

Betrifft:

# FRAUEN



© Nlshop-Fotolia.com

Frühjahr 2012

Veranstaltungen der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis



:rhein-sieg-kreis

**FOTO-**  
AUSSTELLUNG

*Natürlich  
klügel  
ich!*

Rheinisches  
Networking  
aus der Sicht  
von Kölnerinnen

Eröffnung der Fotoausstellung:

Montag, 23. April 2012  
16.30 Uhr

**Ausstellungsdauer:**

23. 04. - 04. 05. 2012

**Ausstellungsort:**

Foyer der Kreisverwaltung,  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1,  
53727 Siegburg

**Entgelt:**

frei

**Öffnungszeiten:**

mo - do 8.30 -17.00 | fr 8.30 -12.30

**Info:**

Irmgard Schillo, Tel.: 02241/13-2172,  
E-Mail [irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de](mailto:irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de)

Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/13-2524,  
E-Mail: [brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de](mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de)

Veranstaltet von  
Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis

Näheres auf Seite 29 →

# Kreisweite Aktionswochen

---

## **etrifft: FRAUEN**

Der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis – ein Zusammenschluss der Gleichstellungsbeauftragten der Städte, Gemeinden und des Kreises – hat für das Frühjahr 2012 ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt,

unter anderem zu:

### ■ **Wiedereinstieg nach der Familienphase**

Die Wiedereinstiegschancen sind individuell und u.a. abhängig von Aus- und Weiterbildung, Berufserfahrung, Markterfordernissen und dem persönlichen Vermögen, sich den Anforderungen der Berufswelt zu stellen. Die Angebote sollen WiedereinsteigerInnen unterstützen, ihre – auch in der Familienphase – erworbenen Fähigkeiten zu erkennen, mögliche Defizite auszugleichen und ihren Weg in die Arbeitswelt zu finden.

### ■ **Weiterbildungsangebote für Berufstätige**

Lebenslanges Lernen ist nicht nur ein modernes Schlagwort, sondern gewinnt durch schnelle Entwicklungen im Berufsleben immer mehr an Bedeutung. Einige Angebote unterstützen Sie bei der Auffrischung oder dem Neuerwerb von Wissen.

### ■ **Gesundheit**


Die verschiedenen Angebote zum Thema Gesunderhaltung betonen die Eigenverantwortlichkeit. Sie sind eingeladen durch Sport, gesunde Ernährung und regelmäßige Vorsorge Ihr eigenes Wohlbefinden zu verbessern.

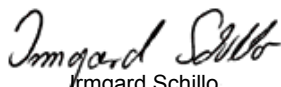
### ■ **Interkulturelle Angebote**

Frauenfrühstücke, Seniorengruppen, Mädchentreffs haben zum Ziel die Verständigung untereinander und die Integration zu unterstützen.

Im Mittelpunkt der Veranstaltungsreihe stehen wieder einmal anspruchsvolle Themen, in der Hoffnung, dass diese Angebote Sie in Ihrer persönlichen Lebenssituation weiterbringen.

Zudem machen wir Sie gerne aufmerksam auf die Kulturveranstaltungen der Reihe „Betrifft: Frauen“ und wünschen Ihnen, dass Sie auch die erheiternden und entspannenden Angebote wahrnehmen können.

  
Frithjof Kühn  
Landrat

  
Irmgard Schillo  
Gleichstellungsbeauftragte

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
fortlaufend	Bad Honnef	Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache .....	8
fortlaufend	Rheinbach	Frauen Netzwerk Rheinbach .....	27
fortlaufend	Troisdorf	Deutsch für den Beruf .....	34
fortlaufend	Troisdorf	Arbeitsgelegenheitsmaßnahme/jobcenter Rhein-Sieg.....	33
fortlaufend	Troisdorf	Türkische Seniorinnengruppe .....	36
fortlaufend	Troisdorf	Integrationskurs für Frauen mit Kinderbetreuung.....	33
ab 13.01.2012	Troisdorf	Internationale Mädchengruppe .....	35
fortlaufend	Troisdorf	Internationale Frauentheatergruppe.....	34
fortlaufend	Troisdorf	Coaching für Alleinerziehende zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf .....	35
ab 07.02.2012	Rheinbach	Frauen Netzwerk Rheinbach lädt zum Stammtisch ein!.....	27
ab 15.02.2012	Troisdorf	Gesprächskreis für türkische Frauen, Thema Gesundheit....	36
ab 27.02.2012	Eitorf	EDV von Frau zu Frau – Power Point.....	15
28.02.2012	Alfter	Sicherheit für Frauen ab 50 – Wie verhalte ich mich in unklaren und beängstigen Situationen? .....	6
ab 01.03.2012	Lohmar	EDV von Frau zu Frau – Microsoft Office im Überblick.....	21
02.03.2012	Hennef	MEIN LEBEN IM OFF Auftakt einer cineastischen Veranstaltungsreihe .....	17
05.03.2012	Meckenheim	Vortrag zum Wiedereinstieg .....	23
ab 06.03.2012	Troisdorf	Internationaler Frauengesprächskreis.....	37
08.03.2012	Hennef	Weltfrauentag – Internationales Frauenfrühstück im Hennefer Rathaus.....	18
08.03.2012	Bad Honnef	Work-Life-Balance – Den Spagat lernen - Vortrag und Netzwerkabend.....	8
08.03.2012	Troisdorf	Internationales Frauenfrühstück zum Internationalen Tag der Frau .....	37
09.03.2012	Bad Honnef	Vortrag und Gespräch mit Dr. Herrad Schenk Frauen in den besten Jahren – auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein.....	9
10.03.2012	Meckenheim	Frauen-Flohmarkt.....	23
10.03. und 11.03.2012	Eitorf	Unternehmerinnentag .....	15
12.03.2012	Hennef	Film „Made in Dagenham“.....	18
13.03.2012	Bad Honnef	Frauen zurück ins Berufsleben! .....	9
13.03.2012	Bornheim	Lesung „Wie Du und doch ganz anders – Von Müttern und Töchtern.....	11

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
13.03.2012	Königswinter	(Wieder)einstieg – Weiterbildungschancen – Förderung.....	19
15.03.2012	Siegburg	Veranstaltung zum Internationalen Frauentag Kabarettistische Lesung Wer mit sich selbst fremd geht, bleibt sich immer treu.....	32
15.03.2012	Meckenheim	Gesund essen – fit bleiben.....	24
15.03.2012	Troisdorf	Fachvortrag und anschl. Gesprächskreis zum Thema „Häusliche Gewalt und Zwangsheirat“ .....	38
16.03.2012	Meckenheim	Exodus Ausstellung von Chagall.....	24
17.03.2012	Rheinbach	Frauengesundheitstag in Rheinbach .....	28
ab 19.03.2012	Troisdorf	Gesund und fit im Alter.....	38
20.03.2012	Bornheim	„Mein Körper gehört mir!!“ - Vorstellung des Präventionsprojektes.....	12
23.03.2012	Lohmar	Workshop „Ausdrucksstark sprechen“ .....	21
27.03.2012	Alfter	Depression – eine neue Volkskrankheit.....	7
ab 16.04.2012	Eitorf	EDV von Frau zu Frau – Windows und Internet.....	16
19.04.2012	Siegburg	(Wieder)einstieg –Weiterbildungschancen – Förderung.....	30
21.04. und 22.04.2012	Bornheim	Wochenendkurs „Fotoworkshop für Frauen“.....	13
23.04.2012	Eitorf	Existenzsicherung für Einelfternfamilien .....	16
23.04.2012	Siegburg	Natürlich klüngel ich!- Rheinisches Networking aus der Sicht von Kölnerinnen.....	29
25.04.2012	Bornheim	„Sicher fühlen“ – Kampagne zur Selbstuntersuchung der Brust .....	14
ab 27.04.2012	Königswinter	Das Erfolgsteam, Coaching für den beruflichen Wiedereinstieg .....	19
05.05.2012	Lohmar	Workshop „Sag Nein und fühl dich gut!“ .....	22
05.05. und 12.05.2012	Wachtberg	Kurs: „Babysitterführerschein für Jugendliche“.....	39
08.05.2012	Siegburg	Lesung „Nichts für Zimmerliesen – Reisende Frauen erobern die Welt“ .....	31
12.05.2012	Königswinter	Workshop „Wie sag ich´s meinem Kunden“ .....	20
22.05.2012	Meckenheim	Frauen zurück ins Berufsleben“ .....	25
31.05.2012	Bad Honnef	Autorenlesung: Party, Party Eine lustige Geschichte über Mobbing und Toleranz .....	10
ab 06.06.2012	Much	EDV von Frau zu Frau – Microsoft Office im Überblick.....	26
12.06.2012	Bad Honnef	Frauen zurück ins Berufsleben! .....	10
23.06.2012	Königswinter	Workshop „Wirkungsvoll sprechen“, Kamera-Training.....	20
28.08.2012	Meckenheim	Frauen zurück ins Berufsleben“ .....	25

<b>Di</b>	<b>28.02.2012</b>	<b>14.30 Uhr</b>	Infoabend
-----------	-------------------	------------------	-----------

### **Sicherheit für Frauen ab 50 – Wie verhalte ich mich in unklaren und beängstigen Situationen?**

„Meine Freundin ist angerempelt worden, dann zog jemand an ihrer Handtasche. Sie hat die Tasche festgehalten und um Hilfe gerufen – weg war der Dieb.“

Hätten Sie auch so reagiert? Ist selbstsicheres Verhalten in solchen Situationen immer richtig, und kann es jede Frau lernen? In diesem Workshop erfahren Sie mehr dazu. Sie erhalten Tipps und üben Verhaltensweisen, wie Sie Ihren Heimweg bei Dunkelheit sicherer gestalten und Ihren Handtascheninhalt besser schützen können, was Sie bei Übergriffen tun können und wie Sie sich Klarheit bei Unbekannten an Ihrer Wohnungstür verschaffen können. Patentrezepte gibt es hier zwar nicht, aber Sie können mehr Verhaltenssicherheit gewinnen und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, im Ernstfall richtig zu reagieren.

**Referentinnen:** Edith Grandisch

**Ort:** Rathaus Gemeinde Alfter, Sitzungssaal Erdgeschoss,  
Am Rathaus 7, 53347 Alfter

**Entgelt:** frei

**Anmeldung:** bis spätestens 23.02.2012 bei der VHS Bornheim/Alfter  
Tel. 02222 / 945-460, E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de

**Info:** Astrid Piel, Gemeinde Alfter, Tel.: 0228/6484-131  
E-Mail: astrid.piel@alfter.de  
Katrin Kühn, Gemeinde Alfter, Tel.: 0228/6484-130  
E-Mail: katrin.kuehn@alfter.de  
Heike Blank, Stadt Bornheim, Tel.: 02222/945-240  
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

**In Kooperation** mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Alfter, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, der Volkshochschule Bornheim – Alfter und dem Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz der Bonner Polizei

<b>Di</b>	<b>27.03.2012</b>	<b>18.30 - 20.00 Uhr</b>	Infoabend
-----------	-------------------	--------------------------	-----------

### **Depression - eine neue Volkskrankheit**

Depressionen sind häufig, führen zu starken Beeinträchtigungen und gehören zu den Hauptursachen für Suizid. Berücksichtigt man die Schwere und die Dauer der Erkrankung, liegt sie vor allen anderen körperlichen und psychiatrischen Volkskrankheiten. Schätzungen zu Folge leiden ca. 5 % der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Depression. Nur eine Minderheit der Betroffenen erhält eine adäquate Behandlung. 15 % der an schweren Depressionen leidenden Menschen nehmen sich das Leben.

Das ‚Bündnis gegen Depression‘ hat zum Ziel, die Versorgungssituation für depressiv erkrankte Menschen zu verbessern.

Die Kernbotschaften des Bündnisses lauten:

- Depression kann jeden treffen,
- Depression hat viele Gesichter,
- Depression ist erfolgreich behandelbar.

Interessierte erhalten Informationen zum Krankheitsbild, zu Behandlungsmöglichkeiten und zu den Aktivitäten des deutschlandweiten Bündnisses gegen Depression. Fragen nach ortsansässigen Hilfen und Beratungsangeboten, auch für Angehörige und Bekannte, werden beantwortet.

Die Referentinnen stehen nach dem Vortrag für Fragen und zum Austausch im Gespräch zur Verfügung.

**Referentin:** Dr. Anna-Helga Kern

**Ort:** Rathaus Gemeinde Alfter, Sitzungssaal Erdgeschoss,  
Am Rathaus 7, 53347 Alfter

**Entgelt:** frei

**Anmeldung:** Volkshochschule Bornheim /Alfter, Tel.: 02222/945-460,  
[www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)

**Info:** Seniorenbeauftragte Astrid Piel, Gemeinde Alfter, Tel.: 0228/6484-131,  
E-Mail: [astrid.piel@alfter.de](mailto:astrid.piel@alfter.de)

**In Kooperation** mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Alfter, VHS Bornheim Alfter, dem Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises, dem Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg und dem sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) für den linksrheinischen Rhein-Sieg-Kreis

<b>mittwochs und freitags</b>	<b>10.00 - 11.30 Uhr</b>	Kurs - fortlaufend nicht in den Schulferien
-------------------------------	--------------------------	--

### Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache

Der Kurs richtet sich an Frauen, die eine einfache Erstbegegnung mit der deutschen Sprache wünschen. Es wird sowohl praxisorientiert, am Beispiel von Alltagssituationen, als auch durch Grammatikübungen gelernt.

Kleinkinder, die ohne Betreuung sind, können mitgebracht werden.

**Referentin:** Charlotte Gracher

**Ort:** Konferenzraum, 2. Etage, Rathausplatz 2-4, (Eingang Tourist-Information gegenüber dem Rathaus), 53604 Bad Honnef

**Entgelt:** 40,- Euro für 15 Unterrichtstage

**Anmeldung/Info:** Iris Schwarz, Tel.: 02224/184-140 | E-Mail: [iris.schwarz@bad-honnef.de](mailto:iris.schwarz@bad-honnef.de)

**In Kooperation** mit der Volkshochschule Siebengebirge

<b>Do</b>	<b>08.03.2012</b>	<b>19.30 Uhr</b>	Vortrag und Netzwerkabend
-----------	-------------------	------------------	---------------------------

### Work-Life-Balance – Den Spagat lernen

Die Balance zwischen Arbeit und Privatleben ist wichtig für das persönliche Wohlbefinden, aber oft schwer umzusetzen. Marion Bischoff, Inhaberin des Instituts move2balance aus Troisdorf, gibt Tipps und Impulse, wie Sie diesen Spagat meistern können.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Gelegenheit zur Diskussion über das Thema und genügend Zeit zum Netzwerken.

**Referentin:** Marion Bischoff

**Ort:** Rathaus, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef

**Entgelt:** frei

**Anmeldung/Info:** Iris Schwarz, Tel.: 02224/184-140 | E-Mail: [iris.schwarz@bad-honnef.de](mailto:iris.schwarz@bad-honnef.de)

**In Kooperation** mit Unternehmerinnen Siebengebirge e.V.



<b>Fr</b>	<b>09.03.2012</b>	<b>19.00 Uhr</b> (Einlass 18.30 Uhr)	Vortrag und Gespräch
-----------	-------------------	--------------------------------------	----------------------

### **Frauen in den besten Jahren – auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein**

„Auch das Alter ist nicht mehr das, was es einmal war“, so Herrad Schenk, promovierte Sozialwissenschaftlerin und erfolgreiche Autorin zahlreicher Romane und Sachbücher.

Die Zeiten der Selbstbescheidung und des Verzichts sind vorbei – Frauen um die 50 haben heute eine ganz andere Lebensperspektive als noch vor 20 oder 30 Jahren. Sie sind deutlich selbstbewusster und freiheitsliebender, haben viele Gestaltungsmöglichkeiten und nutzen sie auch.

Wie und was hat sich am Älter werden verändert? Warum haben Frauen trotzdem Angst davor? Um diese und viele weitere Fragen wird es an diesem Abend gehen.

- Referentin:** Dr. Herrad Schenk, Sozialwissenschaftlerin und Autorin
- Ort:** Evangelisches Gemeindezentrum Bad Honnef, Luisenstraße 15, 53604 Bad Honnef
- Entgelt:** 5,- Euro
- Anmeldung/Info:** Iris Schwarz, Gleichstellungsbeauftragte, Tel.: 02224/184-140  
E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de
- In Kooperation** mit dem Frauenforum Bad Honnef und dem Ev. Familienzentrum „Unterm Regenbogen“

<b>Di</b>	<b>13.03.2012</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------------

### **Frauen zurück ins Berufsleben!**

*Näheres siehe nächste Seite, Datum: 12.06.2012*

<b>Do</b>	<b>31.05.2012</b>	<b>19.30 Uhr</b>	Autorenlesung
-----------	-------------------	------------------	---------------

### **Autorenlesung: Party, Party**

#### **Eine lustige Geschichte über Mobbing und Toleranz**

Eine Partyagentur mitten im Herzen von Rheinlandpfalz.

Dana Petry geht nicht gerade zimperlich mit ihrem neuen Kollegen Harald Schneider um und mobbt ihn wo sie nur kann. Firmenchefin Eleonore Wingert ist ratlos und versucht verzweifelt auf ihre Angestellte, die sie zu ihrer besten Mitarbeiterin zählt, einzuwirken, doch ohne Erfolg. Dann kommt ihr eine spontane Idee. Sie schickt Dana Petry mit ihrem Mobbingopfer gemeinsam nach Mainz, um einen Großauftrag zu erledigen. Dort kommt es zu vielen peinlichen Begegnungen, bis sie sich endlich zusammenraufen und den Auftrag professionell ausführen.

**Autorin:** Ilke Müller

**Ort:** Rathaus, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef

**Entgelt:** frei

**Anmeldung/Info:** Iris Schwarz, Gleichstellungsbeauftragte, Tel.: 02224/184-140  
E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

<b>Di</b>	<b>12.06.2012</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------------

### **Frauen zurück ins Berufsleben!**

Sie möchten oder müssen aus familiären Gründen wieder erwerbstätig werden und fragen sich:

- Welche Möglichkeiten habe ich als Berufsrückkehrerin?
- Wie stärke ich meinen Auftritt?

Hier erhalten Sie Tipps und Informationen zu wichtigen vorbereitenden Schritten, über Angebote der Weiterbildung und deren Finanzierung sowie über Möglichkeiten zum beruflichen Wieder- bzw. Neueinstieg etwa für Alleinerziehende, Berufsrückkehrerinnen ab 45 oder Frauen nach der Elternphase.

**Referentinnen:** Iris Schwarz, Gleichstellungsbeauftragte  
Barbara Voss, Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

**Ort:** Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH, Drachenfelsstr. 4-7,  
53604 Bad Honnef

**Entgelt:** frei – um Anmeldung wird gebeten

**Anmeldung/Info:** Iris Schwarz, Gleichstellungsbeauftragte, Tel.: 02224/184-140  
E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

**In Kooperation** mit der Kölner Wirtschaftsfachschule

<b>Di</b>	<b>13.03.2012</b>	<b>18.30 Uhr</b>	Lesung
-----------	-------------------	------------------	--------

### **Wie Du und doch ganz anders – Von Müttern und Töchtern**

Kaum eine Frau möchte so werden wie ihre Mutter! Töchter fühlen sich entweder überbehütet und nie losgelassen oder aber vernachlässigt. Das Verhältnis von Müttern und Töchtern ist nicht selten hoch emotional, Missverständnisse sind an der Tagesordnung. Was Mütter als gut gemeinte Ratschläge verstehen, kommt bei den Töchtern oft als Bevormundung an. Müttern fällt es oft besonders schwer, die Tochter als unabhängige, erwachsene Frau zu sehen. Die Autorenlesung stellt die vielfältigen Aspekte einer besonderen Beziehung dar und erläutert anhand von lebendigen Beiträgen ganz verschiedener Mütter und Töchter, wie wichtig ein mentaler Perspektivwechsel ist.

Eine Lesung für Mütter und Töchter, die ihre Beziehung auf eine neue Basis stellen wollen. An diesem Abend werden sich beide - Mütter und Töchter - in vielen Beispielen wieder finden.

**Referentin:** Dorothee Döring

**Ort:** Seniorenhaus St. Angela, Hersel, Bierbaumstraße 3, 53332 Bornheim

**Entgelt:** frei

**Anmeldung/Info:** Heike Blank, Tel.: 02222/945-240

E-Mail: [heike.blank@stadt-bornheim.de](mailto:heike.blank@stadt-bornheim.de) und

VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222/945-460

E-Mail: [vhs@stadt-bornheim.de](mailto:vhs@stadt-bornheim.de), [www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)

**In Kooperation** mit der Volkshochschule Bornheim-Alfter

<b>Di</b>	<b>20.03.2012</b>	<b>19.30 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	------------------	---------------------------

**„Mein Körper gehört mir!!“**

**Präsentation des Präventionsprojektes zur Vorbeugung von sexuellem Missbrauch an Mädchen und Jungen**

Ziel des Projektes ist es, die vorbeugende Arbeit gegen sexualisierte Gewalt zu intensivieren und die Schulen dabei zu unterstützen, die Handlungsempfehlungen der Kultusministerkonferenz zur Vorbeugung und Aufarbeitung von sexuellen Missbrauchsfällen umzusetzen.

Für die Grundschulen in Bornheim und Alfter soll mit fachlicher und finanzieller Unterstützung ein positives Modell angeboten werden, das Kinder spielerisch und angstfrei über sexualisierte Gewalt informiert, ihr Selbstvertrauen stärkt und Erwachsene im Umgang mit den Kindern unterstützt und berät.

Die Präsentationsveranstaltung bietet einen Einblick in das Projekt, die Inhalte und Methoden des Theaterstückes und wichtige Informationen zum Thema sexueller Missbrauch für Eltern, Verwandte, PädagogInnen und sonstige interessierte Erwachsene.

**Ort:** Alexander-von-Humboldt-Gymnasium, Forum, Adenauerallee 50, 53332 Bornheim

**Entgelt:** frei

**Anmeldung/Info:** Heike Blank, Stadt Bornheim, Tel.: 02222/945-240  
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de und  
Katrin Kühn, Gemeinde Alfter, Tel.: 0228/6484-130  
E-Mail: katrin.kuehn@alfter.de

**In Kooperation** der Hannah-Stiftung gegen sexuelle Gewalt, der Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Bonn, der theaterpädagogischen Werkstatt, der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Sieg-Kreises und der Gemeinde Alfter

<b>Sa</b>	<b>21.04. und</b>	<b>jeweils 10.00 - 16.30 Uhr</b>	Workshop
<b>So</b>	<b>22.04.2012</b>		

### **Fotoworkshop für Frauen**

Machen Sie nicht nur einfach Bilder sondern lernen Sie, diese bewusst und vielleicht aus anderer Sichtweise als gewohnt zu gestalten. Am Samstag wird nach einer theoretischen Einführung ausgiebig fotografiert. Interessante Motive finden sich bei einem gemeinsamen Fotospaziergang. Für die Sichtung und Besprechung der Bilder ist im Anschluss Zeit. Sonntag ist die digitale Bildbearbeitung Schwerpunkt des Kurses.

Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit leerer Speicherkarte und vollem Akku, USB-Stick, Bedienungsanleitung der Kamera.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

**Referentin:** Katrin Klein

**Ort:** Volkshochschule Bornheim-Alfter, Raum 3, Alter Weiher 2,  
53332 Bornheim

**Entgelt:** frei

**Anmeldung/Info:** Heike Blank, Tel.: 02222/945-240  
E-Mail: [heike.blank@stadt-bornheim.de](mailto:heike.blank@stadt-bornheim.de) und  
VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222/945-460  
E-Mail: [vhs@stadt-bornheim.de](mailto:vhs@stadt-bornheim.de), [www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)

**In Kooperation** der Volkshochschule Bornheim - Alfter

<b>Mi</b>	<b>25.04.2012</b>	<b>19.30 Uhr</b>	Seminar
-----------	-------------------	------------------	---------

### **„Sicher fühlen“ – Kampagne zur Selbstuntersuchung der Brust**

Etwa jede 10. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Je früher eine Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Chancen auf dauerhafte Heilung. Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine wichtige Methode zur Früherkennung von Brustkrankungen. Doch wie diese Untersuchung durchgeführt werden sollte, ist den meisten Frauen nicht (ausreichend) bekannt.

In dieser Veranstaltung sollen die Teilnehmerinnen Sicherheit gewinnen, die Untersuchung der Brust ‚richtig‘ durchzuführen. Die Untersuchungstechnik wird an Tastmodellen aus Silikon geübt, so dass sich keine Teilnehmerin ausziehen muss.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW statt.

**Referentin:** Dr. Brigitte Daunicht

**Ort:** Rathaus Bornheim, Raum 901, Rathausstraße 2, 53332 Bornheim

**Entgelt:** frei

**Anmeldung/Info:** Heike Blank, Stadt Bornheim, Tel.: 02222/945-240,  
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

Katrin Kühn, Gemeinde Alfter, Tel.: 0228/6484-130,  
E-Mail: katrin.kuehn@alfter.de und

VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222/945-460,  
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de, www.vhs-bornheim-alfter.de

**In Kooperation** mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Alfter und der Volkshochschule Bornheim - Alfter

<b>Mo</b>	<b>ab 27.02.2012</b>	<b>18.00 - 20.15 Uhr</b>	Kurs (5 Termine)
-----------	----------------------	--------------------------	---------------------

### EDV VON FRAU ZU FRAU | PowerPoint

Aus einer schnöden Rede wird eine spannende Präsentation, wenn Sie PowerPoint richtig nutzen. Ob Diashow zum Jubiläum, Fachvortrag in der Firma oder Referat im Seminar – mit PowerPoint stellen Sie Ihre Ideen, Vorhaben und Ihr Fachwissen wirkungsvoll dar.

Dabei gilt: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Unterstreichen Sie deshalb Ihren Vortrag mit Grafiken, Schaubildern oder Fotos. Ihre Zuhörer folgen Ihnen dann aufmerksam – bis zum Schluss.

Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen und Kenntnisse in Word.

**Referentin:** Martina Rücker

**Ort:** Siegtal-Gymnasium, Am Eichelkamp, Oberstufenhaus,  
Raum 22, 53783 Eitorf

**Entgelt:** 82,50 Euro

**Anmeldung/Info:** Elisabeth Ehrenstein, Tel.: 02243/89-149,  
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

**In Kooperation** mit der Volkshochschule Rhein-Sieg

<b>Sa</b>	<b>10.03.2012</b>	<b>14.00 - 18.00 Uhr</b>	Unternehmerinnentag
<b>So</b>	<b>11.03.2012</b>	<b>11.00 - 18.00 Uhr</b>	

### Eitorfer Vielfalt

**Unternehmerinnen aus verschiedenen Branchen präsentieren ihre Produkte, ihr Handwerk, ihre Dienstleistung und ihr Know-how**

In einem fürstlichen Ambiente erleben Sie, was Unternehmerinnen unserer Region zu bieten haben.

Schauen Sie sich um, genießen Sie, knüpfen Sie Kontakte und lassen sich zu eigenen Geschäftsideen inspirieren. Die Besucherinnen erwartet eine Vielzahl von Angeboten über: Gesundheit, Kosmetik, Fitness, Mode, Genuss, Finanzmarkt, Kunst, Musik, Coaching, sowie ein interessantes Begleitprogramm mit verschiedenen Vorträgen und Workshops.

**Ort:** Schloss Merten, 53783 Eitorf-Merten, Schlosstraße 14

**Entgelt:** frei

**Info:** Gleichstellungsbeauftragte Elisabeth Ehrenstein, Tel.: 02243/89-149,  
E-mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

Wirtschaftsförderung Nadine Schade, Tel.: 02243/89-152,  
E-Mail: nadine.schade@eitorf.de

**In Kooperation** mit der Wirtschaftsförderung der Gemeinde Eitorf, Nadine Schade

<b>Mo</b>	<b>ab 16.04.2012</b>	<b>18.00 - 20.15 Uhr</b>	Kurs (5 Termine)
-----------	----------------------	--------------------------	---------------------

### EDV VON FRAU ZU FRAU | Windows und Internet

#### Wir erleichtern Ihnen den Start am PC

Systematisch lernen Sie die Grundlagen am Computer. Sie arbeiten mit Maus und Tastatur, öffnen Programme, erstellen, verschieben, kopieren und löschen Dateien und Ordner. Sie besuchen Internetseiten und steuern durch das weltweite Netz.

**Referentin:** Martina Rücker

**Ort:** Siegtal-Gymnasium, Am Eichelkamp, Oberstufenhaus,  
Raum 22, 53783 Eitorf

**Entgelt:** 82,50 Euro

**Anmeldung/Info:** Elisabeth Ehrenstein, Tel.: 02243/89-149,  
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

**In Kooperation** mit der Volkshochschule Rhein-Sieg

<b>Mo</b>	<b>23.04.2012</b>	<b>17.45 - 19.30 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	--------------------------	---------------------------

### Existenzsicherung für Einelternfamilien

Alleinerziehende müssen oft stemmen, was in herkömmlichen Familien gewöhnlich auf mehreren Schultern lastet: Kindererziehung und Berufstätigkeit. Kein Wunder, dass deshalb viele Einelternfamilien am Randes des Existenzminimums leben – oder darunter

Themen wie: Erwerbstätigkeit, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Ausbildung, Mutterschaftsgeld, Elterngeld, Wohngeld, Arbeitslosengeld und Sozialhilfe sind an diesem Abend vorgesehen.

**Referent:** Henning Dimpker,  
Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Ortsverband Bonn

**Ort:** Bürgerzentrum, Raum 2, Bahnhofstraße 19, 53783 Eitorf

**Entgelt:** 5,- Euro Abendkasse

**Info:** Elisabeth Ehrenstein, Tel.: 02243/89-149,  
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

**In Kooperation** mit der Volkshochschule Rhein-Sieg



<b>Fr</b>	<b>02.03.2012</b>	<b>20.15 Uhr (Einlass 19.00 Uhr)</b>	Film
-----------	-------------------	--------------------------------------	------

## MEIN LEBEN IM OFF

### Auftakt einer cineastischen Veranstaltungsreihe

Eine neue cineastische Veranstaltungsreihe ist im Hennefer Kur-Theater initiiert worden. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hennef, Ilona Gerken und der **Hennefer Frauenkulturverein fraulück e.V.** als Mitveranstalter möchten diese Reihe ganz besonders empfehlen.

Am Freitag, den 02. März 2012 (dem ehemaligen Filmfestspieltermin) stellt der renommierte Theaterregisseur Oliver Haffner mit „MEIN LEBEN IM OFF“ sein Langfilmdebüt vor.

In der Reihe „**JUNGE REGISSEURE – REIFE LEISTUNGEN**“ wollen wir Filme präsentieren, die auf Festivals sehr erfolgreich liefen aber in der Flut der angebotenen Filme das große Publikum leider nicht erreichten.

#### Zum Filminhalt:

*Eigentlich ist Frank (Thomas Schmauser) mehr ein Möchtegernautor. Er wartet auf die Zukunft als berühmter Schriftsteller, ist aber nicht bereit, Entscheidungen zu treffen, damit diese Zukunft beginnen kann.*

*Auch die Beziehung zu seinem Lebensgefährten Akim ordnet Frank diesem Warten unter. Doch alles ändert sich, als er in der Straßenbahn Katrin (Katharina Marie Schubert) beobachtet. Sie ist das genaue Gegenteil von ihm, zielstrebig und schlagfertig steht sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Frank läuft Katrin nach, lässt sich durch nichts aufhalten und drängt sich in ihr Leben. Doch dann beginnt sich etwas zu verändern...*

*Thomas Schmauser und Katharina Marie Schubert, die beide jahrelange Theatererfahrungen an großen Bühnen mitbringen, sind ein wunderbar ungewöhnliches Liebespaar. Die verzwickte Familienkomödie „Mein Leben im Off“ ist definitiv ein Film fürs Herz.*

### Oliver Haffner wird am 02. März seinen Film im Kur-Theater vorstellen.

**Filmpreise:** Biberacher Festspiele 2010 „Publikumsbiber“, Publikumspreis Films Mainz 2010 „Mainzer Rad“, Fünf-Seen-Festival 2010 „Preis des Herzens“, Filmfest Lünen 2010 „Preis der Jugendjury 16 plus“.

- Ort:** Kur-Theater Hennef, Königstraße, 53773 Hennef
- Entgelt:** 6,- Euro - Jeder Gast wird mit einem Glas Sekt begrüßt
- Info:** Kartenvorverkauf ab Montag, den 30.01.2012  
im Kulturamt und im Kur-Theater Hennef
- In Kooperation** mit dem Hennefer Frauenkulturverein *fraulück* e.V. und dem Kur-Theater Hennef

<b>Do</b>	<b>08.03.2012</b>	<b>9.30 - 12.00 Uhr</b>	Frauenfrühstück
-----------	-------------------	-------------------------	-----------------

### Veranstaltung zum Internationalen Frauentag

#### Internationales Frauenfrühstück im Hennefer Rathaus

Internationales Frauenfrühstück anl. des Weltfrauentages in Zusammenarbeit mit

- der interkulturellen Beratungs- und Begegnungsstätte INTERKULT Hennef
- den Hennefer Frauenvereinen „fraulück“ und „Frauen helfen Frauen“

**Ort:** Rathaus Hennef (Foyer), Frankfurter Str. 97, 53773 Hennef

**Entgelt:** frei

**Info:** Stadt Hennef, Amt 50, Anne Peters, Tel.: 02242/888-132,  
E-mail: a.peters@hennef.de oder

INTERKULT interkulturelle Beratungs- und Begegnungsstätte der  
Stadt Hennef, Tel.: 02242/6301, E-mail: interkult@hennef.de

**In Kooperation** mit INTERKULT interkulturelle Beratungs- und Begegnungsstätte der  
Stadt Hennef | „Frauen helfen Frauen“, Hennef | „*fraulück*“, Hennef

<b>Mo</b>	<b>12.03.2012</b>	<b>20.15 Uhr (Einlass 19.00 Uhr)</b>	Film
-----------	-------------------	--------------------------------------	------

#### Made in Dagenham

„Made in Dagenham“ erzählt die Geschichte des ersten Arbeiterinnen-Streiks in Großbritannien. Ein charmantes Lehrstück für politischen Mut mit viel trockenem britischem Humor.

Der Film verfolgt den Weg eines Kollektivs, das sich mit dem ersten Frauen-Streik der britischen Geschichte fast mehr selbst überrascht als die Männerwelt. Schwelgend in einer für eine britische Industrielandschaft unüblichen Farbenpracht, ist Made in Dagenham in seiner kämpferischen Direktheit sehr '68 und zugleich aktuell – schließlich kämpfen Frauen noch immer überall auf der Welt für die gleiche Löhne und Arbeitsbedingungen.

Made in Dagenham bedient reichlich Klischees über die Briten und das britische Kino. Wichtig ist er trotzdem. Der Film heißt im Original Made in Dagenham. Der deutsche Titel **We Want Sex** ist ein reißerischer Etikettenschwindel. „We Want Sexual Equality“ steht auf dem Plakat, das die Näherinnen beschriftet haben. Nötig hat der vitale und charmante Film solche Tricks nicht.“ (Tagesspiegel)

**Ort:** Kur-Theater Hennef, Königstraße 19 a, 53773 Hennef

**Entgelt:** 6,- Euro - Jeder Gast wird mit einem Glas Sekt oder Saft begrüßt

**Info:** Kartenvorverkauf ab Montag, den 06.02.2012  
im Kulturamt der Stadt Hennef und im Kur-Theater Hennef

**In Kooperation** mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Sieg-Kreises

<b>Di</b>	<b>13.03.2012</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------------

### **(Wieder)einstieg – Weiterbildungschancen - Förderung**

Sie wären gern wieder berufstätig? Sie kommen in Ihrer Arbeitsstelle nicht so zurecht? Sie möchten eine Weiterbildung machen, wissen aber nicht, wo es entsprechende Angebote gibt oder wie Sie diese finanzieren können? Dann sollten Sie sich an diesem Vormittag Zeit nehmen. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter sowie eine Referentin der Agentur und eine Referentin der VHS Siebengebirge informieren über Angebote der Weiterbildung, erste Schritte zurück in den Beruf und mögliche Finanzierung und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung. Selbstverständlich erhalten Sie auch Informationen zu den Angeboten der VHS Siebengebirge.

Referentinnen: Heike London, Frauke Fischer, Ursula Schubert-Sarella

**Ort:** Oberpleis, Rathaus, Dollendorfer Straße 39, 53639 Königswinter

**Entgelt:** frei

**Info:** Frauke Fischer, Tel.: 02244/889 364,  
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de  
Kursverzeichnis der VHS-Siebengebirge, Kursnr. C70201

**In Kooperation** mit der VHS-Siebengebirge und der Agentur für Arbeit

<b>Fr</b>	<b>ab 27.04.2012</b>	<b>9.00 - 11.15 Uhr</b>	Kurs (8 Termine)
-----------	----------------------	-------------------------	---------------------

### **Das Erfolgsteam, Coaching für den beruflichen Wiedereinstieg**

Sie suchen den beruflichen Wiedereinstieg oder möchten sich neu orientieren? Sie benötigen Klarheit für Ihre Ziele, Knowhow für die ersten Schritte sowie Unterstützung, um Beruf und Familie in Balance zu bringen? Sie wünschen sich ein Netzwerk, das Ihnen Ideen liefert, wenn Sie sich festgefahren haben und Sie ermutigt, wenn Sie die eigene Courage verlässt? Unterstützt durch die Teamleiterin und die Gruppe arbeiten Sie mit Coaching-techniken an Ihrer Zielfindung, bekommen Ihre Stärken gespiegelt und analysieren Ihre Blockaden. Außerdem erhalten Sie ein wertvolles Zeitmanagement-Training.

Die spezielle Zielsetzung dieses Kurses erfordert es, die Zahl der Teilnehmenden auf 8 zu beschränken.

Referentin: Frauke Fischer

**Ort:** Haus Bachem, Sitzungssaal, Drachenfelsstr. 4, 53639 Königswinter

**Entgelt:** 62,40 Euro

**Info:** Frauke Fischer, Tel.: 02244/889 364,  
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de  
Kursverzeichnis der VHS-Siebengebirge, Kursnr. C70202

<b>Sa</b>	<b>12.05.2012</b>	<b>10.00 - 18.00 Uhr</b>	Workshop
-----------	-------------------	--------------------------	----------

### Wie sag ich´s meinem Kunden

Sie sind frustriert nach Stunden am PC für ein kurzes Mailing? Sie kämpfen mit langen Sätzen voller Füllwörter und Substantive? Ihr Text könnte treffender sein?

Mit praktischen Übungen führt die PR- und Text-Expertin Heike Wöst die Teilnehmer/innen hin zu kurzen, knackigen, aussagekräftigen Formulierungen. Unternehmer/innen lernen, wie sie mit Mailings, Briefen oder Mitteilungen nachhaltig Kunden erreichen.

**Referentin:** Heike Wöst

**Ort:** Rathaus Oberpleis, Dollendorfer Str. 39, 53639 Königswinter  
Cleethorpes-Zimmer

**Entgelt:** 80,- Euro / 60,- Euro für Mitglieder des Unternehmerinnennetzwerkes

**Info:** E-Mail: [info@unternehmerinnen-siebengebirge.de](mailto:info@unternehmerinnen-siebengebirge.de)

**In Kooperation** mit Unternehmerinnen Siebengebirge

<b>Sa</b>	<b>23.06.2012</b>	<b>10.00 - 18.00 Uhr</b>	Workshop
-----------	-------------------	--------------------------	----------

### Wirkungsvoll sprechen - Kamera-Training

Wer möchte nicht über effektvolle Techniken für freies Sprechen, anschauliche Präsentation und überzeugendes Auftreten verfügen? Die ehemalige STERN-TV-Redakteurin Silke Krieg schult mit Übungen und Trainingseinheiten vor der Kamera die Wahrnehmung für Ausdruck, Körpersprache und Wirkung.

So lernen die Teilnehmer/innen, wie sie Kompetenz und Persönlichkeit im Gespräch optimal zur Geltung bringen.

**Referentin:** Silke Krieg, Medientrainerin

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Entgelt:** 150,- Euro / 125,- Euro für Mitglieder der Unternehmerinnen  
Siebengebirge

**Info:** E-Mail: [info@unternehmerinnen-siebengebirge.de](mailto:info@unternehmerinnen-siebengebirge.de)

**In Kooperation** mit Unternehmerinnen Siebengebirge

Do	01.03.	08.03.	8.30 - 11.45 Uhr	Kurs (4 Termine)
	15.03.	22.03.2012		

### EDV von Frau zu Frau - Microsoft Office im Überblick

Word-Excel-Powerpoint-Outlook- Adressdateien anlegen mit Excel, Serienbrief erstellen mit Word, Präsentation erstellen mit Powerpoint und emails organisieren mit Outlook.

Die wichtigsten Grundlagen für die Arbeit im Büro an 4 Tagen im Überblick.

**Referentin:** Martina Rücker

**Ort:** Stadthaus, Schulungsraum, Hauptstraße 27-29, 53797 Lohmar

**Entgelt:** 88,- Euro

**Info:** Brigitte Feist-Kalafate, Tel.: 02246/15-312

**Anmeldung:** VHS Rhein-Sieg, Tel.: 02241/3097-0

**In Kooperation** mit der VHS Rhein-Sieg

Fr	23.03.2012	16.00 - 19.00 Uhr	Workshop
----	------------	-------------------	----------

### „Ausdrucksstark sprechen“ - Überzeugend auftreten

Unter der humorvollen Anleitung der Sprechtrainerin Monika Drux erweitern sie mit Hilfe von Übungen zu Haltung, Atmung, Artikulation, Mimik und Gestik die Ausdrucksfähigkeit ihrer Sprechstimme. Geübt wird in einer kleinen Gruppe mit max. 12 Teilnehmerinnen.

**Referentin:** Monika Drux

**Ort:** Sternensaal Villa Therese, Hauptstr.81, 53797 Lohmar

**Entgelt:** 20,- Euro

**Anmeldung/Info:** Telefonische Anmeldung bei Brigitte Feist-Kalafate, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Lohmar, Tel.: 02246/15-312, E-Mail: [Brigitte.feist-kalafate@lohmar.de](mailto:Brigitte.feist-kalafate@lohmar.de)

<b>Sa</b>	<b>05.05.2012</b>	<b>10.00 - 14.00 Uhr</b>	Workshop
-----------	-------------------	--------------------------	----------

**Sag Nein und fühl dich gut!**

Ein zähneknirschendes Ja, na gut... und schon haben Sie sich wieder überreden lassen, etwas zu tun, was sie eigentlich nicht wollen.

Hier üben Sie, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und etwas klar und trotzdem höflich abzulehnen. Ziehen Sie Grenzen gegenüber Kollegen, Vorgesetzten, Freunden und Familie.

**Referentin:** Dr. Hilde Malcomess

**Ort:** Villa Friedlinde, Bachstraße 12, 53797 Lohmar

**Eintritt:** 31,- Euro

**Info:** Brigitte Feist-Kalafate Tel.: 02246/15-312

**Anmeldung:** Anmeldung bei der VHS Rhein-Sieg, Tel.: 02241/3097-0

**In Kooperation** mit der VHS Rhein-Sieg

<b>Mo</b>	<b>05.03.2012</b>	<b>9.00 - 11.30 Uhr</b>	Vortrag
-----------	-------------------	-------------------------	---------

### Wiedereinstieg

Sie planen, nach einer Unterbrechung wieder erwerbstätig zu werden und fragen sich:

- Wie bereite ich mich auf den Arbeitsmarkt vor?
- Soll ich mich weiterbilden und wenn ja, wie ?
- Bin ich für Bewerbungsverfahren gut „gerüstet“ ?

Hier erhalten Sie Tipps und Informationen über Wege und Möglichkeiten zum beruflichen Wieder-/Neueinstieg. Strategien der Stellensuche werden dabei ebenso besprochen wie Möglichkeiten der Kinderbetreuung.

**Referentin:** Ursula Schubert-Sarellas  
**Ort:** 53340 Meckenheim, Rathaus, Bahnhofstraße 22, Zimmer 0.18  
**Entgelt:** frei (um Anmeldung wird gebeten)  
**Info:** Gleichstellungsbeauftragte Bettina Hihn, Tel.: 02225/917-144,  
 E-Mail: [gl-bettina.hihn@meckenheim.de](mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de)

<b>Sa</b>	<b>10.03.2012</b>	<b>12.00 - 16.00 Uhr</b>	Flohmarkt
-----------	-------------------	--------------------------	-----------

### Frauen-Flohmarkt von A - Z

Angeboten werden Bekleidung, Schmuck und alles was „Frau“ braucht.

**Ort:** 53340 Meckenheim, Siebengebirgsring „Jungholzhalle“  
**Standgebühr:** 5,50 Euro pro Meter  
**Anmeldung/Info:** Anmeldung ab sofort:  
 Stadt Meckenheim, Gleichstellungsbeauftragte Bettina Hihn,  
 Rathaus, Bahnhofstraße 25, Tel: 02225/91 71 44 oder  
 E-Mail: [gl-bettina.hihn@meckenheim.de](mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de)

<b>Do</b>	<b>15.03.2012</b>	<b>19.00 - 21.15 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	--------------------------	---------------------------

### Gesund essen – fit bleiben

Gesund essen, auch wenn wenig Zeit für die Vorbereitung zur Verfügung steht.

Wie ist das möglich ? Sind Sie berufstätige Mutter und durch Haushalt und Beruf doppelt belastet ? – Oft ist die Zeit knapp und trotzdem wollen Sie sich und die Familie möglichst gesund ernähren um leistungsfähig zu bleiben. Gehören Sie zur Gruppe der älteren Menschen und wollen ihre Gesundheit erhalten?

An diesem Abend geht es um gesunde Ernährung in den verschiedenen Lebenssituationen um fit und leistungsfähig zu bleiben.

**Referentin:** Regina Zillinger

**Ort:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim

**Entgelt:** 7,50 Euro

**Anmeldung/Info:** Schriftliche Anmeldung unbedingt erforderlich unter:  
Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Tel.: 02225/922020,  
Fax: 02225/922050

**In Kooperation** mit dem Kath. Familienbildungswerk Meckenheim

<b>Fr</b>	<b>16.03.2012</b>	<b>10.00 - 12.00 Uhr</b>	Ausstellung und Frühstück
-----------	-------------------	--------------------------	---------------------------

### Exodus Ausstellung von Chagall – Internationaler Frauentag 2012

Marc Chagalls Geburtstag jährt sich 2012 zum 125. Male, gestorben ist er 1985. Er gilt als einer der bedeutendsten Maler des 20. Jahrhunderts und wird als „Maler-Poet“ bezeichnet. Aus diesem Anlass zeigt das Familienbildungswerk die 24 Farblithografien von 1966 zum Buch Exodus der Bibel. Die in den Bildern bearbeiteten Themen der Befreiung, des Auszuges und des Weges, ermöglichen vielfältige aktuelle Bezüge: Flucht, Fremdheit, Heimat, Asyl.

Diese können beim Frauenfrühstück zum Thema miteinander werden.

**Ort:** Kath. Familienbildungswerk im Caritas-Haus „Am Fronhof“, Kirchplatz 1 (Raum 1), 53340 Meckenheim

**Entgelt:** frei (Anmeldung erwünscht)

**Info:** Bettina Hihn, Tel.: 02225/917-144,  
E-Mail: [gl-bettina.hihn@meckenheim.de](mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de) und  
Constanze Klitzke, Tel.: 02225/9924-21,  
E-Mail: [Constanze.Klitzke@caritas-rheinsieg.de](mailto:Constanze.Klitzke@caritas-rheinsieg.de)

**In Kooperation** der Caritas und dem Kath. Familienbildungswerk Meckenheim



<b>Di</b>	<b>22.05.2012</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------------

### **Frauen zurück ins Berufsleben**

Sie möchten oder müssen aus familiären Gründen wieder erwerbstätig werden und fragen sich:

Welche Möglichkeiten habe ich als Berufsrückkehrerin ?

Das optimale Bewerbungsoutfit – Wie stärke ich meinen Auftritt ?

- Referentin:** Barbara Voss  
(Frauenbeauftragte der Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH)
- Ort:** 53340 Meckenheim, Bahnhofstraße 22, Zimmer 0.18
- Entgelt:** frei; um schriftliche (E-Mail) oder telefonische Anmeldung wird gebeten
- Info:** Bettina Hihn, Tel.: 02225/91 71 44,  
E-Mail: [gl-bettina.hihn@meckenheim.de](mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de) oder  
Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224/9 88 17 11,  
E-Mail: [Voss@wifa.de](mailto:Voss@wifa.de)
- Veranstaltet von** Frauennetzwerk Rheinbach
- In Kooperation** mit der Kölner Wirtschaftsfachschule

<b>Di</b>	<b>28.08.2012</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------------

### **Frauen zurück ins Berufsleben**

*Näheres siehe oben!*

<b>Mi</b>	<b>06.06.</b>	<b>13.06.</b>	<b>20.06.</b>	<b>9.00 - 12.15 Uhr</b>	<b>Kurs</b> (4 Termine)
	<b>und</b>	<b>27.06. 2012</b>			

### **EDV von Frau zu Frau | Microsoft Office im Überblick**

Es ist Fluch und Segen zugleich. Am PC gibt es für jede Aufgabe ein spezielles Computerprogramm – und alle sehen anders aus. Die umsichtige Nutzerin muss also verschiedene Programme erlernen, damit die Arbeit reibungslos funktioniert. Als Lohn der Mühe überzeugen dann aber die Ergebnisse. An vier Tagen geht es um vier typische Tätigkeiten am Computer:

Folgende Kursinhalte sind vorgesehen:

- eine Adressdatei anlegen mit Excel
- einen Serienbrief erstellen mit Word
- Digitalbilder verschönern mit Picture Manager
- eine Diashow zusammenstellen mit PowerPoint

Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen

Kleine Lerngruppe mit maximal sechs Teilnehmerinnen

**Referentin:** Martina Rücker

**Ort:** Kultur- und Freizeitzentrum, 1. OG, Klosterstraße 4 a, 53804 Much

**Entgelt:** 128,- Euro

**Info:** Volkshochschule Rhein-Sieg, Simon Bauer, Tel.: 02241/3097-41,  
E-Mail: [simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de](mailto:simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de)

**In Kooperation** mit der Volkshochschule Rhein-Sieg

<b>aktuelle Termine bitte erfragen</b>		Fortlaufend
--	--	-------------

### **Frauen Netzwerk Rheinbach – Herzliche Einladung an alle interessierten Frauen!**

Das Frauen Netzwerk Rheinbach ist ein offener Zusammenschluss von Frauen, Gruppen und Einrichtungen. Hier treffen sich Frauen in unterschiedlichsten Lebenssituationen, jeden Alters und Berufs: Angestellte und Selbständige, Familienfrauen und Alleinlebende sind gleichermaßen vertreten. Als überparteiliches Forum bietet das Netzwerk Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch, für Kooperationen und gemeinsame Aktivitäten.

Es will Frauen ermutigen, ihre Ideen und Anliegen einzubringen und so dazu beitragen, dass weibliche Sichtweisen in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen werden. Ziel ist es, die Vernetzung untereinander zu stärken und die Gleichstellung von Frauen zu fördern.

Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen!

**Ort:** Ratssaal im Himmeroder Hof, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach

**Entgelt:** frei

**Info:** Mechthild Schneider, Tel.: 02226/917103,  
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de

<b>Di</b>	<b>ab 07.02.2012 jeden 1. Dienstag</b>	<b>19.00 Uhr</b>	Fortlaufend
-----------	--	------------------	-------------

### **Frauen Netzwerk Rheinbach lädt zum Stammtisch ein!**

Jeden ersten Dienstag im Monat findet der Stammtisch des Frauen Netzwerks Rheinbach statt. Eingeladen sind alle Frauen, die Kontakte knüpfen, sich austauschen oder gemeinsame Unternehmungen planen möchten.

Die Organisatorinnen freuen sich auf zahlreichen Besuch!

**Ort:** Haus Streng, Martinstr. 14-16, 53359 Rheinbach

**Entgelt:** frei

**Info:** Bärbel Bubolz, Tel.: 02226/903601  
Michaela Buchert-Carstens, Tel.: 02226/13118  
Ulrike Woycke, Tel.: 02226/9113956

**Veranstaltet von** Frauen Netzwerk Rheinbach

**In Kooperation** Frauen Netzwerk Rheinbach c/o  
Gleichstellungsstelle der Stadt Rheinbach

<b>Sa</b>	<b>17.03.2012</b>	<b>11.00 - 17.00 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	--------------------------	---------------------------

### **Frauengesundheitstag in Rheinbach**

Anlässlich des „Internationalen Frauentages“ lädt das Frauennetzwerk Rheinbach gemeinsam mit der Volkshochschule zum Frauengesundheitstag in Rheinbach ein.

Der Tag bietet vielfältige Angebote rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensgestaltung. Fachvorträge, Workshops und ein Informationsforum geben interessierten Frauen Gelegenheit, kompetente Informationen zu Gesundheitsfragen zu erhalten, unter Anleitung aktiv zu sein und weiterführende Kontakte zu knüpfen.

**Herzlich eingeladen sind alle Frauen vom Teenager bis zur Seniorin.**

Der Besuch des Frauengesundheitstages ist kostenfrei.

Kinder werden betreut.

Das vollständige Programm ist bei den Veranstalterinnen erhältlich.

**Ort:** Himmeroder Hof, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach

**Entgelt:** frei

**Info:** Frauennetzwerk Rheinbach c/o  
Gleichstellungsstelle der Stadt Rheinbach  
Gleichstellungsbeauftragte Mechthild Schneider  
Tel.: 02226/917103,  
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de

**In Kooperation** mit der Volkshochschule, Schweigelstr. 21, 53359 Rheinbach,  
Tel.: 02226/921920

<b>Mo</b>	<b>23.04.2012</b>	<b>16.30 Uhr</b>	Ausstellung
-----------	-------------------	------------------	-------------

### Eröffnung der Fotoausstellung:

## **Natürlich klüngel ich!**

### **Rheinisches Networking aus der Sicht von Kölnerinnen**

- Begrüßung** durch den Landrat  
**Ansprache** der Kuratorin Gabrielle Dafft  
**Networking** mit der Referentin Hannelore Gabor-Molitor

Klüngeln macht Schlagzeilen. Doch während die Medien Klüngeln in einem Atemzug mit Korruption oder Vetternwirtschaft nennen, kommt die rheinische Art, Beziehungen zu nutzen, im alltäglichen Gebrauch positiv weg. Dann heißt es: „unkonventionelles Networking“, „unbürokratische Hilfe“ oder „Tauschgeschäft, bei dem alle einen Vorteil haben“.

Wie verorten sich Frauen in diesem Spannungsfeld?

Wie funktioniert Klüngeln aus ihrer Sicht?

Und: Was ist Klüngeln überhaupt?

**Ausstellungsdauer:** 23. 04. - 04. 05. 2012

**Ausstellungsort:** Foyer der Kreisverwaltung, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53727 Siegburg

**Entgelt:** frei

**Öffnungszeiten:** mo - do 8.30 -17.00 | fr 8.30 -12.30

**Info:** Irmgard Schillo, Tel.: 02241/13-2172,  
E-Mail: [irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de](mailto:irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de)  
Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/13-2524,  
E-Mail: [brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de](mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de)

<b>Do</b>	<b>19.04.2012</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------------

**(Wieder-) Einstieg – Weiterbildungschancen – Förderung**

Sie wären gern wieder berufstätig? Sie kommen in ihrer Arbeitsstelle nicht so recht weiter? Sie streben eine Weiterbildung an, wissen aber nicht, ob es der rechte Zeitpunkt ist, wo es entsprechende Angebote gibt oder wie Sie diese finanzieren können?

An diesem Vormittag erhalten Sie Informationen über wichtige, vorbereitende Schritte, Angebote der Weiterbildung, mögliche Finanzierung und wir stehen Ihren Fragen zur Verfügung.

**Referentin:** Ursula Schubert-Sarellas, Referentin der Agentur für Arbeit

**Ort:** Kreishaus, Raum Agger, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg

**Entgelt:** frei

**Info:** Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten  
AndreaWendt-Löffler, Tel.: 02241/10 28 4,  
E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de  
Irmgard Schillo, Tel.: 02241/13 21 72,  
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de und  
Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/132524,  
E-Mail brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

**In Kooperation** mit der Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit  
Bonn / Rhein-Sieg

**Di 08.05.2012 19.30 Uhr**

Lesung

### **Nichts für Zimmerliesen – Reisende Frauen erobern die Welt**

Sie waren Abenteuerinnen, manchmal exzentrisch, hatten wissenschaftliche Ambitionen, waren Ehefrauen und immer besessen von der Idee zu reisen. Manche von ihnen konnten sich Begleitung und Komfort leisten, andere verdien-ten ihr Geld durch die Reiseschriftstellerei. Lange Zeit waren reisende und schreibende Frauen unerwünschte Konkurrenz, und man weigerte sich zunächst ihre Erfolge wahrzunehmen. Doch sie ließen sich nicht entmutigen.

Dorothee Grütering stellt bekannte und weniger bekannte reisende Damen vor, deren Reiseberichte aus fernen Ländern eine schillernde literarische Entdeckungsfahrt versprechen.

**Referentin:** Dorothee Grütering

**Ort:** Stadtbibliothek Siegburg, Griesgasse 11, 53721 Siegburg

**Entgelt:** 8,- Euro incl. Begrüßungsgetränk  
(Karten sind ab 10.4.2012 in der Stadtbibliothek erhältlich)

**Info:** bei den Gleichstellungsbeauftragten  
Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241/10 28 41,  
E-Mail [andrea.wendt-loeffler@siegburg.de](mailto:andrea.wendt-loeffler@siegburg.de)  
Irmgard Schillo, Tel.: 02241/13 21 72,  
E-Mail: [irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de](mailto:irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de) und  
Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/13 25 24,  
E-Mail: [brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de](mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de)

**In Kooperation** der Stadtbibliothek Siegburg

<b>Do</b>	<b>15.03.2012</b>	<b>20.00 Uhr</b>	Kabarettistische Lesung
-----------	-------------------	------------------	-------------------------

**Veranstaltung zum Internationalen Frauentag**

**Wer mit sich selbst fremd geht, bleibt sich immer treu**

**Kabarettistische Lesung von und mit Andrea Badey**

Die Lady aus dem Ruhrpott und kabarettistische Frauenbeauftragte in Sachen Lebenskomik ist mit ihren witzigen, charmanten und beherzten Liedern und Texten auf Deutschlands Klein-kunsthöfen von der Distel in Berlin bis zum Senftöpfchen in Köln zuhause.

Kabarettistisch, poetisch und urkomisch geht Andrea Badey mit uns und sich selbst fremd und bleibt sich doch immer treu.

**Ort:** Stadtbibliothek Siegburg, Griesgasse 11, 53721 Siegburg

**Entgelt:** 15,- Euro (Karten sind ab 11.2.2012 in der Stadtbibliothek erhältlich)

**Info:** bei der Gleichstellungsbeauftragten Andrea Wendt-Löffler,  
Tel.: 02241/102-841, E-Mail: [andrea.wendt-loeffler@siegburg.de](mailto:andrea.wendt-loeffler@siegburg.de) und  
Monika Baltes (Stadtbibliothek), Tel.: 02241/9697-515

**In Kooperation** der Stadtbibliothek Siegburg



montags - freitags	<b>ab 8.30 Uhr</b>	Kurs - fortlaufend
--------------------	--------------------	--------------------

## Frauen trauen sich

### Arbeitsgelegenheitsmaßnahme/jobcenter Rhein-Sieg

Migrantinnen, die aus eigener Kraft mit Hilfe qualifizierter Unterstützung in den Bereichen Hauswirtschaft, Seniorenfreizeit und Kinderbetreuung aus der Förderung des jobcenters heraustreten wollen, haben anschließend große Chancen auf unserem Arbeitsmarkt.

Die Teilnehmerinnen haben anschließend große Chancen, aus der Praktikumsstelle heraus übernommen zu werden.

<b>Referentin:</b>	Maria Dembovitch und Andrea Henkel
<b>Ort:</b>	Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf (und Praktikumsstellen)
<b>Entgelt:</b>	frei - gefördert durch jobcenter Rhein-Sieg
<b>Info:</b>	Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654   E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de
<b>In Kooperation</b>	mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

montags - freitags	<b>8.45 - 12.00 Uhr</b>	Kurs - fortlaufend nicht in den Schulferien
--------------------	-------------------------	--

## Integrationskurs für Frauen mit Kinderbetreuung - Modul 1

Anerkannter Sprachkurs für Frauen.

900 Unterrichtseinheiten

<b>Referentin:</b>	Zuza Schubert, Dozentin der Euro-Schule
<b>Ort:</b>	Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
<b>Entgelt:</b>	einkommensabhängig
<b>Info:</b>	Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654   E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de
<b>In Kooperation</b>	mit der Euro-Schule und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

montags - freitags	<b>8.30 - 12.00 Uhr</b>	Kurs - fortlaufend
--------------------	-------------------------	--------------------

### Deutsch für den Beruf

Dieser Kurs beinhaltet Deutschunterricht und Berufskunde.

In der Berufskunde bieten wir Bewerbungstraining und vermitteln Grundwissen in verschiedenen Berufsbereichen. Es findet auch ein einmonatiges Praktikum statt.

Maximal 730 Unterrichtseinheiten.

**Referentin:** Frau Peters, Dozentin der Euro-Schule

**Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf

**Entgelt:** frei  
Der Kurs wird finanziert vom Europäischen Sozialfond und dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

**Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de

**In Kooperation** mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf und der Euro-Schule

mittwochs	<b>17.30 - 19.45 Uhr</b>	Theatergruppe - fortlaufend nicht in den Schulferien
-----------	--------------------------	---

### Internationale Frauentheatergruppe - „Trau Dich Cinderella“

Die Frauentheatergruppe trifft sich seit vielen Jahren in wechselnder Besetzung. „Was uns verbindet, ist der Spaß am Theaterspielen und die Freude am Experimentieren.

Auf Verstärkung freuen wir uns!“

**Referentin:** Luce Eberlein

**Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf

**Entgelt:** 20,- Euro pro Halbjahr

**Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de

**In Kooperation** mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

<b>Fr</b>	ab <b>13.01.2012</b>	<b>15.00 - 17.00 Uhr</b>	Mädchengruppe - fortlaufend
-----------	----------------------	--------------------------	--------------------------------

### Internationale Mädchengruppe

Hier haben Mädchen im Alter von 6-12 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam viele tolle Dinge zu erleben und auszuprobieren.

**Referentin:** Aneta Jeczmyk, Kunstpädagogin

**Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf

**Entgelt:** frei

**Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de

**In Kooperation** mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

dienstags und donnerstags	<b>8.30 - 12.00 Uhr</b>	Gruppe - fortlaufend
---------------------------	-------------------------	----------------------

### Coaching für Alleinerziehende zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Arbeitslose, alleinerziehende Frauen werden auf die Berufstätigkeit vorbereitet.

**Referentin:** Frau Folscheid

**Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Außenstelle Am Ufer 27, 53840 Troisdorf

**Entgelt:** frei - finanziert über das jobcenter Rhein-Sieg

**Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de

**In Kooperation** mit dem jobcenter Rhein-Sieg, pro Arbeit Diakonie Michaelshoven und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

ab <b>15.02.2012</b>	1 x monatlich; genaue Termine auf Anfrage	<b>14.30 - 17.00 Uhr</b>	Gruppe - fortlaufend nicht in den Schulferien
----------------------	---	--------------------------	--

### Türkische Seniorinnengruppe

Hier haben Sie die Gelegenheit, sich über die Angebote der Troisdorfer Altenhilfe zu informieren, gemeinsam etwas zu unternehmen und ihre Freizeit zu gestalten.

<b>Referentin:</b>	Döne Esra Ari
<b>Ort:</b>	Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
<b>Entgelt:</b>	frei
<b>Info:</b>	Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654   E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de
<b>In Kooperation</b>	mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

<b>Mi</b> ab <b>15.02.2012</b>	weitere Termine bitte erfragen	<b>15.00 - 17.00 Uhr</b>	Gesprächskreis einmal monatlich
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------------

### Gesprächskreis für türkische Frauen - Thema Gesundheit Gesundheit vereint mit der Natur

Eine türkische Heilpraktikerin führt in die Welt der natürlichen Heilmittel ein.

Sanfte, natürliche Medizin für die ganze Familie.

<b>Referentin:</b>	Frau Turhan, Heilpraktikerin
<b>Ort:</b>	Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
<b>Entgelt:</b>	frei
<b>Info:</b>	Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654   E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de
<b>In Kooperation</b>	mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

<b>Di</b>	ab <b>06.03.2012</b>	jeden 1. Dienstag im Monat	<b>9.30 - 11.30 Uhr</b>	Gesprächskreis - fortlaufend nicht in den Schulferien
-----------	----------------------	-------------------------------	-------------------------	--

### **Internationaler Frauengesprächskreis**

Möchten Sie neue Kontakte knüpfen, ihre erlernten Deutschkenntnisse praktisch anwenden, über bestimmte Themen reden, interessante Institutionen und Einrichtungen kennen lernen?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Bei diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, das Programm mitzugestalten.

**Referentin:** Luce Eberlein

**Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International,  
Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf

**Entgelt:** frei

**Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de

**In Kooperation** mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

<b>D0</b>	<b>08.03.2012</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>	Frauenfrühstück
-----------	-------------------	-------------------------	-----------------

### **Veranstaltung zum Internationalen Frauentag**

#### **Internationales Frauenfrühstück**

Zum Internationalen Frauentag treffen sich Frauen vieler Nationen im Mehrgenerationenhaus/Haus International zu einem gemeinsamen Frühstück.

**Anmeldung erforderlich!**

**Referentin:** Marion Oestermann, Claudia Hoffmann

**Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International,  
Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf

**Entgelt:** Jede bringt etwas für das Frühstück mit!

**Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de

**In Kooperation** mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

<b>Do</b>	<b>15.03.2012</b>	<b>9.30 - 11.30 Uhr</b>	Vortrag und Gesprächskreis
-----------	-------------------	-------------------------	----------------------------

### **Fachvortrag und anschließender Gesprächskreis zum Thema „Häusliche Gewalt und Zwangsheirat“**

Hier finden Frauen und Mädchen die Möglichkeit der Information, des Meinungsaustausches und der Hilfestellung bei vorhandenen Problemen.

- Referentinnen:** Fatma Bläser, Verein Henna-Mond  
Claudia Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin
- Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
- Entgelt:** frei
- Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de
- In Kooperation** mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf und dem Verein Henna-Mond

<b>Mo</b>	<b>19.03.</b> und <b>02.04.2012</b>	<b>26.03.</b>	<b>10.00 - 11.00 Uhr</b>	Schnupperkurs
-----------	--	---------------	--------------------------	---------------

### **Gesund und fit im Alter**

Hier haben Sie die Möglichkeit verschiedene Übungen kennenzulernen.

Sitzgymnastik aber auch Nordic-Walking für ältere Menschen

- Referentin:** Sabine Platvoet, Gesundheitspädagogin
- Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
- Entgelt:** Dieser Schnupperkurs ist für die drei Termine kostenlos
- Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de
- In Kooperation** mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

<b>Sa</b>	<b>05.05. und</b>		
<b>Sa</b>	<b>12.05.2012</b>	<b>10.00 - 16.45 Uhr</b>	Kurs (2 Termine)

### **Babysitterführerschein für Jugendliche**

Der Kurs soll Jugendliche zum zwar kurzzeitigen, aber möglichst eigenständigen und sicheren Umgang mit Kleinkindern und Kindern anleiten bzw. befähigen und ihnen Leben und Umgang mit Kindern allgemein näherbringen.

Besonders soll er das Leben mit Kindern als selbstverständlich und Freude bringend vermitteln und Kontakte zwischen Familien mit kleinen Kindern und Jugendlichen in der näheren Umgebung ermöglichen....

**Referentin:** Barbara Geitz

**Ort:** Familienzentrum „Drachenfelder Ländchen“, Zwischen den Hüllen 1-9, 53343 Wachtberg-Villip

**Gebühr:** 16,- Euro (+ 4,- Euro Verpflegungsgeld)

**Info:** Silvia Klemmer, Tel.: 0228/9544-175 | E-Mail: [silvia.klemmer@wachtberg.de](mailto:silvia.klemmer@wachtberg.de)

**In Kooperation** mit dem Kath. Bildungs- und Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis Irh.

**Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis**

**RHEIN-SIEG-KREIS** Irmgard Schillo, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg  
Tel.: 02241/13-2172, Fax 02241/13-3098  
E-mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de

Mitarbeiterin: Brigitta Lindemann  
Tel.: 02241/13-2524, Fax 02241/13-3098  
E-mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

**GEMEINDE ALFTER** Katrin Kühn, Am Rathaus 7, Zi. 23, 53347 Alfter  
Tel.: 0228/6484-130, Fax 0228/6484-199  
E-mail: katrin.kuehn@alfter.de

**STADT BAD HONNEF** Iris Schwarz, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef  
Tel.: 02224/184-140, Fax 02224/184-4140  
E-mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

**STADT BORNHEIM** Heike Blank, Rathausstr. 2, 53332 Bornheim  
Tel.: 02222/945-240, Fax 02222/945-126  
E-mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

**GEMEINDE EITORF** Elisabeth Ehrenstein, Markt 1, 53783 Eitorf  
Tel.: 02243/89-149, Fax 02243/89-179  
E-mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

**STADT HENNEF** Ilona Gerken, Frankfurter Str. 97, 53773 Hennef  
Tel.: 02242/888-452, Fax 02242/888-479  
E-mail: i.gerken@hennef.de

**STADT KÖNIGSWINTER** Frauke Fischer, Drachenfelsstr. 9, 53639 Königswinter,  
Tel.: 02244/889-364, Fax 02244/889-378,  
E-mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

**STADT LOHMAR** Brigitte Feist-Kalafate, Hauptstr. 27-29, 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/15-312, Fax 02246/15-951  
E-mail: brigitte.feist-kalafate@lohmar.de

**STADT MECKENHEIM** Bettina Hihn, Bahnhofstr. 22, 53340 Meckenheim  
Tel.: 02225/917-144, Fax 02225/917-66120  
E-mail: gl-bettina.hihn@meckenheim.de

**GEMEINDE MUCH** Gilda Wex-Beuke, Hauptstr. 57, 53804 Much  
Tel.: 02245/68 45, Fax 02245/68 50  
E-mail: gilda.wex-beuke@much.de

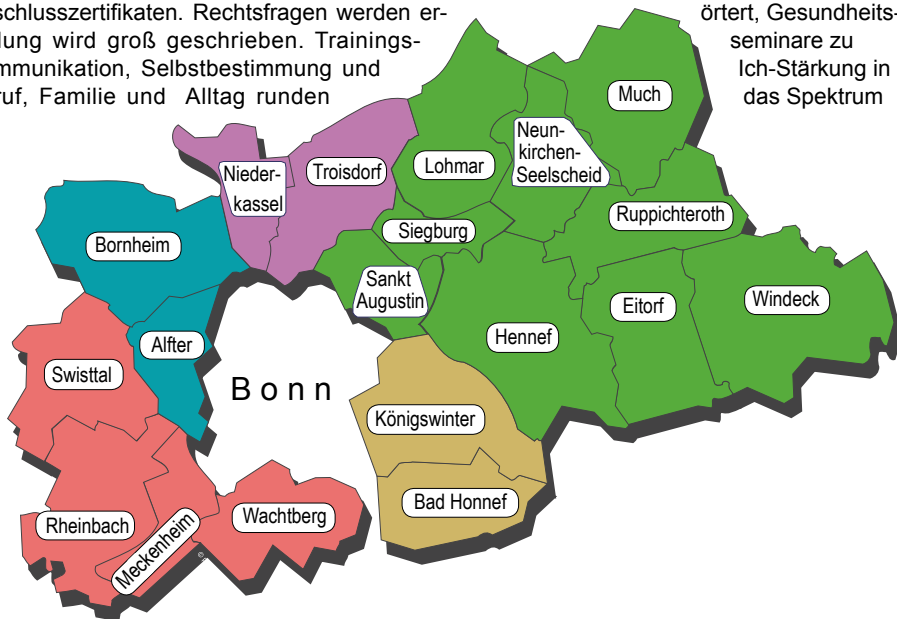
**GEMEINDE NEUN-KIRCHEN-SEELSCHIED** Ulrike Grothoff, Hauptstr. 78, 53819 Neunkirchen-Seelscheid,  
Tel.: 02247/303-202, Fax 02247/303-88202  
E-mail: ulrike.grothoff@neunkirchen-seelscheid.de



<b>STADT NIEDERKASSEL</b>	Gaby Neuhöfer, Rathausstr. 19, 53859 Niederkassel Tel.: 02208/9466-129, Fax 02208/9466-29 E-mail: g.neuhoefer@niederkassel.de
<b>STADT RHEINBACH</b>	Mechthild Schneider, Schweigelstr. 23, 53359 Rheinbach Tel.: 02226/917-103, Fax 02226/917-139 E-mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de
<b>GEMEINDE RUPPICHTEROTH</b>	Gabriele Wörner, Schönenberg, Rathausstr. 18, 53809 Ruppichteroth, Tel.: 02295/4928, Fax 02295/4939 E-mail: gabriele.woerner@ruppichteroth.de
<b>STADT SANKT AUGUSTIN</b>	Ariane Gläß, Markt 71, 53757 Sankt Augustin Tel.: 02241/243-588, Fax 02241/243-77588 E-mail: ariane.glaess@sankt-augustin.de oder gleichstellung@sankt-augustin.de
<b>STADT SIEGBURG</b>	Andrea Wendt-Löffler, Nogenter Platz 10, 53721 Siegburg Tel.: 02241/102-200, Fax 02241/102-284 E-mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de
<b>GEMEINDE SWISTTAL</b>	Sylvia Bernardini, Rathausstr 115, 53913 Swisttal-Ludendorf Tel.: 02255/309-245, Fax 02255/309-7245 E-mail: sylvia.bernardini@swisttal.de
<b>STADT TROISDORF</b>	<b>Intern:</b> Marion Oestermann, Kölner Str. 176, 53840 Troisdorf, Tel.: 02241/900-507, Fax 02241/900-8051 E-mail: oestermannM@troisdorf.de  <b>Extern:</b> Claudia Hoffmann, Nahestr. 63, 53840 Troisdorf Tel.: 02241/804-654, Fax 02241/97 49 69 E-mail: claudia.hoffmann@gmx.de
<b>GEMEINDE WACHTBERG</b>	Silvia Klemmer, Rathausstr. 34, 53343 Wachtberg-Berkum Tel.: 0228/9544-175, Fax 0228/9544-123 E-mail: silvia.klemmer@wachtberg.de
<b>GEMEINDE WINDECK</b>	Karin Höhn, Rathausstr. 12, 51570 Windeck-Rosbach, Tel.: 02292/601-140, Fax 02292/601-295 E-mail: 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 ebenfalls behandelt, Gesundheitsbildung wird groß geschrieben. Trainings-Kommunikation, Selbstbestimmung und Beruf, Familie und Alltag runden ab. örtler, Gesundheitsseminare zu Ich-Stärkung in das Spektrum



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