



Betrifft:

FRAUEN



Veranstaltungen der
Gleichstellungsbeauftragten
im Rhein-Sieg-Kreis



Frühjahr 2015



Kreisweite Aktionswochen



Liebe Leserinnen,

für das Frühjahr 2015 hat der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis – ein Zusammenschluss der Gleichstellungsbeauftragten der Städte, Gemeinden und des Kreises – wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Das Interesse an der Veranstaltungsreihe, deren Fokus auf dem beruflichen Wiedereinstieg liegt, ist in der Vergangenheit kontinuierlich gewachsen. Überwiegend Frauen suchen nach Jahren, in denen die Betreuung der Kinder im Vordergrund stand, eine Neuorientierung. Hierbei spielen die Freude an beruflichen Aufgaben, eigene Interessen, die wirtschaftliche Notwendigkeit und sicher auch die Altersvorsorge eine große Rolle.

Die angebotenen Veranstaltungen sollen Wiedereinsteigerinnen unterstützen, erworbene Fähigkeiten zu erkennen und mögliche Schwächen auszugleichen, um den Anforderungen des Arbeitsmarktes gerecht zu werden und ihren Weg zurück in die Arbeitswelt zu finden.

Viele weitere, interessante Themen wie Integration, Frauengesundheit, der Umgang mit schwierigen Lebenssituationen oder die Sorge um ältere Angehörige bieten Ihnen die Gelegenheit, Gleichgesinnte zu finden, Kontakte zu knüpfen und mit der Teilnahme an Weiterbildungsangeboten den Grundstein für die Bewältigung belastender Lebensabschnitte zu legen. Auch wenn sich die Veranstaltungen vor allem an Frauen richten, sind Männer ebenso willkommen.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen, dass Sie sich angesprochen fühlen, unsere Angebote nutzen und wir Sie damit in Ihrer persönlichen Lebenssituation unterstützen können.



Sebastian Schuster
Landrat



Brigitta Lindemann
Gleichstellungsbeauftragte

	Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
	fortlaufend	Rheinbach	Netzwerkabend: Frauennetzwerk Rheinbach	27
	fortlaufend	Rheinbach	Stammtisch Frauennetzwerk Rheinbach	28
	fortlaufend	Troisdorf	Deutsch für den Beruf	38
	fortlaufend	Bad Honnef	Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache Anfänger / Fortgeschrittene	5
ab	08.01.2015	Troisdorf	Schulmüttertreff.....	37
ab	13.01.2015	Troisdorf	Nähkurs „Nähen von Anfang an“.....	37
	15.01.2015	Troisdorf	Rundum schwanger - Information für werdende Mütter und Vater.....	39
	26.01.2015	Troisdorf	Frauen zurück ins Berufsleben Vortrag.....	40
	02.02.2015	Meckenheim	Frauen zurück ins Berufsleben Infoveranstaltung	20
	03.02.2015	Königswinter	Beruflicher (Wieder)einstieg - wie kann das gelingen? Infoveranstaltung.....	15
	03.02.2015	Sankt Augustin	Rund um Schwangerschaft und Geburt Infoveranstaltung.....	30
ab	26.02.2015	Lohmar	Unternehmerinnen-Netzwerktreffen.....	18
ab	04.03.2015	Königswinter	Time to change! – Erfolgsteam – Coaching für berufliche (Neu-)Orientierung Kurs.....	16
	05.03.2015	Sankt Augustin	Sprechstunde Kinderwunsch	30
	06.03.2015	Sankt Augustin	Comedy - Volle Pflegekraft voraus Infoveranstaltung	31
	10.03.2015	Meckenheim	Vortrag zum Wiedereinstieg	21
	10.03.2015	Troisdorf	Trennung - Scheidung Infoveranstaltung.....	41
	12.03.2015	Troisdorf	Café mit "Sahne" Frühstücksgespräch zum Wiedereinstieg	42
	13.03.2015	Meckenheim	Frauenleben international Infoveranstaltung	22
	13.03.2015	Bad Honnef	"Vier Wochen Asyl" Film	6
	14.03.2015	Hennef	Offener Treff für alleinerziehende Mütter und Väter.....	13
	14.03.2015	Rheinbach	4. Rheinbacher Frauengesundheitstag Infoveranstaltung.....	29
	16.03.2015	Bad Honnef	Frauen zurück ins Berufsleben	7
	16.03.2015	Troisdorf	Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse Infoveranstaltung	43
	20.03.2015	Sankt Augustin	Miteinander reden - Konflikte lösen Seminar	32
	22.03.2015	Bornheim	Schminkkurs: Make-up für Beruf und Alltag.....	8
	23.+24.03.2015	Bornheim	KFZ-Pannenkurs für Frauen.....	9
	24.03.2015	Siegburg	"Sorge um ältere Angehörige" Vortrag und Gespräch	33
	25.03.2015	Much	Macht der Emotionen Vortrag	25

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
01.04.2015	Eitorf	Wer hat mein Leben im Griff? Seminar.....	11
18.04.2015	Bornheim	Frauen reden anders - So erreichen Sie, was Sie sagen Seminar.....	10
18.04.2015	Hennef	Offener Treff für alleinerziehende Mütter und Väter.....	13
22.04.2015	Troisdorf	Frauen zurück ins Berufsleben Vortrag.....	40
23.04.2015	Troisdorf	Rundum schwanger - Information für werdende Mütter und Vater Infoveranstaltung.....	39
24.04.2015	Much	Mein Job und ich - Kraft und Klarheit im Berufsalltag Workshop.....	26
27.04.2015	Meckenheim	Frauen zurück ins Berufsleben Infoveranstaltung.....	23
27.04.2015	Siegburg	Was aus Pippi Langstrumpf hätte werden können - Einfluss der kindlichen Prägung auf das spätere Selbstverständnis einer weiblichen Führungskraft Vortrag und Diskussion.....	34
28.04.2015	Siegburg	Café mit "Sahne" Frühstücksgespräch zum Wiedereinstieg.....	35
07.05.2015	Lohmar	Café mit "Sahne" Frühstücksgespräch zum Wiedereinstieg.....	19
09.05.2015	Eitorf	Mit Klartext zum Erfolg Seminar.....	12
09.05.2015	Hennef	Offener Treff für alleinerziehende Mütter und Väter.....	13
10.05.2015	Königswinter	Späte Versöhnung - Auseinandersetzung und Aussöhnung mit den alten Eltern Lesung mit Diskussion.....	17
22.05.2015	Siegburg	"Auf den Spuren jüdischer Frauen in Siegburg" Stadtrundgang.....	36
30.05.2015	Hennef	Stressfrei im Beruf und durch das Leben Seminar.....	14
11.06.2015	Troisdorf	Rundum schwanger - Information für werdende Mütter und Väter Info-Veranstaltung.....	39
12.06.2015	Meckenheim	Internationales Frauenfrühstück - Ess-Kult-Tour.....	24
13.06.2015	Hennef	Offener Treff für alleinerziehende Mütter und Väter.....	13
16.06.2015	Troisdorf	Trennung - Scheidung Infoveranstaltung.....	41
18.06.2015	Troisdorf	Kinderwunschberatung Infoveranstaltung.....	43
20.07.2015	Bad Honnef	Frauen zurück ins Berufsleben.....	7

mittwochs und freitags	9.30 - 11.00 Uhr	Kurs - fortlaufend nicht in den Schulferien
-------------------------------	-------------------------	--

Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache (Anfängerinnen)

Der Kurs richtet sich an Frauen (Anfängerinnen), die eine einfache Begegnung mit der deutschen Sprache wünschen.

Es wird sowohl praxisorientiert, am Beispiel von Alltagssituationen, als auch durch Grammatikübungen gelernt.

Kleinkinder, die ohne Betreuung sind, können mitgebracht werden.

Referentin: Charlotte Gracher

Ort: Rathaus, Raum 001, Rathausplatz 1,
53604 Bad Honnef

Entgelt: 50,00 Euro (bei mind. 10 Personen) für 15 Unterrichtstage

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

In Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge

mittwochs und freitags	11.15 - 12.45 Uhr	Kurs - fortlaufend nicht in den Schulferien
-------------------------------	--------------------------	--

Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache (Fortgeschrittene)

Der Kurs richtet sich an Frauen (Fortgeschrittene), die eine einfache Begegnung mit der deutschen Sprache wünschen.

Es wird sowohl praxisorientiert, am Beispiel von Alltagssituationen, als auch durch Grammatikübungen gelernt.

Kleinkinder, die ohne Betreuung sind, können mitgebracht werden.

Referentin: Charlotte Gracher

Ort: Rathaus, Raum 001, Rathausplatz 1,
53604 Bad Honnef

Entgelt: 50,00 Euro (bei mind. 10 Personen) für 15 Unterrichtstage

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

In Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge

Fr	13.03.2015	18.30 Uhr	Film
----	------------	-----------	------



Einzelveranstaltung zum Internationalen Frauentag

„Vier Wochen Asyl – Ein Selbstversuch mit Rückkehrrecht“

Filmabend mit anschließender Podiumsdiskussion zum Thema

„Frauen auf der Flucht“ – Persönliche Erfahrungsberichte aus drei Generationen

Filmbeschreibung:

Für vier Wochen zieht ein Autorenteam in ein Asylbewerberheim – irgendwo in Deutschland. Die Reporter leben unter den gleichen Bedingungen wie die Asylbewerber. Sie wollen wissen: Was ist dran an dem Vorwurf, der von vielen Hilfsorganisationen erhoben wird, die Lebensbedingungen in den Gemeinschaftsunterkünften seien menschenverachtend?

Das Team dokumentiert das Leben im Heim mit kleinen Kameras. Wie ist es, in Deutschland als fremd, geduldet oder abgelehnt zu gelten?

Dieses Gefühl wollen die Journalisten aus eigener Erfahrung kennen lernen.

Ort: Gemeindehaus der Evangelischen Kirche,
Luisenstr. 15, 53604 Bad Honnef

Entgelt: frei

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

In Kooperation mit dem Frauenforum Bad Honnef und dem Ev. Familienzentrum
„Unterm Regenbogen“

Mo	16.03. + 20.07.2015	9.00 - 12.00 Uhr	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 Familienphase.

Referentin: Barbara Voss,
Frauenbeauftragte der Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

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

Entgelt: frei - um Anmeldung wird gebeten

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

In Kooperation mit der Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

So	22.03.2015	11.00 - 17.30 Uhr	Kurs
-----------	-------------------	--------------------------	-------------

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

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.

Für Lehr- und Unterrichtsmaterial wird eine Umlage in Höhe von 8,00 € erhoben, die direkt an die Dozentin zu entrichten ist.

Bitte mitbringen: Tischspiegel und Haarreif.

Allergikerinnen werden gebeten, ihre eigenen Kosmetikprodukte mitzubringen.

Referentin: Marion Gneuß

Ort: VHS-Gebäude, Mehrzweckraum (barrierefrei)
Alter Weiher 2, 53332 Bornheim-Roisdorf

Entgelt: 28,00 Euro (ermäßigt 16,00 Euro)
zuzüglich Umlage

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

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

In Kooperation mit der Volkshochschule Bornheim/Alfter

Mo + Di	23. + 24.03. 2015	19.00 - 21.30 Uhr	Pannenkurs
----------------	--------------------------	--------------------------	------------

KFZ-Pannenkurs für Frauen

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 Melzer, Waldorf, Donnerbachweg 3
53332 Bornheim

Entgelt: frei

Anmeldung: **bis 04.03.2015** bei der VHS Bornheim/Alfter
 Tel.: 02222 / 945-460
 E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de

Info: Gleichstellungsbeauftragte Heike Blank, Tel.: 02222/945-240,
 E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de und
 VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222/945-460,
 E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de, www.vhs-bornheim-alfter.de

In Kooperation mit dem ADAC, dem Autohaus Melzer
 und der Volkshochschule Bornheim/Alfter

Sa	18.04. 2015	10.00 - 16.30 Uhr	Seminar
-----------	--------------------	--------------------------	----------------

Frauen reden anders - so erreichen Sie, was Sie sagen

Männer nutzen Sprache, um Macht auszuüben. Frauen kommunizieren zugewandt, abwartend. Sie reden sich gern klein, stellen ihr Licht unter den viel zitierten Scheffel, sagen in Gesprächen mit ihren Kolleginnen, Mitarbeiter(inne)n, Vorgesetzten oder in der eigenen Familie übereilt "Ja!". Sie verwenden sprachliche Weichspüler, entschuldigen sich permanent vorsorglich. Die Folge: Sie können sich in Gesprächsrunden trotz erstklassiger Argumente kaum durchsetzen.

Anstatt die männliche Rhetorik simpel zu kopieren, ist es viel sinnvoller, das eigene Rede-Potential zu entdecken, zu aktivieren und zu entfalten. Lassen Sie uns mit viel Spaß und einem Mikrofon das eigene Sprechverhalten und gängige Gesprächsrituale überprüfen und bewusst verändern - für Ihren beruflichen und privaten Rhetorik-Erfolg.

Referentin: Maike Mackerodt

Ort: VHS-Gebäude, Mehrzweckraum (barrierefrei),
Alter Weiher 2, 53332 Bornheim-Roisdorf

Entgelt: 35,40 Euro (ermäßigt 20,90 Euro)

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

Info: Gleichstellungsbeauftragte Heike Blank, Tel.: 02222/945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de und
VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222/945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de, www.vhs-bornheim-alfter.de

In Kooperation mit der Volkshochschule Bornheim/Alfter

Mi	01.04.2014	19.00 - 21.45 Uhr	Seminar
-----------	-------------------	--------------------------	---------

Wer hat mein Leben im Griff?

Der Tag hat gut begonnen, doch ständig kommen neue Aufgaben hinzu und alte bleiben halbfertig liegen. Der Stapel wächst und die nötige Zeit, um alles zu bearbeiten, wird knapp. Leider bleibt dann nur allzu oft die Zeit für die schönen Dinge auf der Strecke. Kollegen, Familie, Freunde – alle wollen etwas, müssen jetzt sofort etwas haben oder brauchen ganz dringend Hilfe. Und wir fragen uns: Wo bleibe ich? Was in meinem Leben bestimme ich überhaupt noch selbst?

Wir alle kennen diesen Druck, fühlen uns überfordert oder übergangen, vielleicht auch missachtet.

Im Seminar lernen Sie Methoden und Techniken kennen, mit deren Hilfe Sie ein gut balanciertes Selbstmanagement gestalten und Ihre Ziele erreichen.

Referent: Robert Hein

Ort: Bürgerzentrum Eitorf, Raum 3, Bahnhofstraße 19, 53783 Eitorf

Entgelt: 8,00 Euro - nur Abendkasse

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

VHS Rhein-Sieg, Tel.: 02241/3097-41
E-Mail: simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de

In Kooperation der Volkshochschule Rhein-Sieg

Sa	09.05.2015	10.00 - 17.00 Uhr	Seminar
-----------	-------------------	--------------------------	---------

Mit Klartext zum Erfolg

Männer sagen: "Ich bin um 17.00 Uhr weg!" – und sie sind dann wirklich durch die Tür. Frauen sagen: "Ich muss um 17.00 Uhr gehen, weil ..." - und bleiben dann doch noch „eine halbe Stunde“ länger. In der Zeit rufen sie noch schnell den Kunden an, machen das Protokoll fertig oder regeln die Übergabe zur Spätschicht. Bis sie fertig sind, ist es dann 18.00 Uhr. Kommt Ihnen das bekannt vor? Was läuft da schief?

Im Seminar analysieren Sie Ihre sprachliche Ausdrucksweise und Ihre innere Haltung, die dazu führt. Sie finden heraus, was Sie anders machen können, wie Sie klar und deutlich sagen, was Sie meinen. Sie werden sehen, auch Ihrem Umfeld nutzt die Veränderung. Denn wenn Sie eindeutige Botschaften senden, kann das Gegenüber Sie besser verstehen.

Referentin: Maicke Makerodt

Ort: Bürgerzentrum Eitorf, Raum 3, Bahnhofstraße 19, 53783 Eitorf

Entgelt: 49,00 Euro

Info/Anmeldung: schriftlich bei

Gleichstellungsbeauftragte Elisabeth Ehrenstein, Tel.: 02243/89-149

E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

VHS Rhein-Sieg, Tel.: 02241/3097-41

E-Mail: simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de

In Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg

samstags	14.03. 18.04. 09.05. 13.06.2015	10.00 - 11.30 Uhr	Treff fortlaufend
-----------------	--	--------------------------	----------------------

Offener Treff für alleinerziehende Mütter und Väter

In gemütlicher Atmosphäre, mit kleinem Frühstück und Kinderbetreuung stehen bei diesem Angebot das Kennenlernen, der Austausch und das Luftholen vom oft stressigen Alltag im Vordergrund.

Referentin: Mo Valkysers

Ort: Kinderschutzbund Hennef, Gartenstr. 24, 53773 Hennef

Entgelt: frei

Info: Büro des Kinderschutzbundes Tel.: 02242/5483

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Ortsverband Hennef e.V.

Sa	30.05.2015	10.00 - 17.00 Uhr	Seminar
----	------------	-------------------	---------

Stressfrei im Beruf und durchs Leben

Ein Seminar für Frauen

Schwierige Situationen kennt jeder. Meist berühren sie diese drei Ebenen:

- 1. Äußerer Anlass:** Der Chef wütet, Telefonanrufe unterbrechen den Arbeitsfluss, der PC macht nicht, was Sie wollen. Kennen Sie das?
- 2. Innere Haltung:** "Ich darf nicht nein sagen." "Ich muss perfekt sein." "Ich muss das alleine schaffen." Kommt Ihnen ein Satz bekannt vor?
- 3. Ihre Reaktion:** Sie werden nervös, fühlen sich gehetzt und können keinen klaren Gedanken fassen. Haben Sie das schon erlebt?

Dann tun Sie etwas dagegen. Setzen Sie sich mit Ihren Denkmustern auseinander und ändern Sie Ihre Haltung. Klären Sie Stressverursacher und entwickeln Sie Lösungswege, mit ihnen besser umzugehen.

Probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus, eine wird zu Ihnen passen. Im Ernstfall haben Sie dann etwas zum "Festhalten".

Referentin: Marie Kircharz

Ort: Hennef, Generationenhaus, Raum 1.25/1.26,
Eingang 24, 53773 Hennef

Entgelt: 49,00 Euro (7 - 14 Teilnehmende)

Info/Anmeldung: Gleichstellungsbeauftragte Ilona Gerken,
Tel.: 02242/888-452, Ilona.Gerken@hennef.de.

In Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg

Di	03.02.2015	9.00 - 12.00 Uhr	Infoveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	-------------------

Beruflicher (Wieder)einstieg – wie kann das gelingen?

Sie wären gerne wieder berufstätig? Sie wünschen sich an Ihrem derzeitigen Arbeitsplatz eine Veränderung? Sie möchten eine Weiterbildung absolvieren, 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, die Fachexpertin für Arbeitsmarktfragen und Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg sowie eine Referentin der Volkshochschule Siebengebirge informieren über erste Schritte zurück in den Beruf, Angebote der Weiterbildung, Möglichkeiten der Finanzierung und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Selbstverständlich erhalten Sie auch Informationen zu den Angeboten der VHS Siebengebirge.

Referentinnen: Ursula Schubert-Sarellas,
Fachexpertin für Arbeitsmarktfragen und Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit, Bonn/Rhein-Sieg
Heike London,
pädagogische Mitarbeiterin der VHS Siebengebirge

Ort: Rathaus Königswinter, Haus Bachem, Sitzungssaal,
Drachenfelsstraße 4, 53639 Königswinter

Entgelt: frei

Info/Anmeldung: **Anmeldung bis zum 30.01.2015**
bei der Gleichstellungsbeauftragten Frauke Fischer,
Tel.: 02244/889-364, E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

In Kooperation mit der VHS-Siebengebirge

Mi	04.03.2015	9.00 - 11.15 Uhr	Kurs fortlaufend
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------

Time to change!

Erfolgsteam – Coaching für berufliche (Neu-)Orientierung

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 Coachingtechniken an Ihrer Zielfindung, bekommen Ihre Stärken gespiegelt und analysieren Ihre Blockaden. Außerdem erhalten Sie ein wertvolles Zeitmanagement-Training.

Um intensives und individuelles Arbeiten zu gewährleisten, bietet der Kurs 8 Frauen die Möglichkeit der Teilnahme.

Referentin: Frauke Fischer,
Gleichstellungsbeauftragte

Ort: Rathaus Königswinter, Haus Bachem, Drachenfelsstr. 4,
53639 Königswinter

Entgelt: 84,00 Euro

Info: Frauke Fischer, Tel.: 02244/889-364,
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

In Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge

So	10.5.2015	18.00 - 20.30 Uhr	Soiree zum Muttertag
-----------	------------------	--------------------------	----------------------

Soiree zum Muttertag

Späte Versöhnung – Auseinandersetzung und Aussöhnung mit den alten Eltern Lesung mit anschließender Diskussion

Die Autorin ist Lebens- und Konfliktberaterin und Dozentin für Volkshochschulen und kirchliche Erwachsenenbildung im Bereich Persönlichkeitsbildung und zeigt in ihrem Ratgeber, dass zwischen Eltern und Kindern häufig jahrelange Konflikte durch Missverständnisse und unbewusste Kränkungen und Verletzungen schwelen. Die Liste gegenseitiger Vorwürfe und Schuldzuweisungen, die ungeklärt zu Beziehungsstörungen führen, ist lang.

Sie zeigt gekränkten Kindern, wie es auch in späten Jahren noch möglich ist, mit den bereits alten Eltern zu einer Versöhnung zu kommen und lädt ein zu einer Entdeckungsreise in die eigene Vergangenheit, um trotz aller Konflikte und Verstrickungen den eigenen Eltern neu zu begegnen und alte Wunden zu heilen.

Überzeugend legt sie dar, dass Versöhnung nicht nur christlicher Auftrag, sondern praktizierter Selbstschutz und die effektivste Seelenhygiene ist und beiden Seiten eine neue Freiheit schenkt, fern von Rache und Hass.

Anhand vieler Beispiele erklärt sie, wie Eltern und Kinder auf dem Weg der Versöhnung zu mehr innerer Zufriedenheit und zu gelingenden Beziehungen finden können.

Während einer anschließenden, lebhaften Diskussion können Meinungen und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Referentin: Dorothee Döring,
Autorin, Lebens- und Konfliktberaterin

Ort: Rathaus Königswinter, Haus Bachem, Drachenfelsstr. 4,
53639 Königswinter

Entgelt: 7,50 Euro

Anmeldung/Info: **Anmeldung bis zum 30.04.2015**
bei der Gleichstellungsbeauftragten Frauke Fischer,
Tel.: 02244/ 889-364,
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

In Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge

Do	26.02.2015	19.30 Uhr	Netzwerk-Treffen fortlaufend - ein Treffen pro Quartal
-----------	-------------------	------------------	--

Unternehmerinnen-Netzwerktreffen in Lohmar

Netzwerktreffen für Unternehmerinnen und Freiberuflerinnen aus Lohmar und Umgebung. Ablauf: Informationen, Speed-Business-Dating, informeller Teil zum Vertiefen der Kontakte. Ziele: Kennenlernen, Vernetzung, Kooperation, Öffentlichkeitsarbeit. Aktuell sind über 60 Unternehmerinnen im Verteiler.

Organisiert und durchgeführt werden die Treffen von der Freiberuflerin Martina Troyer und der Gleichstellungsbeauftragten Brigitte Feist-Kalafate in Kooperation mit weiteren engagierten Unternehmerinnen aus Lohmar.

Neue Teilnehmerinnen auch aus umliegenden Städten sind willkommen.

- Referentin:** Martina Troyer
- Ort:** *La Pa*Lohmar, Aggerstr.6, 53797 Lohmar
- Entgelt:** frei
- Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Brigitte Feist-Kalafate,
Tel.: 02246/15-312,
E-Mail: brigitte.feist-kalafate@lohmar.de
- In Kooperation** Martina Troyer, Netzgewandt

Do	07.05.2015	10.00 - 12.00 Uhr	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	--------------------------	---------------------------

Café mit "Sahne"

Frühstücksgespräch zum Wiedereinstieg

Sie überlegen nach längerer Auszeit wieder ins Berufsleben einzusteigen? Eigenes Geld und eigener Rentenanspruch wären ja nicht schlecht?

Hier können Sie klären, ob Sie mit Ihrer Ausbildung und ihren Kenntnissen gute Chancen am Markt haben. Sie erfahren, was sie tun können, um Ihren Wiedereinstieg oder auch einen beruflichen Neuanfang anzugehen.

Diesen und anderen Fragen werden wir in lockerer Runde nachgehen.

Referentinnen: Ursula Schubert-Sarellas
Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit und
Brigitte Feist-Kalafate
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Lohmar

Ort: Buchhandlung Lohmarer Lesart, Hauptstraße 73, 53797 Lohmar

Entgelt: frei

Anmeldung/Info: Gleichstellungsbeauftragte Brigitte Feist-Kalafate,
Tel.: 02246/15-312,
E-Mail: brigitte.feist-kalafate@lohmar.de

In Kooperation Agentur für Arbeit, Lohmarer Lesart

Mo	02.02.2015	9.00 - 12.00 Uhr	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:** Rathaus, Bahnhofstraße 22, Zimmer 0.18, 53340 Meckenheim
- Entgelt:** frei - um schriftliche (E-Mail) oder telefonische Anmeldung wird gebeten
- Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Bettina Hihn,
Tel.: 02225/917-144,
E-Mail: gl-bettina.hihn@meckenheim.de,
oder
Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224/9 88 17 11,
E-Mail: Voss@wifa.de

Di	10.03.2015	9.00 - 11.30 Uhr	Vortrag
-----------	-------------------	-------------------------	---------

Vortrag zum 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,
Beauftragte für Chancengleichheit

Ort: Bernards Akademie, Buschstraße 9, 53340 Meckenheim

Entgelt: frei (um Anmeldung wird gebeten)

Anmeldung/Info: Gleichstellungsbeauftragte Bettina Hihn,
Tel.: 02225/917-144,
E-Mail: gl-bettina.hihn@meckenheim.de

Fr	13.03.2015	9.00 - 12.00 Uhr	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------------

Frauenleben international

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. Seit 1977 wird der Tag am 8.3. begangen.

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen zu Gespräch und Information im Rahmen eines internationalen Frühstücks.

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

Entgelt: frei (Anmeldung erwünscht)
Landestypischer Beitrag zum Frühstück erbeten

Anmeldung/Info: Gleichstellungsbeauftragte Bettina Hihn,
Tel.: 02225/917-144,
E-Mail: gl-bettina.hihn@meckenheim.de,
oder
Hildegunde Schmid, Tel.: 02225 / 99240,
E-Mail: hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de

In Kooperation mit dem Kath. Familienbildungswerk Meckenheim,
der Integrationsagentur des Fachdienstes Integration und
Migration des Caritasverbandes RSK e.V.,
des Jugendmigrationsdienstes RSK Irh.

Mo	27.04.2015	9.00 - 12.00 Uhr	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:** Rathaus, Bahnhofstraße 22, Zimmer 0.18, 53340 Meckenheim
- Entgelt:** frei (Anmeldung erwünscht)
- Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Bettina Hihn,
Tel.: 02225/917-144,
E-Mail: gl-bettina.hihn@meckenheim.de,
oder
Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224/9 88 17 11,
E-Mail: Voss@wifa.de

Fr	12.06.2015	9.00 - 12.00 Uhr	Frauenfrühstück
-----------	-------------------	-------------------------	-----------------

Internationales Frauenfrühstück – Ess-Kult-Tour

Alle interessierten Frauen sind herzlich zum gemeinsamen Internationalen Frauenfrühstück „Ess-Kult-Tour“ – Fragen zur Ernährung – eingeladen.

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

Entgelt: frei (um Anmeldung wird gebeten)

Info: Gleichstellungsbeauftragte Bettina Hihn,
Tel.: 02225/917-144,
E-Mail: gl-bettina.hihn@meckenheim.de
und
Hildegunde Schmid, Tel.: 02225/99240,
E-Mail: hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de

In Kooperation mit dem Kath. Familienbildungswerk Meckenheim,
der Integrationsagentur des Fachdienstes Integration und Migration
des Caritasverbandes RSK e.V.,
des Jugendmigrationsdienstes RSK Ihr.

Mi	25.03.2015	19.30 - 22.15 Uhr	Vortrag
-----------	-------------------	--------------------------	---------

Macht der Emotionen

Warum zögern wir oder schieben Entscheidungen vor uns her? Warum fühlen wir uns meist besser, wenn wir gegen den Verstand und intuitiv aus dem Bauch heraus handeln? Und warum erkennen wir oft nicht, welche Gefühle unser Handeln gerade steuern?

Fest steht: Emotionen sind immer mit dabei. Sämtliche Informationen, die wir verarbeiten, sind mit Gefühlen verbunden. Was wir nicht fühlen, das begreifen wir nicht. Wer selbstbestimmt und frei sein möchte, muss seine Gefühle kennen und steuern. Wer sich behaupten und durchsetzen will, sollte auch auf die Gefühle seiner Mitmenschen eingehen.

Der Vortrag beleuchtet den Zusammenhang zwischen Emotionen und Fähigkeiten, Motivation, Leistung und Erfolg. Robert Hein ist erfahrener Coach, Trainer und Berater im Bereich Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement.

- Referent:** Robert Hein
- Ort:** Juze Much, Klosterstraße 4a, 53804 Much
- Entgelt:** 8,00 EUR, nur Abendkasse
- Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Gilda Wex-Beuke,
Tel.: 02245/6845,
E-Mail: gilda.wex-beuke@much.de
Simon Bauer, Tel.: 02241/3097-41,
E-Mail: simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de
- In Kooperation** mit der VHS Rhein-Sieg

Fr	24.04.2015	17.00 - 21.15 Uhr	Workshop
-----------	-------------------	--------------------------	----------

Mein Job und ich

Kraft und Klarheit im Berufsalltag

Sie mögen Ihren Job und seine Herausforderungen? Dennoch spüren Sie zunehmend Druck? Sie wünschen sich mehr Überblick, Struktur und Klarheit im Berufsalltag - und dazu mehr Zeit, um sich zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen?

Im Workshop finden Sie heraus, wo die Gründe für Gefühle wie Stress und Belastung liegen und welche Strategien sich für Klarsein, Gelassenheit und Erholung anbieten.

Themen sind:

- Woher kommt das? Ich erkenne Stressfallen.
- Alles zu viel? Ich überprüfe meine Aufgaben.
- Pausen machen erlaubt? Ich entspanne und tanke Kraft.
- Ist das der Traumjob? Ich entwickle Visionen.

Eva Wunderlich gibt praktische Tipps für erste Schritte, die sich sofort im Alltag umsetzen lassen. Die Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Coach kennt die Herausforderungen im Berufsalltag aus eigener langjähriger Erfahrung als Chefin und Kollegin.

Referentin: Eva Wunderlich

Ort: Juze Much, Klosterstraße 4a, 53804 Much

Entgelt: 32,00 EUR

Anmeldung/Info: Gleichstellungsbeauftragte Gilda Wex-Beuke,
Tel.: 02245/6845,
E-Mail: gilda.wex-beuke@much.de

Simon Bauer, Tel.: 02241/3097-41,
E-Mail: simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de

In Kooperation mit der VHS Rhein-Sieg

aktuelle Termine bitte erfragen!Netzwerkabend
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, Ruheständlerinnen, 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 in allen Lebensbereichen zu fördern.

Alle interessierten Frauen sind zu den regelmäßig stattfindenden Netzwerkabenden herzlich eingeladen. Auch neue Interessentinnen, die das Frauen Netzwerk einmal kennenlernen möchten, sind immer willkommen.

- Ort:** Ratssaal im Himmeroder Hof,
Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach
- Entgelt:** frei
- Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Mechthild Schneider,
Tel.: 02226-917103 (8 bis 12 Uhr),
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de,
Internet: www.frauennetzwerkrheinbach.com

dienstags	jeden 1. Dienstag im Monat	19.00 Uhr	Netzwerktreffen fortlaufend
------------------	---------------------------------------	------------------	---------------------------------------

Frauen Netzwerk Rheinbach lädt zum Stammtisch ein!

Jeden 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: Zurzeit Haus Streng, Martinstr. 14-16, 53359 Rheinbach

Entgelt: frei

Anmeldung/Info: Frauennetzwerk Rheinbach
c/o Gleichstellungsstelle der Stadt Rheinbach
Gleichstellungsbeauftragte Mechthild Schneider
Tel.: 02226/917103 (vormittags)
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de
Internet: www.frauennetzwerkrheinbach.com

In Kooperation Frauennetzwerk Rheinbach
c/o Gleichstellungsstelle der Stadt Rheinbach

Sa	14.03.2015	11.00 - 17.00 Uhr	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	--------------------------	---------------------------

4. Rheinbacher Frauengesundheitstag

Informationsveranstaltung – Vorträge, Workshops, Infostände

Anlässlich des „Internationalen Frauentages“ bietet das Frauennetzwerk Rheinbach gemeinsam mit der Volkshochschule auch in diesem Jahr einen Frauengesundheitstag an. Die Besucherinnen erwarten erneut ein breit gefächertes Angebot an Workshops, Vorträgen und Informationsständen. Der Frauengesundheitstag möchte Frauen Gelegenheit geben, sich in einer entspannten Atmosphäre über Gesundheitsfragen zu informieren, selbst aktiv mitzumachen und weiterführende Kontakte zu knüpfen. Die Themenpalette reicht von Burnout-Prophylaxe über Entspannungs- und Bewegungsangebote bis hin zu Ernährungsfragen und Stilberatung. Neu in der Präsentation sind ein Klangschalen-Workshop und ein Schnupperkurs Beckenbodengymnastik. Für die kleine Stärkung zwischendurch hat das Frauencafé geöffnet.

Herzlich eingeladen sind alle Frauen vom Teenager bis zur Seniorin.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen informativen Tag mit vielen guten Anregungen für Ihre Gesundheit.

**Der Eintritt ist frei.
Kinderbetreuung ist vorgesehen.
Bedarf bitte bis zum 6. März melden.**

Das vollständige Programm ist bei den Veranstalterinnen erhältlich und kann ab Mitte Februar im Internet abgerufen werden unter www.frauennetzwerkrheinbach.com

Ort: Haupt- und Gesamtschule, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach

Entgelt: frei

Anmeldung/Info: Frauennetzwerk Rheinbach
c/o Gleichstellungsstelle der Stadt Rheinbach
Gleichstellungsbeauftragte Mechthild Schneider
Tel.: 02226/917103 (vormittags)
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de
Internet: www.frauennetzwerkrheinbach.com

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

Di	03.02.2015	18.00 - 19.30 Uhr	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	--------------------------	---------------------------

Rund um Schwangerschaft und Geburt

Informationsabend für werdende Mütter und Väter über finanzielle Hilfen und rechtliche Fragen

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

Referentin: Sonja Germann-Trambacz, Dipl.-Sozialpädagogin

Ort: pro familia Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a,
53757 Sankt Augustin

Entgelt: 3,00 Euro

Anmeldung/Info: pro familia Sankt Augustin, Tel.: 02241/21010,
E-Mail: st-augustin@profamilia.de

Do	05.03.2015	16.00 - 18.00 Uhr	Sprechstunde
-----------	-------------------	--------------------------	--------------

Sprechstunde Kinderwunsch

Einzelgespräche zum Thema Kinderwunsch

Die Frauenärztin Dr. Alexandra Gottmann bietet individuelle Kurzgespräche an bei Fragen zum Thema Kinderwunsch hinsichtlich medizinischer, finanzieller und psychischer Belange.

Referentin: Dr. Alexandra Gottmann, Frauenärztin

Ort: pro familia Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a,
53757 Sankt Augustin

Entgelt: 5,00 Euro

Anmeldung/Info: pro familia Sankt Augustin, Tel.: 02241/21010,
E-Mail: st-augustin@profamilia.de

Fr	06.03.2015	20.00 Uhr (Einlass 19.00 Uhr)	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	--------------------------------------	---------------------------

Informationsveranstaltung zum Weltfrauentag



Comedy – Volle Pflegekraft voraus

Kommen Sie ins Altersheim. Jetzt!

Die sympathische Schwäbin Sybille Bullatschek ist Altenpflegerin mit Leib und Seele. Mit Ehrlichkeit, einer großen Portion positiver Energie und einem Quäntchen Naivität nimmt sie den Zuschauer mit in ihren Alltag ins Altersheim. Und der ist alles andere als langweilig.

Erleben Sie das Sommerfest oder manchen Sie bei der wöchentlichen Rollatorally mit – in diesem Heim ist nichts unmöglich!

Sybille Bullatschek schafft gekonnt den Spagat zwischen erstklassiger Unterhaltung und dem sensiblen Thema Altenpflege.

Am Ende des Abends werden Sie rufen: Sybille, bitte pflege mich!

Genießen Sie den Abend mit Fingerfood und Getränken!

- Referentin:** Sybille Bulatschek
- Ort:** Haus Menden, An der Alten Kirche 3, 53757 Sankt Augustin
- Entgelt:** 17,00 Euro, ermäßigt 14,00 Euro
(Pflegekräfte in Dienstkleidung zahlen den ermäßigten Eintritt)
- Info:** Gleichstellungsbeauftragte Susanne Sielaff-Bock,
Tel.: 02241/243-353
E-Mail: gleichstellung@sankt-augustin.de
- In Kooperation** mit dem Kulturredaktion Sankt Augustin

Fr	20.03.2015	17.00 - 21.15 Uhr	Seminar
----	------------	-------------------	---------

Miteinander reden - Konflikte lösen

Es ist so frustrierend: Wir wollen mit dem Partner etwas klären, doch alle Diskussionen enden im Streit. Jeder ist empört, fühlt sich im Recht, redet und erklärt; vergeblich, denn der andere versteht es nicht.

Oft entstehen schmerzhaft Missverständnisse nicht durch das, was <fett> wir ausdrücken möchten, sondern dadurch, wie <fett> wir es sagen. Wenn wir also wollen, dass uns der andere versteht, müssen wir uns auf das "Wie" konzentrieren. Darum geht es in diesem Seminar. Mit Gesprächsmethoden und gutem Willen lösen wir Konflikte, bevor sie entstehen, verbessern unsere Kommunikation und sind zufriedener.

Sowohl Paare als auch Einzelpersonen sind willkommen. Oft reicht es, wenn ein Partner etwas verändert - der andere zieht dann notgedrungen nach.

Eva Wunderlich, Heilpraktikerin (Psychotherapie), gibt Tipps für konstruktives Verhalten in verbalen Auseinandersetzungen - aus beruflicher Sicht und eigener Streit-Erfahrung.

Das Seminar findet statt in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Sankt Augustin, Susanne Sielaff-Bock, Tel.: 02241 243-354, susanne.sielaff-bock@sankt-augustin.de.

Referentin: Eva Wunderlich

Ort: HUMA Einkaufspark, 2. Obergeschoss
53757 Sankt Augustin

Entgelt: 32,00 Euro (im Entgelt sind 2,00 Euro für Kopien enthalten)

Anmeldung/Info: VHS Rhein-Sieg, www.vhs-rhein-sieg.de
Simon Bauer, E-Mail: simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de,
Tel.: 02241/3097-41

In Kooperation mit der VHS Rhein-Sieg

Di	24.03.2015	17.30 - 19.30 Uhr	Vortrag und Gespräch
-----------	-------------------	--------------------------	----------------------

"Sorge um ältere Angehörige"

Mutter/ Vater wirkt oft so zurückgezogen. Wie kann ich damit umgehen?

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Thema kommen an diesem Abend vor allem die Teilnehmenden selbst zu Wort.

Sie haben Gelegenheit, Ihre Sorgen in vertrauensvoller Atmosphäre zu formulieren und das, was Ihnen auf dem Herzen liegt zu besprechen.

Die erfahrene Diplom-Sozialpädagogin führt durch den Abend.

Referentin: Elisabeth Bäsch,
Sonare Trauer- und Lebensbegleitung

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

Entgelt: frei

Info: Gleichstellungsbeauftragte Brigitta Lindemann,
Tel.: 02241/13-2524
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

Mo	27.04.2015	18.00 Uhr	Vortrag mit Diskussion
-----------	-------------------	------------------	------------------------

Was aus Pippi Langstrumpf hätte werden können!

Einfluss der kindlichen Prägung auf das spätere Selbstverständnis einer weiblichen Führungskraft

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die in Leitungsfunktion sind oder kommen möchten. Die Referentin schafft mit ihrem Beitrag Klarheit über die Wirkungsweisen von geschlechtsspezifischen Stereotypen und wie sie Einfluss auf unsere berufliche Entwicklung nehmen - auch anhand von Interviewergebnissen. Damit liefert sie Impulse, sich neue Handlungsspielräume zu eröffnen, um sich in männlich geprägten Systemen selbstbewusst zu bewegen.

Referentin: Christiane Karsch,
Coach, Trainerin und Beraterin in den Bereichen Visionsentwicklung,
Veränderungsmanagement und Frauen in Führungspositionen

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

Entgelt: frei

Anmeldung/Info: Gleichstellungsbeauftragte Brigitta Lindemann,
Tel.: 02241/13-2524,
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

Di	28.04.2015	10.00 - 12.00 Uhr	Gesprächsrunde
----	------------	-------------------	----------------

Café mit „Sahne“

Frühstücksgespräch zum Wiedereinstieg

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!

Referentinnen: Ursula Schubert-Sarellas,
Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit

Brigitta Lindemann,
Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Sieg-Kreises

Andrea Wendt-Löffler,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Siegburg

Ort: Siegburger Caféhaus, Holzgasse 36, 53721 Siegburg

Entgelt: frei

Anmeldung/Info: Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/13-2524
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de
und

Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241/102-841
E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

Fr	22.05.2015	15.30 - 16.30 Uhr	Stadtrundgang
----	------------	-------------------	---------------

„Auf den Spuren jüdischer Frauen in Siegburg“

Entstehungsgeschichte

Stadtrundgang

Die Veranstaltung beginnt mit einem kurzen Überblick über die Geschichte der Juden in Siegburg, die sich dort nachweislich seit dem 13. Jh. niedergelassen hatten.

Vom Stadtmuseum aus führt der Rundgang u.a. in die Kaiserstraße und die Holzgasse, wo bis in die NS-Zeit viele jüdische Bürger lebten, ihre Geschäfte oder Arztpraxen hatten. Nachdem viele Juden dem blinden Rassenwahn des nationalsozialistischen Terrors zum Opfer fielen und in der Schoah getötet wurden, können wir heute nur noch auf die Reste des jüdischen Lebens in Siegburg blicken, das diese Führung wieder etwas aufleben lassen möchte.

Referentin: Dr. Claudia Maria Arndt

Treffpunkt: Stadtmuseum Siegburg, Markt 46, 53721 Siegburg

Entgelt: frei

Anmeldung/Info: Dr. Claudia Maria Arndt, Amt 17,
Tel.: 02241/13-2565,
E-Mail: clauda.arndt@rhein-sieg-kreis.de

donnerstags	ab 08.01.2015	10.00 Uhr - 11.30 Uhr	Schulmüttertreff fortlaufend
--------------------	----------------------	------------------------------	---------------------------------

Schulmütterprojekt

Das Mehrgenerationenhaus/Haus International und die Grundschule Roncallistraße führen ein gemeinsames Projekt durch. Die Mütter der Erst- und Zweitklässler treffen sich jeden Donnerstag mit einer erfahrenen Pädagogin.

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

- Referentin:** Verena Touet
- Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
- Entgelt:** frei
- Info:** Gleichstellungsbeauftragte Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: hoffmannc@troisdorf.de
- In Kooperation** mit der Roncalli Grundschule in Troisdorf

dienstags	ab 13.01.2015	ab 14.00 Uhr	Kurs - fortlaufend
------------------	----------------------	---------------------	-----------------------

Nähkurs „Nähen von Anfang an“

In diesem Kurs können Sie – vom Ausbessern von Kleidung bis hin zum Herstellen von vollständigen Kleidungsstücken – nähen lernen. Der Kurs wird geleitet von einer ausgebildeten Schneiderin. Bis zu acht Personen können teilnehmen.

- Referentin:** Frau Wilms
- Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
- Entgelt:** 5,00 Euro
- Anmeldung:** Anmeldung erforderlich
- Info:** Gleichstellungsbeauftragte Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: hoffmannc@troisdorf.de
- In Kooperation** mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

mo - fr	Neuer Kursbeginn wird noch bekannt gegeben	8.30 Uhr - 11.45 Uhr	Kurs - fortlaufend
------------	---	----------------------	-----------------------

Deutsch für den Beruf

Berufsbezogene Deutschkurse ESF-BAMF

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.

Referentin: Sonja 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)

Info: Gleichstellungsbeauftragte Claudia Hoffmann,
Tel.: 02241/80 46 54 | E-Mail: hoffmann@c@troisdorf.de

Anmeldung und Einstufungstest: jeden Dienstag um 12.30 Uhr
direkt bei der Euro-Schule, Frau Rodemann, Kennedybrücke 4, 53225 Bonn,
Tel.: 0228/40376953 | Fax: 0228/62092896 | E-Mail: rodemann.claudia@
es.bonn.eso.de | www.bonn.eso.de

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

Do	15.01. 23.04. 11.06.2015	17.00 Uhr	Informationsveranstaltung
-----------	---	------------------	---------------------------

Rundum schwanger Information für werdende Mütter und Väter

Mit einer Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der viele Fragen mit sich bringt.

Sie erhalten Informationen rund um die finanziellen Ansprüche wie Elterngeld, Kinderzuschlag und Kindergeld, sowie über die gesetzlichen Regelungen des Mutterschutzes, der Elternzeit oder des Sorgerechts. Was braucht es, um Familie und Beruf zu vereinbaren?

Zu diesen Themen bietet die Sozialarbeiterin Frau Reuter-van Husen Gelegenheit zum Austausch.

- Referentin:** Gaby Reuter-van Husen,
Sozialarbeiterin
- Ort:** pro familia, Kirchstraße 12, 53840 Troisdorf
- Entgelt:** 4,80 Euro
- Info:** pro familia, Tel.: 02241/71961 | E-Mail: troisdorf@profamilia.de
- In Kooperation** mit pro familia und der Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Troisdorf, Claudia Hoffmann

Mo	26.01.2015	9.00 - 12.00 Uhr	Vortrag
Mi	22.04.2015		

Frauen zurück ins Berufsleben

Als Frauenbeauftragte und Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit bei der Kölner Wirtschaftsfachschule hält Barbara Voss Vorträge zum Thema "Frauen zurück ins Berufsleben".

Im Anschluss an ihren kurzen Vortrag berät Frau Voss jede Frau individuell und zeigt ihr Wege zur Umsetzung ihrer Berufspläne auf.

- Referentin:** Barbara Voss,
Kölner Wirtschaftsfachschule
- Ort:** Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Haus International,
Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
- Entgelt:** frei
- Anmeldung:** Anmeldung erforderlich
- Info:** Gleichstellungsbeauftragte Claudia Hoffmann,
Tel.: 02241/804-654 | E-Mail: hoffmannc@troisdorf.de
- In Kooperation** mit der Kölner Wirtschaftsfachschule und
Mehrgenerationenhaus/Haus International

Do	10.03. 16.06.2015	19.00 Uhr	Informationsveranstaltung
-----------	----------------------------	------------------	---------------------------

Trennung - Scheidung

Der Referent gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände.

Die sind:

- Wie wird die Trennung vollzogen?
- Wer hat Unterhaltsansprüche?
- Regelungen bezüglich des Sorge-/Umgangsrechtes
- Aufteilung der ehelichen Wohnung, was geschieht mit dem Hausrat?
- Wann kann ein Scheidungsverfahren eingeleitet werden, was kostet eine Scheidung?
- Bestehen noch Ansprüche auf Unterhalt nach der Scheidung?
- Habe ich Anspruch auf Rentenanswartschaften meines Partners?
- Was kostet eine Scheidung?

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

Referent: Rainer Hecker,
Familienanwalt

Ort: pro familia, Kirchstraße 12, 53840 Troisdorf

Entgelt: 5,40 Euro

Info: pro familia, Tel.: 02241/71961 | E-Mail: troisdorf@profamilia.de

In Kooperation mit pro familia und der Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Troisdorf, Claudia Hoffmann

Do	12.03.2015	10.00 - 12.00 Uhr	Gesprächsrunde
-----------	-------------------	--------------------------	----------------

Café mit „Sahne“

Frühstücksgespräch zum Wiedereinstieg

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!

Referentinnen: Ursula Schubert-Sarellas,
Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit
und
Petra Römer-Westarp,
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Troisdorf

Ort: Café Schlich, Kölner Straße 139, 53840 Troisdorf

Entgelt: frei

Anmeldung/Info: Petra Römer-Westarp,
Tel.: 02241/900178, E-Mail: roemer-westarpp@troisdorf.de

Mo	16.03.2015	9.00 - 13.00 Uhr	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	-------------------------	---------------------------

Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Frau van Tessel, Beraterin beim Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn, steht in dieser Veranstaltung als Ansprechpartnerin für all jene zur Verfügung, die die Anerkennung ihrer im Ausland erworbenen Bildungs- und Berufsabschlüsse anstreben.

Referentin:	Frau van Tessel, Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn
Ort:	Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf, Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf
Entgelt:	frei
Info:	Gleichstellungsbeauftragte Claudia Hoffmann, Tel.: 02241-804654, E-Mail: HoffmannC@Troisdorf.de
In Kooperation	mit dem Mehrgenerationenhaus/Haus International und Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Do	18.06.2015	16.00 Uhr	Informationsveranstaltung
-----------	-------------------	------------------	---------------------------

Kinderwunschberatung

Individuelle Kurzgespräche bei Fragen zum Thema Kinderwunsch hinsichtlich medizinischer, finanzieller und psychischer Belange

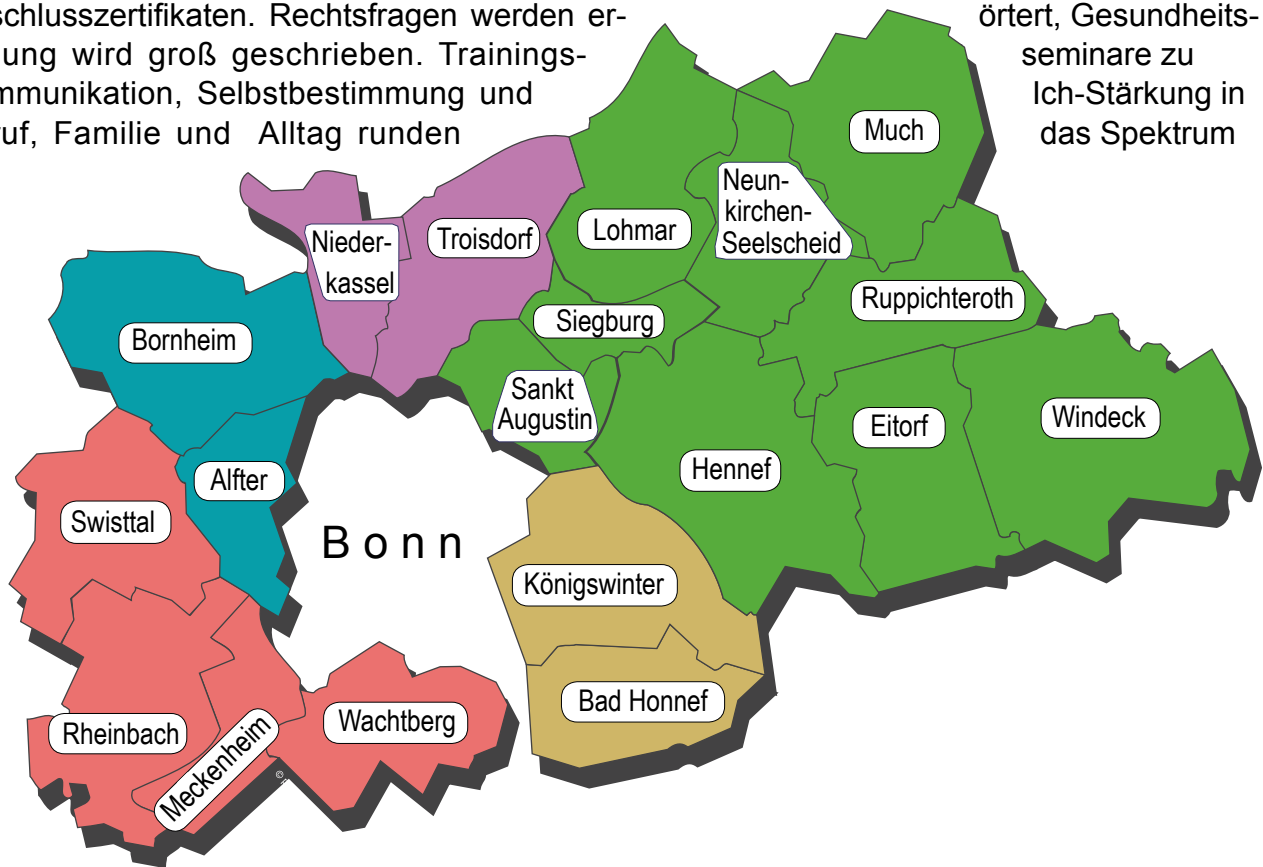
Referentin:	Dr Alexandra Gottmann, Frauenärztin
Ort:	pro familia, Kirchstraße 12, 53840 Troisdorf
Entgelt:	5,00 Euro
Info:	pro familia, Tel.: 02241/71961 E-Mail: troisdorf@profamilia.de
In Kooperation	mit pro familia und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Troisdorf, Claudia Hoffmann

Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis

RHEIN-SIEG-KREIS	Brigitta Lindemann, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg, Tel.: 02241/13-2524, Fax 02241/13-3098 E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de <u>Mitarbeiterin:</u> Heike Mylenbusch Tel.: 02241/13-2172, Fax 02241/13-3098 E-Mail: heike.mylenbusch@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 02242/888-8452 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-SEELSCHEID	Ulrike Grothoff, Hauptstr. 78, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, Tel.: 02247/303-202, Fax 02247/303-88202 E-Mail: ulrike.grothoff@neunkirchen-seelscheid.de <u>Stellvertreterin:</u> Silvia Heike, Hauptstr. 78, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, Tel. 02247/303-208 E-Mail: silvia.heike@neunkirchen-seelscheid.de
STADT NIEDERKASSEL	Gaby Neuhöfer, Rathausstr. 19, 53859 Niederkassel Tel.: 02208/9466-114/180, Fax 02208/9466-29 E-Mail: g.neuhoefer@niederkassel.de
STADT RHEINBACH	Mechthild Schneider, Schweigelstr. 23, 53359 Rheinbach Tel.: 02226/917-103, Fax 02226/917-139 E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de
GEMEINDE RUPPICHTEROTH	Gabriele Wörner, Schönenberg, Rathausstr. 18, 53809 RuppichterOTH, Tel.: 02295/4928, Fax 02295/4939 E-Mail: gabriele.woerner@ruppichterOTH.de
STADT SANKT AUGUSTIN	Susanne Sielaff-Bock, Markt 71, 53757 Sankt Augustin Tel.: 02241/243-353, Fax 02241/243-77353 E-Mail: susanne.sielaff-bock@sankt-augustin.de oder gleichstellung@sankt-augustin.de
STADT SIEGBURG	Andrea Wendt-Löffler, Ringstr. 6, 53721 Siegburg Tel.: 02241/102-841, Fax 02241/102-284 E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de
GEMEINDE SWISTTAL	Petra Schüller, Rathausstr. 115, 53913 Swisttal-Ludendorf Tel.: 02255/309-130, Fax 02255/309-7130 E-Mail: petra.schueller@swisttal.de
STADT TROISDORF	Intern: Karin Lapke-Fernholz, Kölner Str. 176, 53840 Troisdorf, Tel.: 02241/900-320, Fax 02241/900-8320 E-Mail: LapkeK@troisdorf.de Extern: Dr. Petra Römer-Westarp, Nahestr. 63, 53840 Troisdorf, Tel.: 02241/900-178, Fax 02241/900-8178, E-Mail: roemer-westarpP@troisdorf.de
GEMEINDE WACHTBERG	Silvia Klemmer, Rathausstr. 34, 53343 Wachtberg-Berkum Tel.: 0228/9544-175, Fax 0228/9544-123 E-Mail: silvia.klemmer@wachtberg.de
GEMEINDE WINDECK	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 er-
 örtert, Gesundheits-
 bildung wird groß geschrieben. Trainings-
 seminare zu
 Kommunikation, Selbstbestimmung und
 Ich-Stärkung in
 Beruf, Familie und Alltag runden
 ab. das Spektrum



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

