



Betrifft: FRAUEN



Frühjahr 2019

Die Gleichstellungsbeauftragten
im Rhein-Sieg-Kreis laden ein



Themenwoche Frau und Beruf:

Weitere Veranstaltungen zur beruflichen Orientierung bietet der Arbeitskreis Gleichstellung Bonn/Rhein-Sieg vom 24. bis 28. Juni 2019 in der Agentur für Arbeit Bonn an. Das Programm finden Sie ab April auf der Homepage der Agentur für Arbeit: www.arbeitsagentur.de

Flyer erhalten Sie bei den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten in den Rathäusern im Rhein-Sieg-Kreis und Bonn.

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: 01/2019

Liebe Leserinnen und Leser,

für die erste Hälfte des Jahres 2019 hat der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt.

Das Interesse von Frauen, deren Fokus auf dem beruflichen Wiedereinstieg liegt, ist nach wie vor groß. Viele suchen nach Jahren, in denen die Betreuung der Kinder oder pflegebedürftiger Angehörigen im Vordergrund stand, eine Neuorientierung oder den beruflichen Wiedereinstieg. Mit den angebotenen Veranstaltungen wollen wir Wiedereinsteigerinnen auf ihrem Weg zurück in die Arbeitswelt bestärken und unterstützen.


Daneben sind aber auch alle Frauen angesprochen, die sich gerade in einer neuen oder schwierigen Lebensphase befinden, die ihre persönlichen Stärken oder berufliche Potentiale ausbauen möchten, die Gleichgesinnte treffen oder ihren Alltag mit interessanten Themen bereichern möchten. Auch wenn sich die Veranstaltungen vor allem an Frauen richten, sind Männer ebenso willkommen.

Die Veranstaltungen werden von den Gleichstellungsbeauftragten vor Ort organisiert oder in Kooperation mit kommunalen Trägern angeboten. Gern nehmen die Gleichstellungsbeauftragten Ideen, Anregungen und Wünsche zu Veranstaltungen entgegen. Die Kontaktdaten finden Sie im Anhang.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie, liebe Leserinnen, sich angesprochen fühlen und unsere Angebote rege nutzen!



Sebastian Schuster
Landrat



Brigitta Lindemann
Gleichstellungsbeauftragte

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Bad Honnef	Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache	8
Bad Honnef	Taten statt Worte - Überraschungsfilm	13
Bad Honnef	Hürden überwinden - beruflich wieder durchstarten	32
Bornheim	Schminkkurs: Make-up für Beruf und Alltag Tipps, Tricks und Techniken in Theorie und Praxis	15
Bornheim	KFZ-Pannenkurs für Frauen	15
Bornheim	Jetzt schreib' ich mein Leben auf – Einführung in das biografische Schreiben mit kurzen Übungen – für Frauen	22
Bornheim	Kochtreff für Väter (mit Kindern)	24
Bornheim	Sprachkarate – 1. Teil	38
Bornheim	Was meinen Sie denn dazu? Spontanitätstraining für den Berufsalltag	40
Bornheim	Sprachkarate 2. Teil (für Fortgeschrittene)	43
Bornheim	Die Beginnen und der Kölner Beginnenhof	43
Hennef	Kinovorstellung „Female Pleasure“, Fünf Frauen, Fünf Kulturen, Eine Geschichte	12
Hennef	„Café mit Sahne“ für Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die sich beruflich umorientieren möchten	23
Hennef	Frauen mit Visionen II – Der steinige Weg zur Gleichberechtigung	34
Königswinter	Frauen führen anders!?	12
Königswinter	Glaube und Leben – Muslimischer Alltag in Deutschland	17
Königswinter	„Café mit Sahne“ für Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die sich beruflich umorientieren möchten	25
Königswinter	Sicher unangenehme Alltagssituationen meistern	35
Lohmar	Mut zu leben	41
Meckenheim	Internationaler Frauentag – Internationales Frauenfrühstück	44
Meckenheim	Beruflich neu durchstarten ist gar nicht so schwer	28

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Meckenheim	WENDO – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen (ab 18 Jahre)	29
Meckenheim	Internationales Frauenfrühstück - Gesundheit, Ernährung -	13
Meckenheim	Beruflich neu durchstarten ist gar nicht so schwer	28
Neunkirchen-Seelscheid	Yoga- und Entspannungskurs für Frauen	9
Rheinbach	Frauen Netzwerk Rheinbach lädt zum Stammtisch ein	9
Rheinbach	Netzwerk Speed Dating - Kennenlernen im Schnelldurchlauf - Frauen Netzwerk Rheinbach lädt ein	19
Rheinbach	Wiedereinstieg in den Beruf - Für Berufsrückkehrerinnen, Neu- und Wiedereinsteigerinnen	26
Rheinbach	Stimmbildung - wie ich mir Gehör verschaffe	42
Sankt Augustin	Rechtsberatung für Frauen - Rechtsberatung für Frauen im Einzelgespräch	10
Sankt Augustin	Mit den Waffeln einer Frau – Veranstaltung zum Weltfrauentag	14
Sankt Augustin	Espresso für die Seele – Wenn ich DIE schon sehe	16
Sankt Augustin	Rund um Schwangerschaft und Geburt	16
Sankt Augustin	Mediation oder Klage	18
Sankt Augustin	Erfahrung Geburt	28
Sankt Augustin	Du machst mich fertig – Wenn schwierige Menschen uns die Freude am Leben rauben	35
Sankt Augustin	Trennung und Scheidung	37
Sankt Augustin	Espresso für die Seele – Wie tolerant möchte ich sein?	39
Siegburg	„Hol Dir Dein Glück zurück“ – Ein Workshop zur Standortbestimmung für Frauen in der Lebensmitte	31
Siegburg	„Café mit Sahne“ für Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die sich beruflich umorientieren möchten – Austausch mit Expertinnen	39

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Troisdorf	Alphabetisierungskurs – Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen	10
Troisdorf	Café International	10
Troisdorf	Café für geflüchtete Frauen	11
Troisdorf	Sprachtraining für Frauen zweimal wöchentlich – für Anfängerinnen	11
Troisdorf	Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse	17
Troisdorf	Trennung und Scheidung	21
Troisdorf	Pubertät – aufregende Jahre, Informationen für Erziehende	22
Troisdorf	„Café mit Sahne“ für Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die sich beruflich umorientieren möchten – Austausch mit Expertinnen	27
Troisdorf	Elternzeit, Elterngeld, Mutterschutz	33
Troisdorf	Starke Stimme, Stark im Job! So sprechen Sie in beruflichen Situationen klar, kraftvoll und kompetent	36
Troisdorf	Rundum schwanger	37
Troisdorf	Loslassen befreit – entrümpeln Sie Ihr Leben	42
Windeck	„Wissen Sie noch, wer ich bin?“ – Die Musikmäzenin Emmy Rubensohn (1884 - 1961)	20
Windeck	Die Frauen im Hause Mendelssohn	30

Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache Fortgeschrittene

Bad Honnef - mittwochs und freitags, 09:30 - 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



Yoga- und Entspannungskurs für Frauen

Neunkirchen - Seelscheid - Donnerstag, 21. Februar 2019,
19:30 - 21:30 Uhr, (13 Einheiten, nicht in den Ferien), Kurs

Die Premium-Einheiten von 2 Stunden beinhalten eine Vielfalt von Entspannungs-, Meditations-, Körper- und Atemübungen. Bei allen Übungen stehen Achtsamkeit, Entschleunigung und Körperwahrnehmung im Vordergrund. Sie erleben einen abwechslungsreichen Unterricht, der auf die Wandlungsphasen der Jahreszeiten und auf das weibliche Körper- und Energiesystem und dessen Bedürfnisse abgestimmt ist. Der Kurs ist sowohl für normal bewegliche Anfängerinnen als auch für Yoga erfahrene Frauen geeignet. Die Kursbesucherinnen sind sich alle einig, dass durch diese Abende die innere Ruhe und Gelassenheit, die Beweglichkeit und die Wiederherstellung der Lebenskraft spürbar zunehmen! Endlich Zeit, um bei sich selbst anzukommen. Es ist ein zertifizierter Präventionskurs und Sie erhalten die Kurskosten anteilig von Ihrer Krankenkasse zurück erstattet.

Referentin: Siegrun Solea, erfahrene Entspannungs- u. Yogalehrerin (Schwerpunkte: Entspannung und Meditation, Hatha-, Yin- Yoga u. Yogatherapie) **Ort:** Familienzentrum Seelkirchen e.V., Hardtweg Neunkirchen-Birkenfeld **Entgelt:** 169 Euro; anteilige Rückerstattung durch gesetzliche Krankenkassen **Anmeldung/Info:** Siegrun Solea, Tel: 02245 / 4846, www.siegrunsolea.de
In Kooperation: Familienzentrum Seelkirchen e.V.

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 **Entgelt:** frei außer Getränke/Verzehr **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach, Mechthild Schneider, Tel. 02226 / 917103 (vormittags), mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de, www.frauennetzwerkrheinbach.com

Rechtsberatung für Frauen

Rechtsberatung für Frauen im Einzelgespräch

Sankt Augustin • jeden 3. Dienstag im Monat ab 10:00 Uhr

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

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

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

Café International

Troisdorf • mittwochs, 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

Café für geflüchtete Frauen

Troisdorf • dienstags 09:00 - 11:00 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

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: Brigitte Metzger **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 führen anders!?

Aber was fehlt dann zur Gleichberechtigung in Führungspositionen?

Königswinter - Mittwoch, 20. Februar 2019 bis Freitag, 22. Februar 2019 -
13:30 Uhr am Anreisetag bis 14:00 Uhr am Abreisetag, 3 Tages-Seminar

Das Thema „Frauenquote“ kommt in der öffentlichen Diskussion und der Politik immer wieder auf. Trotzdem hat sich in den letzten Jahren wenig verändert. Frauen in Führungspositionen sind immer noch eine Seltenheit.

Doch was ist mit den wenigen Frauen, die es geschafft haben? Verhalten sich diese anders als Männer in vergleichbaren Positionen? Und falls das so ist: Was sind die Gründe dafür? Diesen Fragen soll in dem Seminar - auch anhand prominenter Beispiele erfolgreicher Frauen - auf den Grund gegangen werden.

Referentin: Julia Beier **Ort:** Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter, Johannes-Albert-Allee 3, 53639 Königswinter **Entgelt:** 150 Euro Tagungsbeitrag incl. Verpflegung und Unterkunft **Anmeldung/Info:** Julia Beier, Tel: 02223 / 73-161 oder seminare@azk.de **In Kooperation:** AZK Königswinter

**Kinovorstellung „#Female Pleasure“
Fünf Frauen, Fünf Kulturen, Eine Geschichte**

**INTERNATIONALER
FRAUENTAG**

Hennef - Freitag, 8. März 2019, 20:15 Uhr

„#Female Pleasure“ begleitet fünf mutige, starke, kluge Frauen aus den fünf Weltreligionen und zeigt ihren erfolg- und risikoreichen Kampf für sexuelle Aufklärung, ein selbstbestimmtes Leben und für ein gleichberechtigtes, respektvolles Miteinander unter den Geschlechtern. Bewegend, intim und zu jedem Zeitpunkt positiv vorwärtsgerichtet zeigt der Dokumentarfilm die Lebenswelten der Frauen und ihr Engagement. Sie brechen das Tabu des Schweigens und der Scham, das ihnen die Gesellschaft oder ihre religiösen Gemeinschaften auferlegen.

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

Internationaler Frauentag – Internationales Frauenfrühstück

INTERNATIONALER FRAUENTAG

Meckenheim • Freitag, 8. März 2019 · 09:30 - 12:00 Uhr · Informations-
veranstaltung

Der Internationale Frauentag oder kurz Weltfrauentag genannte Tag ist der Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau und den Weltfrieden. Er wird seit 1911 von Frauenorganisationen begangen. Er entstand in der Zeit um den Ersten Weltkrieg im Kampf um die Gleichberechtigung und das Wahlrecht für Frauen.

Ort: Caritashaus, 53340 Meckenheim, Kirchplatz 1 (1. Etage) **Entgelt:** frei, (landestypischer Beitrag zum Frühstück erbeten) **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten Bettina Hihn, Tel.: 02225 / 917 144 (gl-bettina.hihn@meckenheim.de) oder Hildegunde Schmid, Tel.: 02225/99240 (Hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de) **In Kooperation:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Fachdienst Integration und Migration des Caritasverbandes RSK e.V. Jugendmigrationsdienstes RSK Irh.



Taten statt Worte!

Überraschungsfilm mit Meryl Streep (dreifache Oskar-Preisträgerin),
Helena Bonham Carter und Carey Mulligan in den Hauptrollen

Bad Honnef • Freitag, 8. März 2019 · 18:30 Uhr (Einlass 18:00 Uhr),
Filmabend zum Weltfrauentag

Ein interessanter Film über starke Frauen, die ein gefährliches Katz und Maus Spiel mit dem immer brutaler zugreifenden Staat um Gleichberechtigung führen.

Ort: Rathaus - Raum 001 Erdgeschoß, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Iris Schwarz, Tel.: 02224/184-140, iris.schwarz@bad-honnef.de **In Kooperation:** Frauenforum Bad Honnef

Mit den Waffeln einer Frau
Veranstaltung zum Frauentag

INTERNATIONALER
FRAUENTAG

Sankt Augustin • Freitag, 8. März 2019, 20:00 Uhr (Einlass 19:30 Uhr) · Kabarett-Liederabend

Sexbombe vs. Heimchen am Herd, romantisches Schmachten vs. Versorgungsehe, Essen machen vs. schön saufen – Wer glaubt, der Kabarett-Liederabend von MARIANNE BLUM (Sängerin, Rednerin, Putze) und MARINA GAJDA (ukrainische Kampfpianistin) ginge nur um Frauen-„Gedöhns“, der liegt falsch. Schließlich erkennt man schon am Titel des Abends, dass es um brandaktuelle gesellschaftliche Fragen und Weltpolitik geht. Dass es außerdem mitreißende Musik, herrlich komische Szenen und frische Waffeln gibt, sei hier nur am Rande erwähnt. Man kann nur froh sein, dass sich die beiden Damen endlich entschlossen haben, der Welt ein neues Programm zu schenken. „Es wurde Zeit“, meint Marianne Blum, die auch für die Vorgänger-Stücke „Heut Abend lad ich mir die Liebe ein“, „Kein schöner Land“ und das beliebte Weihnachtsprogramm „Ich wünsch mir eine Streitaxt“ verantwortlich zeichnet. „DUELLE braucht das Land“, bestätigt Marina Gajda, „das ist besser als Fernsehen und lustiger als Mario Barth. Was weiß der schon von Frauen?“ Recht hat sie. Diese Frauen wissen, wovon sie sprechen und musizieren und es ist ein Ereignis, wie sie das tun.

Referentinnen: Marianne Blum und Marina Gajda **Ort:** Haus Menden, An der alten Kirche 3, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 20,70 Euro, erm. 15,20 Euro inkl. Gebühren; Abendkasse 18 Euro erm. 13 Euro **Anmeldung/Info:** Vorverkaufsstellen: Bonn-Ticket, Bücherstube in Sankt Augustin, Mayersche Buchhandlung Sankt Augustin, Info: www.sankt-augustin.de **In Kooperation:** Kulturamt Sankt Augustin

Schminkkurs: Make-up für Beruf und Alltag Tipps, Tricks und Techniken in Theorie und Praxis

Bornheim • Sonntag, 10. März 2019 · 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. zzgl. 8,00 Euro Umlage für Verbrauchsmaterial, die am Kurstag an die Dozentin zu zahlen ist. Bitte mitbringen: Tischspiegel und Haarreif, Allergikerinnen werden gebeten, ihre eigenen Kosmetikprodukte mitzubringen.

ReferentIn: Marion Gneuß **Ort:** Roisdorf VHS-Gebäude, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim **Entgelt:** 30 Euro (ermäßigt 17 Euro) bei 7-9 Personen **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



KFZ-Pannenkurs für Frauen

Bornheim • Dienstag, 12. März 2019 · 18:00 - 21:00 Uhr · Kurs

Ein Kurs für Frauen, die sich bei kleineren KFZ-Pannen und Wartungsarbeiten selbst helfen möchten. Themen: Absichern von Pannen- bzw. Unfallstellen, Radwechsel, An- und Abschleppen, Reifen-Tipps, Öl- und Wasserstandskontrolle. Mit vielen praktischen Übungen.

ReferentIn: Astrid Lösch **Ort:** Autohaus Thomas, Waldorf, Donnerbachweg 3, 53332 Bornheim **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter, dem ADAC und dem Autohaus Thomas GmbH

Espresso für die Seele

Wenn ich DIE schon sehe.....

Sankt Augustin • Dienstag, 12. März 2019 · 16.00 - 17.30 Uhr · Impulsvortrag mit Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Sind Sympathie und Antipathie geheimnisvolle Phänomene, an denen wir nichts ändern können? Oder lässt sich die Zahl der unsympathischen Zeitgenossen auf vollkommen gewaltfreie Weise vielleicht doch verringern? Und wenn ja, wie kann das gelingen?

Referentin: Marion Buchheister **Ort:** Blaue Cafeteria, Steyler Mission, Arnold-Jansen-Str. 30, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 7 Euro **Anmeldung/Info:** bis 07. März, Maritta Manns, Tel.: 02241 / 65897 oder marittamanns@arcor.de **In Kooperation:** Frühstückstreffen für Frauen e.V.

Rund um Schwangerschaft und Geburt

Sankt Augustin • Mittwoch, 13. März 2019 · 10:45 Uhr · Informationsveranstaltung

Die Veranstaltung wendet sich an alle Interessierte und informiert über Themen wie: Mutterschutz 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: Barbara Rösner-Mihlan, Diplom-Pädagogin **Ort:** Familienbildungsstätte Rhein-Sieg, Bonner Str. 68a, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 3 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich tel. unter 02241 / 21010 oder st-augustin@profamilia.de **In Kooperation:** FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin und profamilia



Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Troisdorf • Mittwoch, 13. März 2019 · 09:00 bis 13:00 Uhr · individuelles Beratungsangebot

Es gibt neue Gesetze zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse und deshalb gibt es auch neue Fragen. An diesem Tag wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Fragen von einer Fachfrau beantwortet zu bekommen.

Referentin: Anette Döhner, BildungsForum Lernwelten Bonn **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

Glaube und Leben – Muslimischer Alltag in Deutschland

Königswinter • Donnerstag, 14. März 2019 · 19:00 bis 20:30 Uhr · Vortrag

Muslimen und Christen machen gemeinsam mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung aus. Beide Weltreligionen haben große Bedeutung, auch in Deutschland. Wie ist der Islam als dritte monotheistische Religion nach Judentum und Christentum (und in Bezug zu diesen) entstanden? Was sagt er über Gott und den Menschen? Welche Glaubensgrundsätze prägen das Leben der Musliminnen und Muslime in Deutschland? Wer sind die Muslime in Deutschland, und vor welche Herausforderungen stellt sie das Leben in unserem Land? Der Vortrag bietet erste Basisinformationen zu Glaube und Leben der zweitgrößten Religionsgemeinschaft hierzulande. Im Anschluss ist Raum für Nachfragen und den gemeinsamen Austausch.

Referentin: Melanie Miehl, Vorstandsmitglied der Christlich-Islamischen Gesellschaft, Autorin, Dialogaktivistin **Ort:** Ratssaal des Rathauses Königswinter-Oberpleis, Dollendorfer Str. 39, 53639 Königswinter **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Volkshochschule Siebengebirge, Tel: 02244 / 889-203 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Siebengebirge



Mediation oder Klage

Sankt Augustin • Donnerstag, 14. März 2019 · 18:00 bis 19:00 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:** pro familia Beratungsstelle, Mendener Str. 24a, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich tel. unter 02241 / 21010 oder per E-Mail bei st-augustin@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



Netzwerk Speed Dating – Kennenlernen im Schnelldurchlauf Frauennetzwerk Rheinbach lädt ein

Rheinbach • Freitag, 15. März 2019 · 19:00 - max. 22:00 Uhr · Kennenlern-
gespräche

Das Frauennetzwerk Rheinbach lädt alle interessierten Frauen zum Netzwerk Speed Dating in den Himmeroder Hof ein. Netzwerk Speed Dating ist eine Variante des Speed Dating, bei der es nicht darum geht, den/die Partner/in fürs Leben zu finden, sondern darum, möglichst viele interessante Kontakte an einem Abend zu knüpfen. Dabei haben die Teilnehmerinnen rund fünf Minuten Zeit für ein Gespräch mit ihrem Gegenüber. Nach Ablauf der Zeit ertönt ein Signal und es wird zur nächsten Gesprächspartnerin gewechselt. In den bewusst so kurz gehaltenen Speed Dating-Runden ist Zeit für einen ersten Eindruck, es können Interessen, Hobbies, Visitenkarten ... ausgetauscht und Kontakte angebahnt werden. Im Anschluss an das Speed Dating besteht Gelegenheit, interessante Gespräche bei einem Getränk/Snack fortzusetzen. Jede Frau ist willkommen – unabhängig von Alter, Beruf, Familienstand. Dies gilt auch für interessierte Frauen, die das Frauennetzwerk Rheinbach noch nicht kennen.

Ort: Bürger- und Kulturzentrum Himmeroder Hof, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Anmeldung bitte bis zum 11. März 2019 bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach, Mechthild Schneider, Tel. 02226 / 917103 (vormittags), mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de, www.frauennetzwerkrheinbach.com

„Wissen Sie noch, wer ich bin?“ Die Musikmäzenin Emmy Rubensohn (1884 – 1961)

Windeck • Sonntag, 17. März 2019 · 14:45 Uhr · Vortrag mit musikalischer Begleitung

Sie lebte in Leipzig, Kassel, Shanghai und New York. Aber wo sie auch wirkte, setzte sie sich für Musikerinnen und Bildende Künstlerinnen ein. In ihrem Kasseler Wohnhaus ließ sie kostenfrei Ernst Krenek wohnen. Mitte der 1920er-Jahre komponierte der damalige Shooting-Star hier „Jonny spielt auf“, die erfolgreichste Oper der Zwischenkriegszeit. Auch in Shanghai, dem Exil, in das sie sich 1940 retten konnte, bewegte sich Emmy Rubensohn in Musikkreisen. Nun aber setzten sich diese aus gleichfalls geflüchteten Schicksalsgefährten zusammen. Nach dem Zweiten Weltkrieg fand die Mäzenin in New York neue Freunde: sei es Dimitri Mitropoulos, den Chefdirigenten der New Yorker Philharmoniker, Leonard Bernstein oder die legendäre Alma Mahler-Werfel. Der Musikwissenschaftler Matthias Henke (Universität Siegen) zeichnet erstmals ein Porträt dieser faszinierenden Frau, der Musik ein Überlebensmittel war. Sein Vortrag wird von Improvisationen umrahmt, die auf Kreneks „Jonny“ basieren – von einem „Soundtrack“, für den Thorsten Wagner (Piano) und Achim Tang (Kontrabass) sorgen.

Referentin: Prof. Dr. Matthias Henke, mit musikalischer Begleitung durch Thorsten Wagner und Achim Tang **Ort:** Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“, Bergstr. 9, 51570 Windeck-Rosbach **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Info: Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg e.V., c/o Archiv des Rhein-Sieg-Kreises, Tel. 02241 / 13-2928

Trennung und Scheidung

Troisdorf • Dienstag, 19. März 2019 · 19:00 - 21:00 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?
- 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 Rentenanwartschaften 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:** Anmeldung erforderlich bei profamilia unter 02241 / 71961 oder troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



Jetzt schreib‘ ich mein Leben auf! Einführung in das biografische Schreiben mit kurzen Übungen – für Frauen

Bornheim • Mittwoch, 20. März 2019 · 15:00 – 17:15 Uhr · Kurs

Viele Menschen möchten ihre Erinnerungen für sich selbst oder für ihre Kinder und Enkel schriftlich festhalten. Denn die eigene Lebensgeschichte ist einzigartig und Ausdruck unserer Person. Zugleich zeugt sie von dem zeitgeschichtlichen Hintergrund, vor dem sie sich abgespielt hat, seien dies die Kriegs- oder unmittelbaren Nachkriegsjahre, die Zeit des Wirtschaftsaufschwungs, des Kalten Kriegs oder der 1968er-Bewegung. Doch wie soll man die eigene Geschichte anpacken, sich an scheinbar Vergessenes erinnern. Wichtiges von Unwichtigem trennen, die Fülle der Erlebnisse ordnen und den rechten Anfang finden? Holen Sie sich konkrete Anregungen, auch wenn Sie noch unschlüssig sind, ob Sie mit dem biografischen Schreiben beginnen möchten.

Referentin: Ursula Goeth **Ort:** KulTür, Merten, Klosterstr. 2, 53332 Bornheim **Entgelt:** 16 € (ermäßigt 10 Euro) bei 9 - 14 Personen **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222/945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222/945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



Pubertät – aufregende Jahre Informationen für Erziehende

Troisdorf • Donnerstag, 21. März 2019 · 19:00 bis 20:30 Uhr · Vortrag mit Diskussion

Pubertät: Die Zeit, in der aufregende Jahre nicht nur Jugendlichen bevorstehen, sondern auch Ihnen als Eltern. Die Veranstaltung bietet Eltern und Erziehenden Informationen und Anregungen rund um das Thema Pubertät und Jugendsexualität. Neben fachlichem Input gibt es viel Raum für Diskussionen und Fragen.

Referentin: Lara Kolleck, Sexualpädagogin **Ort:** pro familia, Kirchstrasse 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02241 / 71961 oder troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



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

Austausch mit Expertinnen

Hennef • Freitag, 22. März 2019 · 10:00 - 12:00 Uhr · Frühstücksgespräch

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? - 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? Wir freuen uns Sie kennen zu lernen!

Referentin: Katrin Erb-Ruck, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** bei der Gleichstellungsbeauftragten Anja Kuhn, Stadt Hennef, Tel.: 02242 / 888275, anja.kuhn@hennef.de **In Kooperation:** Agentur für Arbeit Bonn / Rhein-Sieg



Kochtreff für Väter (mit Kindern)

Bornheim • Samstag, 23. März 2019 · 14:00 - 17:00 Uhr · Kochkurs

Meist sind es immer noch die Mütter, die in den Familien kochen. Dabei wünschen sich viele, dass auch die Väter öfter mal die Zubereitung von Mahlzeiten übernehmen würden. Deshalb wollen wir gemeinsam mit den Vätern und ihren Kindern und anderen Familien an diesem Tag kochen und essen. Dabei erhalten Sie viele Tipps für die tägliche Zubereitung von Mahlzeiten, die schnell gehen, gesund sind und den Kindern auch schmecken. Zeit für Ihre Fragen rund um den Haushalt und das Gespräch mit anderen Vätern bleibt natürlich auch. Gönnen Sie sich diese ‚Kochauszeit‘ und starten Sie entspannt in das Wochenende mit den Kindern. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt das Alter der Kinder an! Alleinerziehende und Teilzeit-Väter sind besonders willkommen! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Reste.

Referentin: Ute Wagner **Ort:** Nikolaus-Schule Waldorf, Grundschule, Sandstraße 100, 53332 Bornheim **Entgelt:** 14,40 Euro (ermäßigt 9,60 Euro) pro Teilnehmer mit einem Kind bei 5-6 Personen in der Gruppe, für jedes weitere Kind 5,20 Euro inkl. Lebensmittelkosten **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



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

Austausch mit Expertinnen

Königswinter • Dienstag, 26. März 2019 · 09:00 - 11:30 Uhr · Informationsveranstaltung

Sie möchten sich beruflich umorientieren? Oder Sie wollen wieder zurück in den Beruf? Sie haben wegen Kindererziehung oder einer Pflegeaufgabe eine berufliche Pause hinter sich? In lockerer Runde werden Sie Informationen erhalten. 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 Expertin steht Arbeitsberaterin Katrin Erb-Ruck von der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg zur Verfügung.

Referentinnen: Arbeitsberaterin Katrin Erb-Ruck, Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg, Frauke Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter **Ort:** Sitzungssaal Rathaus Königswinter-Oberpleis, Dollendorfer Str. 39, 53639 Königswinter **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte, Frauke Fischer, Tel: 02244 / 889-364, frauke.fischer@koenigswinter.de **In Kooperation:** Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg



Wiedereinstieg in den Beruf – Für Berufsrückkehrerinnen, Neu- und Wiedereinsteigerinnen

Rheinbach • Dienstag, 26. März 2019 bis Donnerstag, 28. März 2019 ·
08:30 - 12:30 Uhr · 3-tägiger Kurs

Am ersten Tag werden wir gemeinsam eine Bestandsaufnahme Ihrer Qualifikationen, Erfahrungen und Kenntnisse vornehmen. Dazu gehören Ihre bisherigen Tätigkeiten beruflich und privat. Sie werden sich fragen, was Ihnen Spaß macht und woran Sie Freude haben. Welche Schwierigkeiten oder Hürden sehen Sie? Und was ist für Sie besonders wichtig und warum? Formulieren Sie Ihre Wünsche für die Zukunft beim Neu- oder Wiedereinstieg in den Beruf.

Am zweiten Tag widmen wir uns den Grundsätzen der Kommunikation und lernen Übungen zur Abgrenzung, Durchsetzung und Selbstsicherheit kennen. Wir bedenken mögliche Schwierigkeiten und suchen Lösungswege zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Zuletzt bereiten wir unsere Bewerbungen vor, in dem wir Bewerbungsstrategien entwickeln, Informationsquellen erschließen, Stellen finden, z.B. Internetrecherchen. Wir prüfen die Bewerbungsunterlagen: Lebenslauf, Zeugnisse, moderne und individuelle Bewerbungsanschreiben und sprechen über Initiativ-Bewerbung, Bewerbung per Internet, Email, Praktikum, Weiterbildung, etc. Auch die Unterstützung durch die Arbeitsagentur und Beratungsstellen wird thematisiert. Zum Abschluss erkennen wir, wo wir stehen und formulieren Ziele für unser weiteres Vorgehen.

Als Methoden im Seminar nutzen wir den Vortrag, Austausch, Gruppenarbeit, Einzel- und Gruppenübungen und Rollenspiele. Auf die Wünsche der Teilnehmerinnen wird soweit als möglich eingegangen.

Referentin: Marianne Gühlcke, Diplom-Volkswirtin, Gestalttherapeutin und Mediatorin **Ort:** Rathaus Rheinbach, Schweigelstr. 23, 53359 Rheinbach **Entgelt:** 7-9 Personen 75 Euro, ab 10 Personen 60,80 Euro **Anmeldung/Info:** Volkshochschule Voreifel, Tel. 02226 / 921920, www.vhs-voreifel.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Voreifel

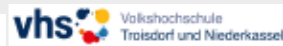
„Café mit Sahne“ für Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die sich beruflich umorientieren möchten

Austausch mit Expertinnen

Troisdorf • Dienstag, 28. März 2019 · 10:00 - 12:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Sie möchten sich beruflich umorientieren? Oder Sie wollen wieder zurück in den Beruf? Sie haben wegen Kindererziehung oder einer Pflegeaufgabe eine berufliche Pause hinter sich? In lockerer Runde werden Sie Informationen erhalten. 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 Expertin steht Arbeitsberaterin Katrin Erb-Ruck von der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg zur Verfügung.

Referentinnen: Katrin Erb-Ruck, Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg; Rotraud Walder, Fachbereichsleiterin VHS Troisdorf und Niederkassel und zuständig für die „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ **Ort:** Café Schlich, Kölner Straße 139, 53840 Troisdorf **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Stadt Troisdorf, Gleichstellungsbeauftragte Petra Römer-Westarp (Telefon 02241 / 900178 oder roemer-westarpp@troisdorf.de) **In Kooperation:** Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg und der Volkshochschule VHS für Troisdorf und Niederkassel



Beruflich neu durchstarten ist gar nicht so schwer

Meckenheim • Montag, 1. April 2019 · 09:00 - 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 **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 oder Barbara Voss, bvoss@bv-coaching.de

Erfahrung Geburt

Sankt Augustin • Freitag, 5. April 2019 · 17:00 - 18:30 Uhr · Gesprächsabend

Nichts ist so eindrücklich wie die Geburt eines Kindes. Oftmals braucht man erstmal eine gewisse Zeit und Abstand, um die gemachten Erfahrungen zu verarbeiten. An unserem Gesprächsabend möchten wir Müttern und Vätern Raum geben, über ihre Geburtserlebnisse zu berichten und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Referentinnen: Dr. Alexandra Gottmann, Frauenärztin und Kirsten Holle, Psychologin **Ort:** pro familia Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 3 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung bis 29.03.2019 erforderlich tel. unter 02241 / 21010 oder st-augustin@profamilia.dede oder Barbara Voss, bvoss@bv-coaching.de **In Kooperation:** pro familia

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

Meckenheim • Samstag, 6. April 2019 und Sonntag, 7. April 2019
10:00 Uhr - 18:00 Uhr · 2-tägiger 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 unспортlich 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 Irl., Frauenzentrum Bad Honnef, gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Lands Nordrhein-Westfalen



Die Frauen im Hause Mendelssohn

Windeck • Sonntag, 7. April 2019 · 14:45 Uhr · Vortrag

Lea, Dorothea, Henriette, Fanny, Rebecka, Cécilie, Enole...! Wer waren die Frauen, die in der Familie Mendelssohn Männer, Brüder, Söhne, Neffen mitbestimmten, mit ihnen lebten, diskutierten, Leben erlebten und keinesfalls auf ein eigenes Leben verzichteten? Lea Mendelssohn sprach mehrere Sprachen, Dorothea Mendelssohn-Veit-Schlegel verursachte einen handfesten Skandal, Henriette Mendelssohn leitete in Paris ein Mädchenpensionat, Fanny Hensel geb. Mendelssohn Bartholdy komponierte und leitete die Sonntagsmusiken auf der Leipziger Straße 3, Rebecke Dirichlet, geb. Mendelssohn Bartholdy entwickelte politisch liberale Standpunkte, Cécilie Mendelssohn Bartholdy geb. Jeanrenaud gab Felix Mendelssohn Bartholdy den Raum für seine kompositorischen und organisatorischen Tätigkeiten und Enole von Mendelssohn begleitete den berühmten Geiger Joseph Joachim bei einem Hauskonzert spontan am Flügel. Wenn auch die diktierte Frauenrolle im 19. Jh. ihnen vermeintlich keinen Spielraum für Eigenes zu lassen schien, so schafften sie sich eigene Räume zu einem kulturellen und kreativ schöpferischen Leben.

Referentin: Vortrag von Prof. Dr. Ute Buechter-Roemer, Krefeld **Ort:** Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“, Bergstraße 9, 51570 Windeck **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Info: Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg e.v., c/o Archiv des Rhein-Sieg-Kreises, Tel. 02241 / 13-2928

„Hol Dir Dein Glück zurück“

Ein Workshop zur Standortbestimmung für Frauen in der Lebensmitte

Siegburg • Montag, 8. April 2019 · 18:00 - 20:00 Uhr · Workshop

Egal wie unterschiedlich die Menschen auch sind, ungefähr in der Lebensmitte geraten die meisten in eine Art Krise. Besonders Frauen sind davon betroffen, wenn sie erkennen, dass das Leben nicht mehr unendlich viel Zeit bietet, sie aber häufig durch Doppelbelastungen ihr eigenes Leben, ihre Wünsche und Träume hinten an gestellt haben. Diese Erkenntnis kann sich auf das Berufsleben beziehen, wenn sie erkennen, von Jüngeren hierarchisch überholt zu werden oder es schwer ist, nach langer Kindererziehungspause wieder beruflich Fuß zu fassen. Auch im Privatleben haben sich oft Strukturen eingeschlichen, welche die Frauen belasten können. Möglicherweise hat sich die Partnerschaft im Alltag auseinandergelebt, vielleicht machen betreuungsbedürftige Eltern ihre Rechte geltend. Mangelnde Freude am Leben bedrückt und macht krank. Soviel ist inzwischen bewiesen. Oft ist den Frauen gar nicht richtig bewusst, welches Thema sie am meisten belastet. Neben der Freude an der Arbeit mit sich und der eigenen Lebenssituation soll der Fokus auf die eigenen Wünsche und Vorlieben gestärkt werden. Das Ziel ist eine schärfere Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit und damit mehr „Selbstbewusstsein“ im eigentlichen Wortsinn zu erlangen.

Referentin: Birgit Boy, Systemischer Coach **Ort:** Kreisverwaltung Siegburg, Raum Sieg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg, Raum Sieg **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsstelle Rhein-Sieg-Kreis, Tel.: 02241 / 13-2908, gleichstellung@rhein-sieg-kreis.de

Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten

Bad Honnef • Dienstag, 9. April 2019 · 09:00 - 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.

Referentinnen: 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



Elternzeit, Elterngeld, Mutterschutz

Troisdorf • Dienstag, 9. April 2019 · 18:30 - 20:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Elternzeit, Elterngeld, Mutterschutz - nie gab es mehr Familienleistungen für werdende Eltern, um die ersten Jahre mit ihrem Kind zu gestalten. Mit dem ElterngeldPlus haben Eltern jetzt noch mehr Möglichkeiten, beruflich kürzer zu treten, um sich ihrem Kind zu widmen. Diese Vielfalt sorgt allerdings auch häufig für Unsicherheit und Verwirrung. Wie melde ich die Elternzeit bei meinem Arbeitgeber an? Kann ich auch nach dem dritten Geburtstag meines Kindes noch Elternzeit nehmen? Welche Möglichkeiten bietet mir das Elterngeld? Darf ich während des Bezugs etwas dazu verdienen? Was steht mir während des Mutterschutzes zu? Diese und weitere Fragen kann Ihnen Dozentin Dr. Sara Jung an diesem Abend beantworten. Interessierte Frauen und Männer sind zu der Veranstaltung herzlich eingeladen.

Referentin: Dr. Sara Jung **Ort:** Forum Troisdorf, Seminarraum 7, Kölner Str. 2, 53840 Troisdorf
Entgelt: Frei **Anmeldung/Info:** anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Telefon 02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Troisdorf und Niederkassel

Frauen mit Visionen II Der steinige Weg zur Gleichberechtigung

100 JAHRE
FRAUENWAHLRECHT

Hennef - Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis • Mittwoch, 10. April 2019 · 19:00 Uhr · Unterhaltsamer Vortrag

Der Weg zur Gleichstellung der Geschlechter war ein steiniger Pfad, doch mit Leidenschaft und Kraft machten sich Frauen in ganz Europa auf den Weg. Es ist jetzt 100 Jahre her, dass in Deutschland das Wahlrecht für Frauen umgesetzt wurde und wir profitieren heute von diesen entschlossenen und mutigen Kämpferinnen. Deshalb dürfen sie nicht in Vergessenheit geraten! Eine Erinnerung an diese tatkräftigen Frauen.

Parallel findet in den Räumen der Galerie eine Ausstellung der beiden jungen Malerinnen Laura Sachs und Mena Moskopf statt.



Literatur-Referentin: Dorothee Grütering **Ort:** Galerie Susanne Neuerburg, Frankfurter Str. 91, 53773 Hennef **Entgelt:** 6,00 Euro **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsstelle Rhein-Sieg-Kreis, Tel.: 02241 / 13-2908, gleichstellung@rhein-sieg-kreis.de (begrenzt Platzangebot) **In Kooperation:** Galerie Susanne Neuerburg

SUSANNE
NEUERBURG

Sicher unangenehme Alltagssituationen meistern!

Königswinter • Dienstag, 16. April 2019 · 18:00 - 20:00 Uhr · Interaktiver Workshop

Kommt Ihnen das bekannt vor? An der Kassenschlange drängelt sich jemand vor... Ein/e Verkäufer/in spricht Sie auf der Straße unangemessen an... Sie werden im Kolleg/innenkreis ausgeschlossen...

Diese und weitere unangenehme Situationen werden in dem interaktiven Workshop aufgegriffen und in der Gruppe trainieren Sie unterschiedliche Handlungspositionen für Ihre jeweilige Situation - sodass 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

Du machst mich fertig! – Wenn schwierige Menschen uns die Freude am Leben rauben.

Sankt Augustin • Dienstag, 27. April 2019 · 09:00 - 11:30 Uhr · Frühstückstreffen nur für Frauen mit Frühstück, Vortrag und Lifemusik

Schwierige Menschen kennt jede von uns. Manchen können wir aus dem Weg gehen, anderen leider nicht. Wie verhalten wir uns gegenüber diesen anderen? Lassen wir es zu, dass sie uns fertig machen und uns unser Leben schwer machen? Tamara Hinz zeigt Möglichkeiten des Umgangs mit schwierigen Menschen auf, denn ändern lassen sie sich in den meisten Fällen nicht.

Referentin: Tamara Hinz **Ort:** Mensa der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, Grantham-Allee 20, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 16 Euro **Anmeldung/Info:** Vorverkauf vom 03. – 24. April 2019 Postagentur Sankt Augustin, Südstraße 29-31 (Südarkaden) oder Buchhandlung R2 Gebrüder Remmel, Siegburg, Holzgasse 45, Informationen beim Frühstückstreffen für Frauen e.V. unter www.fff-sta.de **In Kooperation:** Frühstückstreffen für Frauen e.V.

Starke Stimme. Stark im Job!

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

Troisdorf • Dienstag, 7. Mai 2019 · 18:30 - 20:00 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 Kommunikationstrainerin 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. Zusätzlich erfahren die Zuhörerinnen, wie ein Anrufbeantworter und eine Mailbox ideal besprochen werden können. 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.

Referentin: Anne Weller; Sprech- und Kommunikationstrainerin **Ort:** Stadtbibliothek Troisdorf, Kölner Straße 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 9 Euro **Anmeldung/Info:** anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241/874433 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS für Troisdorf und Niederkassel

Trennung und Scheidung

Sankt Augustin • Donnerstag, 9. Mai 2019 · 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:** pro familia Beratungsstelle, Mendener Str. 24a, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich tel. unter 02241 / 21010 oder st-augustin@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



Rundum schwanger

Troisdorf • Donnerstag, 9. Mai 2019 · 17:00 - 18:30 Uhr · Informationsveranstaltung

Mit der Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der viele organisatorische und rechtliche Fragen mit sich bringt. In der Veranstaltung erhalten Sie Informationen über sozialrechtliche Regelungen rund ums Elternwerden. Fragen zu Regelungen zum Mutterschutz, Kündigungsschutz, zu Schutzbestimmungen am Arbeitsplatz oder Elterngeld und Elternzeitregelungen, Kindergeld und weiteren Sozialleistungen, Vaterschaftsanerkennung und Sorgerecht werden geklärt. Hinweis:*Für eine vertiefende Beratung zu sozialen Unterstützungsleistungen sowie auch zur Begleitung bei Krisen in der Schwangerschaft oder nach der Geburt bieten wir Einzeltermine nach vorheriger Terminabsprache unter Tel.: 02241/71961 an. Grundsätzlich sind unsere Veranstaltungen und Beratungsangebote der pro familia als staatlich anerkannter Schwangerschaftsberatungsstelle kostenfrei. Der Kostenbeitrag für diese Veranstaltung deckt einen Teil der Unkosten für Material, Bewirtung etc. ab. Wer diesen Betrag nicht aufbringen kann, ist trotzdem willkommen.

Referentin: Gaby Reuter- van Husen **Ort:** pro familia, Kirchstrasse 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02241 / 71961 oder troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



Sprachkarate

1. Teil

Bornheim • Samstag, 11. Mai 2019 · 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. Der 2. Teil findet am 15. Juni 2019 statt.

Referentin: Annette Schelb **Ort:** Roisdorf VHS-Gebäude, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim
Entgelt: 36 Euro (ermäßigt 20 Euro) bei 7-12 Personen **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



Espresso für die Seele Wie tolerant möchte ich sein?

Sankt Augustin • Dienstag, 14. Mai 2019 · 16:00 - 17:30 Uhr · Impulsvortrag mit Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Toleranz scheint in unserer Zeit eine unerlässliche Tugend zu sein. Aber ist es immer und überall sinnvoll tolerant zu sein und alles hinzunehmen? An diesem Nachmittag wollen wir uns darüber austauschen, wo es sinnvoll ist tolerant zu sein und wo wir eher nicht tolerant sein sollten. Dabei werden sowohl gesellschaftliche als auch persönliche Bereiche angesprochen.

Referentin: Gundel Rombo **Ort:** Blaue Cafeteria, Steyler Mission, Arnold-Jansen-Str. 30, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 7 Euro **Anmeldung/Info:** bis 09. Mai, Maritta Manns, Tel.: 02241 / 65897 oder marittamanns@arcor.de **In Kooperation:** Frühstückstreffen für Frauen e.V.

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

Siegburg • Donnerstag, 16. Mai 2019 · 10:00 - 12:00 Uhr · Frühstücksgespräch

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

Was meinen Sie denn dazu? Spontanitätstraining für den Berufsalltag

Bornheim • Dienstag, 21. Mai 2019 · 14:00 - 17:00 Uhr · Workshop

Möchten Sie in unerwarteten Situationen, bei Besprechungen spontaner, besser zu Wort kommen? Haben Sie das Gefühl, dass andere im Team die Gesprächsstruktur manchmal dominieren? Bekommen Sie Lampenfieber, wenn Sie ohne Vorbereitung zu einer Situation ein Statement abgeben sollen? Fallen Ihnen Kommentare zu Äußerungen oft erst hinterher ein oder brauchen Sie mehr Schlagfertigkeit, um souverän zu wirken? Spontanität und Schlagfertigkeit lassen sich trainieren. In diesem Abendworkshop gewinnen Sie Lockerheit und Lust an der spontanen Rede und probieren sich in einem sicheren Rahmen aus. Mit schauspielerischen Mitteln und Methoden aus dem Bereich des Schlagfertigkeitstrainings erweitern Sie Ihre rhetorischen Skills, um in unerwarteten Momenten die passenden Worte zu finden.

Referentin: Karin Punitzer **Ort:** VHS-Gebäude, Roisdorf, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim
Entgelt: 26 Euro (ermäßigt 15 Euro) bei 7-12 Personen **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



Mut zu leben

Lohmar • Freitag, 24. Mai 2019 · 19:00 - 21:00 Uhr · Vortrag und Präsentation

Wie lässt sich das Schicksal von Juden eindrücklich erzählen, die in den Zeiten der NS-Diktatur (fast) alles verloren: Heimat, Familienangehörige, Beruf, Besitz? Am besten mit einer wahren Familiengeschichte, die über Strecken aberwitzig anmutet. Sie beginnt im Banat, einem kleinen Landstrich des ehemaligen Jugoslawien, führt über Palästina nach Brasilien, von wechselnden Religionszugehörigkeiten über erzwungene Ehescheidungen und vorgetäuschte Landsmannschaften hin zu einer neu gegründeten Familie in Südamerika. Erschütternd, spannend, verblüffend, aber bei allem Leid auch komisch, erzählt Helena Baloun-Demer die Geschichte ihrer Mutter Olga und der Großmutter Adelheid. Die Oma, nur 1,50 klein, zeigte in der Gefahr wahre Größe. Wie durch ein Wunder blieb das Fotoalbum der Familie erhalten und belegt heute den dramatischen Werdegang dieser beiden Frauen und ihren Mut, dem Leben immer wieder die Stirn zu bieten.

Referentin: Helena Baloun-Demer **Ort:** Villa Friedlinde, Bachstraße 12, 53797 Lohmar **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Info: Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg e.V., c/c Archiv des Rhein-Sieg-Kreises, Tel. 02241 / 13-2928 oder Volkshochschule VHS Rhein-Sieg, Tel. 02241 / 3097-0 oder info@vhs-rhein-sieg.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Rhein-Sieg



Stimmbildung – wie ich mir Gehör verschaffe

Samstagsseminar

Rheinbach • Samstag, 25. Mai 2019 · 11:00 - 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-Böhme, Sprechtrainerin **Ort:** Bürger- und Kulturzentrum Himmeroder Hof, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach **Entgelt:** 7-9 Personen 38,60 Euro, ab 10 Personen 31 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung bei der Volkshochschule Voreifel, Tel. 02226 / 921920, www.vhs-voreifel.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Voreifel



Loslassen befreit - entrümpeln Sie Ihr Leben

Troisdorf • Dienstag, 4. Juni 2019 · 18:30 - 20:00 Uhr · Vortrag

Seit Frühjahr 2013 wirbelt die japanische Autorin Marie Kondo mit Magic Cleaning durch die Ratgeberlandschaft. Sie verspricht, dass ein ausgemistetes und aufgeräumtes Haus zu mehr Zufriedenheit und Lebensglück beiträgt. Doch wie genau funktioniert das? Die Übersetzerin der KonMari-Bücher ins Deutsche, Dr. Monika Lubitz, erzählt von ihren Erfahrungen und dem speziellen kulturellen japanischen Hintergrund.

Referentin: Dr. Monika Lubitz **Ort:** Stadtbibliothek Troisdorf, Kölner Str. 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 9 Euro **Anmeldung/Info:** anmeldung@vhs-tdf-ndk.de oder Tel. 02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule VHS für Troisdorf und Niederkassel



Sprachkarate

2. Teil (für Fortgeschrittene)

Bornheim • Samstag, 15. Juni 2019 · 10:00 - 18:00 Uhr · Kurs

Der erste Kurs liegt nun schon einige Zeit zurück, und Sie haben Ihre Sprachkarate-Fähigkeiten im Alltag erprobt. Im Fortgeschrittenen-Kurs reflektieren wir Ihre Erfahrungen und analysieren, was warum funktioniert hat und was möglicherweise (noch) nicht. Darüber hinaus arbeiten wir wieder mit Körper, Stimme und Wirkung. Sie erlernen weitere und vertiefen schon bekannte Techniken, die Sie im Kurs auch praktisch umsetzen. Und natürlich haben Sie auch wieder Gelegenheit, Ihre persönlichen Muster und Verhaltensweisen zu reflektieren und neue Sichtweisen, Haltungen und Strategien zu entwickeln.

Referentin: Annette Schelb **Ort:** Roisdorf VHS-Gebäude, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim
Entgelt: 36 Euro (ermäßigt 20 Euro) bei 7-12 Personen **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



Die Beginen und der Kölner Beginenhof

Bornheim • Mittwoch, 26. Juni 2019 · 15:00 - 17:00 Uhr · Exkursion / Treffen in Köln

Im Mittelalter lebten alleinstehende Frauen in Beginenhöfen zusammen. Gemeinschaft im christlichen Glauben ohne Ordensgelübde und soziale Tätigkeit prägten diese Lebens- und Wohngemeinschaft. In Anlehnung an diese alten Beginengemeinschaften gründete sich der Verein, 'Beginen Köln e.V.' und seit 2014 gibt es in Köln auch wieder einen Beginenhof. Wie leben Frauen heute als Begine? Was verbindet sie? Welche Aufgaben nehmen Sie wahr und wie gestalten sie ihren Alltag? Neben einem informativen Gespräch mit einer Begine haben wir auch die Gelegenheit, den Beginenhof zu sehen.

Referentin: Christine Mührath **Ort:** Beginenhof, Unter Linden 119, 50898 Köln **Entgelt:** 9 Euro (ermäßigt 6,50 Euro) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule VHS Bornheim/Alfter



Internationales Frauenfrühstück – Gesundheit, Ernährung

Meckenheim • Freitag, 28. Juni 2019 · 09:30 - 12:00 Uhr · Informationsveranstaltung

Ernährung, Gesundheit und Bewegung sind eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben. Viele finden immer wieder Ausreden, warum sie keine Zeit für Sport haben. Wir möchten Sie unterstützen, Motivation zur Überwindung des „inneren Schweinehunds“ zu finden und Ihnen nach dem Frühstück leichte Übungen zeigen, die sie bewegen, einen Gymnastikkurs zu besuchen.

Ort: Caritashaus, 53340 Meckenheim, Kirchplatz 1 (1. Etage) **Entgelt:** frei, Anmeldung erwünscht, (landestypischer Beitrag zum Frühstück erbeten) **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung per E-Mail oder telefonische Anmeldung wird gebeten, Bettina Hihn, Tel.: 02225 / 917 144 (gl-bettina.hihn@meckenheim.de) oder Hildegunde Schmid, Tel.: 02225 / 99240 (Hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de) **In Kooperation:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, der Integrationsagentur Fachdienstes Integration und Migration des Caritasverbandes RSK e.V. und Jugendmigrationsdienstes RSK Irh.



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
Siebengebirgsring 4 · 53340 Meckenheim
Tel.: 02225/917144 · Fax 02225/91766120
gl-bettina.hihn@meckenheim.de

GEMEINDE MUCH

Annalena Müller
Hauptstr. 57 · 53804 Much
Tel.: 02245/6811 · Fax 02245/6850
gleichstellung@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:

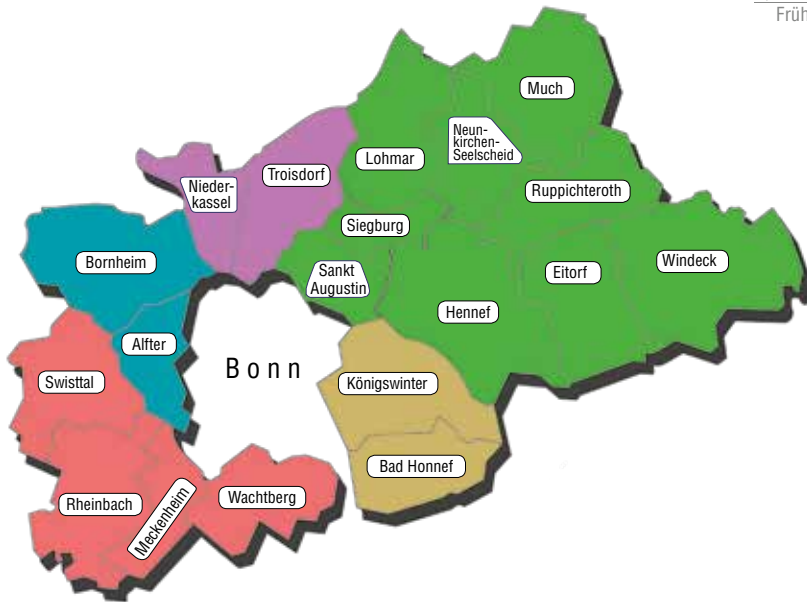
Dr. Petra Römer-Westarp
Kölner Str. 176 · 53840 Troisdorf
Tel.: 02241/900178 · Fax 02241/9008178
Roemer-WestarpP@troisdorf.de

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