

Termine

Kommen Sie gut durch die Menopause!

Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez ist eine natürliche Methode für Frauen in der Lebensmitte, um Schwankungen im Hormonhaushalt auszugleichen. Regelmäßig praktiziert steigert es die Vitalität und das Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf unangenehme Begleiterscheinungen in den Wechseljahren aus.

Wir sind zu Gast bei Andrea von Zitzewitz, die uns Hormonyoga vorstellt und zum Ausprobieren einlädt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Der Eintritt ist frei.

Mo. 17.08.2009, 19.00- 21.00 Uhr, Yogastudio, Markgrafenstr. 6 in Schwelm

Kunststück trifft Zechenkind

Kunststück ist das Label der Kunstwerkstatt der Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd.

Es steht für kreatives Design, moderne Accessoires und für eine berufliche Perspektive für arbeitslose Frauen.

„Zechenkind“ ist ein Produkt der Ruhrgebietskultur. Aus Zechenhemden und Bergmanngürteln fertigt die Design-Newcomerin Anika Beller-Kraft Taschen und Accessoires der Marke „Zechenkind“. Wir stellen die Künstlerinnen und ihre Produkte vor und freuen uns auf einen anregenden, bunten Abend. Der Eintritt ist frei.

Do. 17.09.2009, 19.30 – 21.00 Uhr, Gevelsberg, Cafe DIAlog im Bürgerzentrum, Mittelstr. 86

Was „Frau“ für ihre Brustgesundheit tun kann

Die Brustselbstuntersuchung ist eine der Vorsorgemöglichkeiten zur Früherkennung von Brustkrebs. Viele Frauen wissen jedoch nicht, was zur Untersuchung gehört, oder wie sich normales Gewebe von knotigen Veränderungen unterscheidet. Unsere Gesprächspartnerin ist Helga Fischer von pro familia EN. Die Ärztin und Sexualtherapeutin wird uns in das Thema Brustgesundheit einführen und an einem Modell erläutern, wie Frauen auffällige Veränderungen tastend erkennen können. Der Eintritt ist frei.

Do. 29.10.2009, 19.30 – 21.00 Uhr, Sprockhövel, Der Buchladen', Hauptstr. 20

Stalking – nicht nur eine Bedrohung durch Unbekannte!!

Was häufig mit viel „Aufmerksamkeit“ anfängt, entwickelt sich schnell zu einem Albtraum: Menschen werden beobachtet, ihrer Lebensverhältnisse ausspioniert, sie werden mit Telefonanrufen und SMS überschüttet, penetrant verfolgt, belästigt und terrorisiert. Macht und Kontrolle über das Opfer auszuüben ist das Ziel von Stalkern – Betroffen sind häufig Frauen, die ihren Partner verlassen haben. Was können Frauen tun, die Opfer werden? Wie kann Frau sich schützen? Wir sprechen mit Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle über das zunehmende Phänomen „Stalking“. Der Eintritt ist frei.

Do. 12.11.2009, 19.30 - 21.00 Uhr, Schwelm, Frauenberatung EN, Markgrafenstr. 6.

„Big Sisters“

Es gibt viele Mädchen, die sich eine große Schwester wünschen, mit der sie über andere Dinge reden können als mit der besten Freundin oder der Mutter. Der Verein Big Sister e.V. – das „Schwestern-Finde-Büro“ – vermittelt seit 1999 jungen Mädchen eine „große Schwester“ oder Freundin, die sie mit Rat und Tat durchs Leben begleitet. Ob und wie in den EN-Städten dieses oder ein ähnliches Patinnen-Projekt zünden könnte, möchten wir mit „Big Sister“ Erfahrenen diskutieren. Der Eintritt ist frei.

Do. 11.03.2010 , 19.30 – 21.00 Uhr, Sprockhövel-Haßlinghausen, Rathaus, Rathausplatz 4

Image ist (fast) alles – Souverän und stilsicher im beruflichen Alltag

Zu wissen was Frau kann ist das Eine, aber sieht man Ihr das auch an? Ein gelungener Auftritt, verbunden mit fachlicher Kompetenz, macht es leichter, gehört und gesehen zu werden, zu verhandeln und zu überzeugen. Wir sind zu Gast bei Laura Buschmann im Ambiente von ‚Blumen mit Stil‘ und sprechen mit Diplom Psychologin Susanne Ernst-Behn über Dress-Codes, die Wirkung von Farben und Schnitten auf unterschiedliche Persönlichkeiten, Auftreten, Aussehen und Wirkung und das Geheimnis einer gewinnenden Ausstrahlung. Anmeldung bitte schriftl. bei der VHS Ennepe-Ruhr-Süd. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Eintritt incl. Fingerfood 20,- Euro.

Do. 22.04.2010 , 19.00. – 22.00 Uhr, Gevelsberg, Blumen mit Stil', Brunnenstr. 1

Wort Forum

Ansprechpartnerinnen für Chancengleichheit und „Ihre Salonideen“:



VHS Ennepe-Ruhr-Süd
Rita Miegel
Mittelstr. 86-88, 58285 Gevelsberg
02332 9186/112
mie@vhs-en-sued.de



Stadt Schwelm
Manuela Schwarzkopf
Hauptstr. 14, 58332 Schwelm
02336 801/209
schwarzkopf@schwelm.de



Stadt Ennepetal
Kornelia Gabriel
Bismarckstr. 21, 58244 Ennepetal
02333 979/207
kgabriel@ennepetal.de



Stadt Sprockhövel
Sabine Schlemmer
Rathausplatz 4, 45549 Sprockhövel
02339 917/347
schlemmer@sprockhoevel.de



Stadt Gevelsberg
Christel Hofschröer
Rathausplatz 1, 58285 Gevelsberg
02332 771/124
christel.hofschroerer@stadtgevelsberg.de



Ennepe-Ruhr-Kreis

Kreisverwaltung des Ennepe-Ruhr-Kreises
Renate Terboven
Hauptstr. 92, 58332 Schwelm
02336 93/2430
r.terboven@en-kreis.de

Ausführlichere und weitere Infos unter www.vhs-ennepe-ruhr-sued.de
oder den **Gleichstellungsbeauftragten** in Ihrer Stadt.

Bunter Salon

Wie Frauen leben und was sie vom Leben wollen – diese Debatte möchten die Volkshochschule und die Gleichstellungsbeauftragten im Ennepe-Ruhr-Südkreis gerne mit interessierten Frauen und Männern führen. Im vergangenen Studienjahr starteten wir das neue Gesprächsforum „Bunter Salon“, mit dem wir Themen und Anliegen aufgreifen, die Frauen in der Region bewegen. Der Salon will ein lebendiges Forum für Frauenleben und Politik in der Region sein und ein lustvolles Wachstum ermöglichen.

Im neuen Studienjahr geht der Salon auf Reisen und macht an frauenrelevanten Orten Station.