfrühstück – Thema 100 Jahre Frauenwahlrecht

**100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT**

Meckenheim • Montag, 30. November 2018 · 9:30 - 12:00 Uhr ·
Informationsveranstaltung

100 Jahre Frauenwahlrecht – In diesem Jahr jährt sich die Einführung des Frauenwahlrechts – ein großer Schritt für die Gleichberechtigung der Frauen. Am 30. November 1918 teilt der Rat der Volksbeauftragten (Weimarer Republik) mit: „Alle Wahlen zu öffentlichen Körperschaften sind fortan nach dem allgemeinen, freien, geheimen, gleichen und unmittelbaren Wahlrecht aufgrund des proportionalen Wahlsystems für alle mindestens 20 Jahre alten männlichen und weiblichen Personen zu vollziehen“. Nun konnten Frauen wählen, aber auch gewählt werden.

Herzliche Einladung. Wir möchten mit einem internationales Frauenfrühstück mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Ort: Caritashaus, 53340 Meckenheim, Kirchplatz 1 (1. Etage) **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 917144, gl-bettina.hihn@meckenheim.de oder Kath. Familienbildungswerk RSK, Tel.: 02225 / 922021, info@fbw-meckenheim.de **In Kooperation:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Fachdienst Integration und Migration im Caritasverband Rhein-Sieg e.V., Jugendmigrationsdienst RSK l.rh.



Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten

Meckenheim • Montag, 3. Dezember 2018 · 9:30 - 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 **Ort:** Stadt Meckenheim, Raum Lüftelberg, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 917144, gl-bettina.hihn@meckenheim.de

Spannende Jahre in der Mitte des Lebens III

Mein „reiches“ Leben als gute Basis für den nächsten Lebensabschnitt

Troisdorf • Montag, 3. Dezember 2018 · 18:30 - 20:00 Uhr · Workshop

Wir ziehen Bilanz über den Weg, den wir in der ersten Hälfte des Lebens zurück gelegt haben. Welche Fähigkeiten haben wir entwickelt, worauf können wir aufbauen? Unser „reiches“ Leben kann eine gute Basis sein, um Neues zu entdecken und auszuprobieren. Die Abende der dreiteiligen Veranstaltungsreihe mit dem Titel „Spannende Jahre“ sind so aufgebaut, dass sie nicht zwingend alle besucht werden müssen, aber können. Die Veranstaltungsreihe kann auf Wunsch als regelmäßiges Begegnungsangebot weitergeführt werden.

Referentin: Alice Wierick **Ort:** VHS Troisdorf, Seminarraum 3 im Forum, Kölner Straße 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241 / 874433
In Kooperation: Volkshochschule VHS Troisdorf und Niederkassel



„Cafe mit Sahne“ für Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die sich beruflich umorientieren möchten Austausch mit Expertinnen

Siegburg • Donnerstag, 6. Dezember 2018 · 10:00 - 12:00 Uhr · Frühstücks-
gespräch

Sie denken: „Zufriedenheit im Job“ brauch 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? Könnte ich mich beruflich neu orientieren? - Und wie könnte es funktionieren? Diesen und anderen Fragen wollen wir in lockerer Frühstücksrunde nachgehen. Danach wissen Sie, ob diese Überlegungen für Sie kalter Kaffee sind oder Sie vielleicht eine unentdeckte Sahneschnitte sind? Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Referentin: Katrin Erb-Ruck, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit, die Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Sieg-Kreises und der Stadt Siegburg **Ort:** Cafe Florenz, Am Brauhof 10, 53721 Siegburg **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** bei den Gleichstellungsbeauftragten Brigitta Lindemann, Rhein-Sieg-Kreis, Tel.: 02241 / 13-2524, brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de, Andrea Wendt-Löffler, Stadt Siegburg, Tel.: 02241 / 102-841, andrea.wendt-loeffler@siegburg.de **In Kooperation:** Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg



100 Jahre Frauenwahlrecht und die Situation heute in Deutschland und Europa

100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT

Siegburg • Freitag, 7. Dezember 2018 · 17:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr ·
Podiumsdiskussion

Zum Thema referieren und diskutieren: Frau Prof. Dr. Rita Süßmuth, Herr Thomas Krüger (Präsident der Bundeszentrale für politische Bildung), Herr Jochen Pöttgen (Leiter der EU-Kommission Bonn). Die Veranstaltung wird begleitet durch das Ensemble „Frizzles. Improvisationstheater - mit allen Mitteln“. Frau Prof. Dr. Süßmuth blickt in ihrem Vortrag zurück auf die Anfänge der politischen Einflussnahme von Frauen, skizziert die entscheidenden Themen und Erfolge der Frauenbewegungen, geht ein auf die Wahlbeteiligung von Frauen und die Anzahl der Mandate in den Bundes- und Landtagen sowie den Auswirkungen auf die Politik. Herr Krüger nimmt Stellung aus der Perspektive der Bundeszentrale für politische Bildung. Herr Pöttgen skizziert die Situation der politischen Beteiligung von Frauen in Europa. Darüberhinaus wird überlegt, inwieweit verschiedene gesellschaftliche Gruppen zur aktiven Gestaltung der Politik in Deutschland und Europa unterstützt werden können und welcher Instrumente es dazu bedarf.

Moderation: Frau Dr. Corinna Franz (Geschäftsführerin der Stiftung Bundeskanzler-Adenauer-Haus) **Ort:** Katholisch-Soziales Institut, Bergstraße 26, 53721 Siegburg **Entgelt:** Vorverkauf 17 Euro, Abendkasse 20 Euro **Anmeldung/Info:** bis zum 26.11.2018 bei Cathrin Behne, behne@ksi.de **In Kooperation:** Katholisch-Soziales Institut Siegburg

 **katholisch-soziales institut**

Wege aus der Perfektionismus-Falle

Wenn wir zu hohe Erwartungen an uns selbst haben

Troisdorf • Freitag, 7. Dezember 2018 · 17:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr · Vortrag

Die Familie bestens versorgt, die Wohnung blitzblank, auf der Arbeit alles gründlichst erledigt und dabei auch noch gut aussehen? Kennen Sie diese Erwartungen an sich selbst? Der eigene Perfektionismus bringt v.a. Frauen mit Mehrfachbelastung an den Rand des Nervenzusammenbruchs - immer häufiger auch darüber hinaus. Perfektionismus macht unfrei, führt in zu Burnout, Depression und Einsamkeit. Wer den Perfektionsanspruch in sich trägt, kann ihn allerdings nicht so einfach ablegen. Zu tief sitzt die Angst vor Kritik und Ablehnung, die meist schon in der Kindheit angelegt wurde. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Perfektionismus anrichtet und wie Sie sich Schritt für Schritt davon befreien können. Jeder Weg lohnt sich, denn hinter der Perfektion wartet ein lebendiges Leben auf Sie.

Referentin: Sandra Knümann **Ort:** Forum Troisdorf, Seminarraum 3, Kölner Str. 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** E-Mail: anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Telefon 02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Troisdorf/Niederkassel



Wege aus der Perfektionismus-Falle

Wenn wir zu hohe Erwartungen an uns selbst haben

Bornheim • Samstag, 8. Dezember 2018 · 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 Schelb **Ort:** Roisdorf VHS-Gebäude, Mehrzweckraum, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim, Kursraum ist barrierefrei **Entgelt:** 36 Euro (ermäßigt 20 Euro) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222/945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



Shinrin Yoku - „Baden in der Waldluft“

Troisdorf • 12. Oktober 2018 • 15:30 - 18:00 Uhr • Workshop

Aus Japan kommt der neue Gesundheitstrend „Shinrin Yoku“, was so viel bedeutet wie: „Baden in der Waldluft“. Hintergrund sind aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Heilwirkung des Waldes. So haben Studien u.a. ergeben, dass der Aufenthalt im Wald nicht nur Blutdruck und Stresshormonspiegel senkt, sondern über sogenannte Terpene in der Waldluft auch unser Immunsystem stärkt. In diesem Seminar können Sie das japanische Waldbaden selbst ausprobieren. Einführende Infos und Übungen helfen Ihnen, Ihr Waldbad mit allen Sinnen zu genießen und bestmöglich für Ihre Gesundheitsvorsorge zu nutzen.

Referentin: Sandra Knümann **Ort:** 53840 Troisdorf, Beginn des Waldwegs „Am Waldpark“
Entgelt: 36 Euro (ermäßigt 20 Euro) **Anmeldung/Info:** anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Troisdorf/Niederkassel



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 • Donnerstag, 17. Januar 2019 · 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 Jacobs **Ort:** VHS, Kirchstr. 12, Raum 4, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5 Euro
Anmeldung/Info: E-Mail: anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241 / 874433 **In Kooperation:**
Volkshochschule VHS für Troisdorf/Niederkassel



Angebote des Frauenzentrums Bad Honnef

Nähere Informationen zu den Angeboten entnehmen Sie dem Programm unter www.frauenzentrum-bad-honnef.de bzw. telefonisch unter 02224 / 10548

Achtsamkeitsmeditation

An diesen drei Abenden wird es eine Einführung bzw. Wiederauffrischung geben. Für Anfängerinnen und Erfahrene!

Leitung: Jacqueline Michal (Dipl. Sozialarbeiterin, Meditationslehrerin) **Termine:** montags, 17:30 – 19:30 Uhr, 10.09., 17.09. und 24.09.2018 **Gebühr:** 45 Euro

Im Dschungel der Gefühle

Meditationskurs

Leitung: Jacqueline Michal (Meditationslehrerin) **Termin:** montags, 17:30 - 19:30 Uhr **Beginn:** 05.11.2018 (5 Treffen) **Gebühr:** 90 Euro

Wirbelsäulen-Qi Gong: Eine Wohltat (nicht nur) für Ihren Rücken!

Chan Mi Gong Basiskurs (zertifizierter Präventionskurs)

Leitung: Iris Wackerzapp-Hören (zertifizierte Qi Gong Kursleiterin) **Termin:** mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr **Beginn:** 19.09.2018 (8 Treffen) **Gebühr:** 96 Euro

Qi Gong Basiskurs –

zur Stärkung von Körper und Geist (zertifizierter Präventionskurs)

Leitung: Iris Wackerzapp-Hören (zertifizierte Qi Gong Kursleiterin)

Termin: mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr **Beginn:** 16.01.2019 (8 Treffen)

Gebühr: 96 Euro

Geschichten zum Leben

Biografische Schreibwerkstatt

Leitung: Ines Nowack (Journalistin, Poesie- und Bibliothérapeutin)

Termine: dienstags, 18:30 - 21:00 Uhr, 09.10., 20.11.2018, 15.01., 26.02., 26.03.2019 **Gebühr:** 20 Euro pro Treffen (alle Termine + Workshop 119 Euro)

Geschichten zum Leben

Schreibworkshop

Leitung: Ines Nowack (Journalistin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Termin: Samstag, 01.09.2018, 10:00 - 16:00 Uhr **Gebühr:** 49 Euro

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Ein Tages-Workshop für neue Wege im Umgang mit „schwierigen“ Situationen

Leitung: Kirsten Göritz-Rohde, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Termin: Samstag, 01.12.2018, 10:00 - 17:00 Uhr **Gebühr:** 59 Euro

Mach doch mal so‘ Quatsch

Ein Tag zum Spielen, Staunen und Lachen

Leitung: Eva Peppinghaus **Termin:** Samstag, 22.09.2018,
10:00 - 17:00 Uhr **Gebühr:** 59 Euro

Angebote des Frauenzentrum Troisdorf

Nähere Informationen zu den Angeboten entnehmen Sie dem Programm unter www.frauenzentrum-troisdorf.de bzw. telefonisch unter 02241 / 722 50

Wanderung:

Wiesen, Wald, Wasser und Kunst – Rund um (den) Pinn

Leitung: Ulla Hoefeler, Diplom-Sozialarbeiterin

Treffpunkt: Lidl-Parkplatz in Neunkirchen, dort werden wir mit wenigen Autos zum Ausgangspunkt der Wanderung in Remschoß fahren **Termin:** 14.10.2018 **Uhrzeit:** 11:45 Uhr **Kosten:** 5 Euro
Anmeldung: bis zum 10.10.2018

Veranstaltungen:

Nicht nur überleben – leben wollen wir!

Schritte zur Heilung seelischer Verletzungen

Leitung: Sybille Schierer-Neuber, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapie **Termine:** 14-tätig, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr **Ort:** Praxis für Psychotherapie, Königstr. 57, 53332 Bornheim **Kosten:** 15 Euro pro Treffen, Kostenreduzierung möglich **Anmeldung:** über Frauenzentrum Troisdorf

Patientenverfügung + Vorsorgevollmacht und Betreuung

Anhand von Mustertexten wird über die Patientenverfügung sowie die Gestaltungsmöglichkeiten und Formvorschriften unterschiedlicher Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Generalvollmachten informiert.

Leitung: Irmela Amelung, Rechtsanwältin und Mediatorin, Fachanwältin für Familienrecht **Termin:** 19.11.2018, 16:00 Uhr **Kosten:** 6 Euro **Ort:** Barrierefreie Zweigstelle, Alte Poststr. 18, Troisdorf **Anmeldung:** bis zum 15.11.2018

Von der Körperwahrnehmung zum Tanzen zu Lateinamerikanischer Musik

Leitung: Zuleydy Carolina Reyes Reyes, Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation **Termine:** 11.08., 08.09., 13.10.2018, jeweils 11:00 - 13:00 Uhr **Ort:** Frauenzentrum Troisdorf **Kosten:** 30 Euro, Kostenreduzierung möglich **Anmeldung:** bis 09.08.2018

Improvisieren lernen – Theater für Frauen

Leitung: Ilka Labonté, Diplom Dramatherapeutin **Termine:** 24.09., 08.10., 05.11., 03.12., 17.12.2018; 07.01., 21.01., 04.02., 18.02.2019, jeweils 18:15 - 19:45 Uhr **Ort:** Barrierefreie Zweigstelle, Alte Poststr. 18, 53840 Troisdorf **Kosten:** 100 Euro, Kostenreduzierung und Ratenzahlung möglich **Anmeldung:** bis zum 17.09.2018

Meditation

Leitung: Ilka Labonté **Ort:** Barrierefreie Zweigstelle, Alte Poststr. 18, 53840 Troisdorf **Termine:** mittwochs 8:00 - 9:00 Uhr, aktuelle Termine auf der Homepage oder telefonisch erfragen **Kosten:** kostenfrei, es wird um eine Spende für das Frauenzentrum gebeten

Präsentationskurs

Entspannungstraining für Frauen

Leitung: Zuleydy Carolina Reyes Reyes, Psychologin B. Sc., Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation **Termine:** 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 27.09., 04.10.2018, 17:30 - 19:00 Uhr **Ort:** Frauenzentrum Troisdorf, Hospitalstr. 2, 53840 Troisdorf **Kosten:** 96 Euro, Kostenerstattung über die Krankenkasse möglich **Anmeldung:** bis zum 14.08.2018 unter 02241 / 72250

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

Anja Kuhn
Frankfurter Str. 97 · 53773 Hennef
Tel.: 02242/888275 · Fax 02242/8888452
anja.kuhn@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-SEELSCHIED

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:

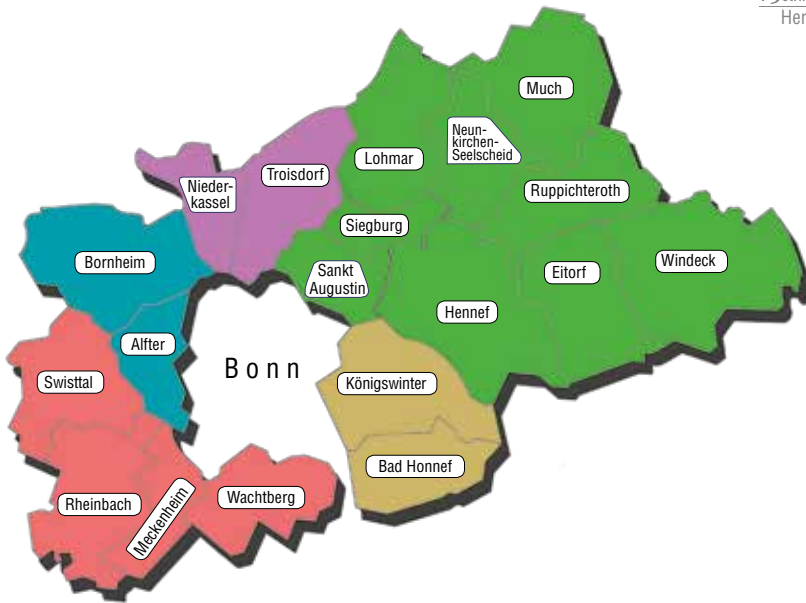
Dr. Petra Römer-Westarp
Kölner Str. 176 · 53840 Troisdorf
Tel.: 02241/900178 · Fax 02241/9008178
Roemer-WestarpP@troisdorf.de

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



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.

	VHS Bornheim/Alfter , Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim · Tel.: 02222 / 94 54 60 vhs@stadt-bornheim.de · www.vhs-bornheim-alfter.de
	VHS Meckenheim-Rheinbach-Swisttal mit Wachtberg , Schweigelstraße 21 · 53359 Rheinbach · Tel.: 02226 / 92 19 20, info@vhs-rheinbach.de · www.vhs-rheinbach.de
	VHS Troisdorf/Niederkassel , Kölner Straße 2 · 53840 Troisdorf · Tel.: 02241 / 8 74 40 information@vhs-tdf-ndk.de · www.vhs-tdf-ndk.de
	VHS Siebengebirge , Dollendorfer Straße 48 · 53639 Königswinter, Tel.: 02244 / 88 92 07, vhs@koenigswinter.de · www.vhs-siebengebirge.de
	VHS Rhein-Sieg , Ringstraße 24 · 53721 Siegburg · Tel.: 02241 / 30 97-0 info@vhs-rhein-sieg.de · www.vhs-rhein-sieg.de
	VHS Bonn , Wilhelmstraße 34 · 53105 Bonn · Tel.: 0228 / 77 33 55 vhs@bonn.de · www.vhs-bonn.de