Kreisweite Aktionswochen

Betrifft: FRAUEN

Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis

Meine Heimat
40 Jahre Rhein-Sieg-Kreis

:rhein-sieg-kreis

Betrifft: FRAUEN

Der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis – ein Zusammenschluss der Gleichstellungsbeauftragten der Städte, Gemeinden und des Kreises – hat für den Herbst 2009 ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Mit dem Thema „Frau und Beruf“ befassen sich viele Veranstaltungen:

- Infotag Wiedereinstieg
- Selbstständig mit Familie, Erstinformationen zur Existenzgründung
- (Wieder-) Einstieg – Weiterbildungschancen – Förderung
- Pressearbeit für kleine und mittlere Unternehmen
- Der Mini-Job

Im Bereich „Gesundheit, Gesunderhaltung und Selbstbehauptung“ sind es die Themen:

- „Abnehmen – aber mit Vernunft“
- „Balance statt Burnout“
- „Wenn die Blase das Leben bestimmt Harninkontinenz – und was frau dagegen tun kann“
- „Selbstbehauptungskurs für Mädchen“
- „Sicherheit für Frauen ab 50“

Einige Veranstaltungen richten sich an Migrantinnen. Hier geht es um Sprache, Orientierung und ums Theater spielen!

Selbstverständlich finden Sie auch in diesem Herbst ein reichhaltiges Kulturprogramm. Es gibt u. a.die Lesungen:

- „Reise durch die Welt der Frauenkrimis“
- „Totgeliebt“

Beim Blättern werden Ihnen sicherlich noch weitere interessante Angebote auffallen.

Die Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis laden Sie ein, an den Begegnungen und Weiterbildungsangeboten teilzunehmen.
Schwerpunktmäßig richten sich die Veranstaltungen an Frauen – Männer sind willkommen! Nutzen Sie die Gelegenheit, finden Sie Gleichgesinnte, knüpfen Sie Kontakte.
Ihre Rückmeldung ist uns wichtig! Wir nehmen diese gerne entgegen.

Wir wünschen den Veranstaltungen viel Erfolg!

Frithjof Kühn
Landrat

Irmgard Schillo
Gleichstellungsbeauftragte

Deutschsprachkurse für Frauen mit ausländischer Muttersprache

Bad Honnef

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.

mittwochs und freitags

10.00 - 11.30 Uhr

Referentin: Charlotte Gracher

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

fortlaufend (nicht in den Schulferien)

Gebühr: 30,- bis 40,- Euro
(je nach Anzahl der Unterrichtseinheiten)

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef in Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef, Iris Schwarz,
Tel.: 02224 / 184-140,
E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de.

Troisdorf

fortlaufend (nicht in den Schulferien)

Die unterschiedlichen Anfangszeiten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben

Verschiedene Sprachkursangebote Integrationskurse, Alphabetisierungskurse, Orientierungsseminar für ausländische Frauen, Integration 50 plus

Ort: Mehrgenerationenhaus / Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Kostenlos für Arbeitslosengeld II-Bezieherinnen

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsbeauftragten und dem Mehrgenerationenhaus/Hauses International in Kooperation mit dem Bildungsträger Netzwerk Deutsch.

Weitere Informationen bei der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann, Leitung Mehrgenerationenhaus, Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de und
Netzwerk Deutsch Dr. Andreas Wojcik,
Tel.: 02241 / 88 11 32-0,
E-Mail: a.wojcik@netzwerkdeutsch.de.

Gesundheits-Workshop für Senioren

Bewegung und Entspannung für Senioren.

Troisdorf

Beginn der fortlaufenden Veranstaltung sowie genaue Uhrzeit werden noch bekannt gegeben

Referentin: Sabine Platvoet

Ort: Mehrgenerationenhaus / Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Kostenbeitrag: 5,00 Euro
(für den ganzen Kurs)

Veranstaltet vom Mehrgenerationenhaus/Haus International und der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann

Weitere Informationen beim Mehrgenerationenhaus/Haus International, Claudia Hoffmann,
Tel.: 02241 / 80 46 54
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de

Troisdorf

täglich von
montags
bis freitags

ab 8.30 Uhr

Dauer:
9 Monate

Frauen trauen sich

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

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei - gefördert durch die ARGE

Veranstaltet von der ARGE Rhein-Sieg, Netzwerk Deutsch und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf.

Weitere Informationen im Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Frau Dembovitch und Frau Henkel,
Tel.: 02241 / 80 46 54.

Internationale Mädchengruppe

Troisdorf

Hier haben Mädchen im Alter von 6 - 11 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam viele tolle Dinge zu erleben.

jeden Mittwoch

Referentin: Frau Anete Jeczmyk

Ort: Mehrgenerationenhaus / Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

14.30 - 18.00 Uhr

Eintritt: frei

fortlaufend

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsstelle der Stadt Troisdorf und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International

Weitere Informationen bei der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses,
Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de.

Kreativ sein macht Spaß

Troisdorf

Hier haben Frauen die Gelegenheit, verschiedene Techniken kennen zu lernen.

Malen mit Öl, Acryl, Tonarbeiten, Stein etc.

freitags

16.00 - 18.00 Uhr

Referentin: Frau Aneta Jeczmyk

Ort: Mehrgenerationenhaus / Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Gebühr: Materialkosten (günstig)

Veranstaltet vom Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf.

Weitere Informationen beim Mehrgenerationenhaus/Haus International, Claudia Hoffmann,
Tel.: 02241 / 80 46 54
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de

Internationaler Frauengesprächskreis

Troisdorf

Möchten Sie neue Kontakte knüpfen, über bestimmte Themen reden, interessante Institutionen und Einrichtungen kennen lernen? Dann sind Sie hier richtig!

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

jeden 1. Dienstag im Monat

ab **15.09.2009**

9.30 - 11.30 Uhr

Referentin: Luce Eberlein

Ort: Mehrgenerationenhaus / Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsbeauftragten und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf.

Weitere Informationen bei der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses,
Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de.

Troisdorf

mittwochs,

ab
16.09.2009

18.00 -
20.15 Uhr

Internationale Frauentheaterwerkstatt
“Trau Dich Cinderella“

Die Frauentheaterwerkstatt „Trau Dich Cinderella“ trifft sich seit vielen Jahren in wechselnder Besetzung unter Leitung von Luce Eberlein. „Was uns verbindet, ist der Spaß am Theaterspielen und die Freude am Experimentieren. Auf Verstärkung freuen wir uns!

Referentin: Luce Eberlein

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Eintritt: 20,00 Euro pro Halbjahr

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsbeauftragten und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf.

Weitere Informationen bei der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses,
Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de.

Troisdorf

mittwochs
bzw.
donnerstags
ab
23.09.2009,

mittwochs
ab 9.00 Uhr

donnerstags ab
14.30 Uhr

Internationaler Frauengesprächskreis zum Thema

Zwangsheirat – häusliche Gewalt

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

Referentin: Fatma Bläser und
Claudia Hoffmann

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses Troisdorf in Kooperation mit dem Verein „Henna Mond“, Fatma Bläser

Weitere Informationen im Mehrgenerationenhaus/Haus International, Claudia Hoffmann,
Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de.

Troisdorf

mittwochs

ab
07.10.2009

15.00 -
16.00 Uhr

Seniorensprachkurs

Dieser Kurs ermöglicht älteren Menschen ihre Deutschkenntnisse aufzufrischen.

Hier lernen sie im langsamen Tempo das Sprechen und Verstehen der deutschen Sprache. Die KursteilnehmerInnen werden befähigt, sich in den Bereichen Bekanntschaften, Orientierung im Raum und Zeit, Gesundheit, Besuch in Ämtern sowie Einkaufen und Bankgeschäfte auf einem elementaren Niveau zu verständigen.

Referentin: Maria Dembovitch

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei

Veranstaltet vom Mehrgenerationenhaus/Haus International

Weitere Informationen bei Maria Dembovitch M.A.,
Tel. 02241 / 80 46 54
E-Mail: DembovitchM@troisdorf.de

Frauencafe

Troisdorf

Treffpunkt zum Klönen, Frauen kennen lernen und um zwanglos gemeinsame Zeit zu verbringen

dienstags,

fortlaufend ab

27.10.2009

14.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 63
53840 Troisdorf

Gebühr: frei
Tasse Kaffee 0,50 €
Kuchen 1,- €

Veranstaltet vom Mehrgenerationenhaus/Haus International

Weitere Informationen beim Mehrgenerationenhaus/Haus International, Claudia Hoffmann,
Tel.: 02241 / 80 46 54
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de

Königswinter

Dienstag,
01.09.2009

9.00 -
12.00 Uhr

(Wieder-) Einstieg – Weiterbildungschancen – Förderung

Informationsveranstaltung

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: Frauke Fischer,
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Königswinter,
Ursula Schubert-Sarellas,
Referentin der Agentur für Arbeit,
Heike London,
VHS-Siebengebirge

Ort: Rathaus Königswinter,
Haus Bachem, Sitzungssaal,
Drachenfelsstr. 9
53639 Königswinter

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter in Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Frauke Fischer, Tel.: 02244 / 889-364,
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Selbstständig mit Familie

Erstinformationen zur Existenzgründung für allein erziehende Frauen

In einer zweistündigen Veranstaltung werden die Möglichkeiten einer selbstständigen Tätigkeit erörtert. Es gibt Informationen zur Konzepterstellung, zu Fördermöglichkeiten und zu regionalen Angeboten.

Königswinter

Dienstag,
01.09.2009

10.00 -
12.00 Uhr

Referentin: Elke Dickmann-Löffler,
Unternehmensberaterin

Ort: Interessengemeinschaft
allein erziehender Mütter und Väter e.V.
Am Bürgerhaus 3, 3. Etage ,
53840 Troisdorf

Eintritt: frei – es wird um Anmeldung gebeten

Veranstaltet von der Wirtschaftsförderung des Rhein-Sieg-Kreises und der Stadt Bonn im Rahmen des Projektes „Mit I C E (Intelligenz, Charisma und Elan) zur Unternehmerinnen-Region Bonn/Rhein-Sieg“

Weitere Informationen bei Anita Halft, Tel.: 02241 / 132948,
E-Mail: anita.halft@rhein-sieg-kreis.de
Gertrud Hennen, Tel.: 0228 / 775149,
E-Mail: gertrud.hennen@bonn.de

Eitorf

montags
ab
07.09.2009
(5 x)

18.00 -
20.15 Uhr

EDV von Frau zu Frau - Word

Word ist das am häufigsten benutzte Programm der Office-Familie. Früher oder später haben beinahe alle Menschen mit diesem Textverarbeitungsprogrammen zu tun. In diesem Kurs erlernen Sie Word anhand von praktischen Beispielen und zahlreichen Übungen.

Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen:

- *Grundlagen zur Texteingabe und Textgestaltung*
- *Briefe mit eigenem Briefkopf entwerfen*
- *Bilder und Grafiken in einen Text einfügen*
- *Erstellen einer persönlichen Briefvorlage*

Referentin: Martina Rücker

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

Eintritt: 75,- Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf in Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Frau Ehrenstein, Tel.: 02243 / 89149,
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

Anmeldevordrucke bei Frau Ehrenstein erhältlich.

Frauengesundheit und Gesundheitsförderung

Eitorf

Frauenspezifische Lebenslagen, Lebensstile und Gesundheitsprobleme erfordern eine frauenspezifische Gesundheitsförderung.

Eine gesundheitsfördernde Lebensweise beinhaltet u.a. regelmäßige Bewegung, ausgeglichene Ernährung sowie Strategien zur Stressbewältigung.

***Abnehmen – aber mit Vernunft,** gesund ernähren und trotzdem genießen ist ein Kurs, der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde.*

Ernährung nimmt im hohen Maße Einfluss auf die Gesundheit. Viele Menschen leiden unter Gewichtsproblemen.

Ziel dieses Kurses ist eine schrittweise Veränderung der Essgewohnheiten und durch eine ausgewogene, vielseitige Ernährung das Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Montag,
07.09.2009
Infoabend

danach

montags
ab
14.09.2009
12 x

19.30 Uhr

Referentin: Anja Becker-Haupts

Ort: Bürgerzentrum Eitorf
Bahnhofstraße 19

Gebühr: Infoabend frei
Kurs für 12 Wochen 88,- Euro
Im Kursentgelt enthalten sind die Kosten für schriftliches Kursmaterial und eine Teilnahmebescheinigung.
Die Kosten des Kurses können zum Teil von der Krankenkasse erstattet werden.
Fragen Sie dort nach.

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf in Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Gleichstellungsbeauftragten Elisabeth Ehrenstein
Tel.: 02243 / 89149, E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

Königswinter

Donnerstag,
10.09.2009

19.30 Uhr

Es muss nicht immer Pressearbeit sein

PR für kleine und mittlere Unternehmen

Große Konzerne haben professionelle PR-Abteilungen. Kleine Firmen haben Kunden, Mitarbeiter oder Lieferanten – Partner, mit denen sie in Kontakt bleiben wollen. Aber wie? Es gibt neben aufwendiger Pressearbeit eine große Anzahl an Möglichkeiten, um im Gespräch zu bleiben. Mit einer professionell gestalteten und gleichzeitig persönlich ausgerichteten Kommunikation hinterlässt ein Unternehmen bei seinen Gesprächspartnern einen nachhaltigen Eindruck.

Wie kleine und mittlere Unternehmen erfolgreich kommunizieren, zeigt der Netzwerkabend der Unternehmerinnen Siebengebirge e.V. allen am Thema Interessierten.

Referentin: Heike Wöst,
PR-Beraterin,
Mitglied der Deutschen Public-Relations-Gesellschaft DPRG

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

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter in Kooperation mit dem Netzwerk Unternehmerinnen Siebengebirge e.V.

Weitere Informationen bei Frauke Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter, Tel.: 02244 / 889-364, E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Kinderbetreuung in Tagespflege - Grundkurs

Wachtberg

Freitag,
11.09.2009

19.00 Uhr

(Einzeltermine können bei der Veranstalterin erfragt werden)

Kinder aus anderen Familien im eigenen Haushalt zu versorgen und zu erziehen, ist eine anspruchsvolle pädagogische Aufgabe.

Daher ist auch für Tagesmütter und -väter eine Qualifizierung erforderlich - zum Wohle der Kinder, die einen großen Teil des Tages außerhalb der eigenen Familie verbringen. Dieser Grundkurs stellt eine Teilqualifizierung für diesen Personenkreis dar. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen zehnwöchigen Qualifizierungskurs mit 80 Stunden nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstituts für Tagespflegepersonen.

Referentin: M. Rebmann-Rübo u.a.

Ort: Familienzentrum
„Drachenfelser Ländchen“
Zwischen den Hüllen 1-9
53343 Wachtberg -Villip

Gebühr: 250,- Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Wachtberg in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis lrh.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten
Silvia Klemmer, Tel.: 0228 / 9544-175,
E-Mail: silvia.klemmer@wachtberg.de

Königswinter

Samstag und Sonntag

12. und 13.09.2009

10.00 - 14.00 Uhr

Selbstbehauptungskurs für 11–13-jährige Mädchen

Selbstsicher und selbstbewusst aufzutreten ist eine wesentliche Voraussetzung, um im Alltag Konflikte zu lösen. Auf altersgemäße Art und Weise werden die Mädchen lernen, welche Möglichkeiten sie haben, um sich durchzusetzen. Spielerisch, mit viel Spaß – und vor allen Dingen Angst abbauend – wird die Diplom Sportlehrerin und –Selbstbehauptungstrainerin, Anja Bücher - die Mädchen ermutigen ihre individuellen Stärken kennen zu lernen und selbstbewusst einzusetzen.

Referentin: Anja Bücher,
Selbstbehauptungstrainerin

Ort: Haus der Jugend,
Niederdollendorf,
Hauptstr. 55,
53639 Königswinter

Gebühr: 38,- Euro, Anmeldung erforderlich

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter, Frauke Fischer.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Frauke Fischer, Tel.: 02244 / 889-364,
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Das Erfolgsteam
Coaching für den beruflichen Wiedereinstieg

Königswinter

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 Teamleiterinnen und die Gruppe arbeiten Sie mit Coachingtechniken, an Ihrer Zielfindung, bekommen Ihre Stärken gespiegelt und analysieren Ihre Blockaden.

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

Dienstag,
15.09.,
22.09.,
06.10.
9.00-11.15 Uhr

27.10.,
10.11.2009
9.00-12.00 Uhr

24.11.,
08.12.,
15.12.2009
9.00-11.15 Uhr

Referentin: Frauke Fischer,
Gleichstellungsbeauftragte

Ort: Rathaus Königswinter
Haus Bachem, Sitzungssaal,
Drachenfelsstr. 4
56339 Königswinter

Gebühr: 70,85 Euro, Anmeldung erforderlich

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter in Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Frauke Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter,
Tel.: 02244 / 889-364,
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Much

Dienstag,
15.09.,
22.09.,
29.09.
06.10.2009

18.00 Uhr

EDV von Frau zu Frau - Internet

Frauen finden heraus, was ihnen das Internet bietet. Je nach Interesse erfahren sie, wie sie sich zu bestimmten Themen informieren, Reisen buchen oder auf Schnäppchenjagd gehen können. Außerdem richten sie sich eine eigene E-Mail-Adresse ein und lernen das Senden und Empfangen von E-Mails.

Referentin: Martina Rücker

Ort: Schulzentrum, Realschule
PC Raum
Schulstr.12 – 14,
53804 Much

Gebühr: 60,- Euro für 4 Wochen

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Much in Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Gilda Wex-Beuke, Rathaus, Zimmer 14,
Tel.: 02245 / 6845, E-Mail: gilda.wex-beuke@much.de
oder
Simon Bauer VHS Rhein-Sieg, Tel.: 02241/ 3097-41,
E-Mail: simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de

„Kraftvoll, deutlich und mit Ausdruck sprechen – Ganzheitliches Stimmtraining für Frauen“

Königswinter

Freitag,
18.09.2009

16.00 -
21.00 Uhr

Ihre Stimme ist für Sie ein wichtiges Instrument im privaten und beruflichen Kontext. Sie müssen z.B. häufiger viel Text laut vortragen oder lange Verhandlungen führen. Dabei ist manchmal Ihre Stimme flach und brüchig. Sie werden heiser, haben Druck- und Engegefühl oder müssen sich räuspern. Im Kurs werden gezielte Übungen in Form von Sprech- und Körpertraining vermittelt, die Ihre Stimme regenerieren und stabilisieren, sodass Sie zu einer „stimmigen“ Stimme finden. Praktiken für stimmliche Belastungssituationen verhelfen Ihnen zu mehr Ausdruck, Ausdauer und Leichtigkeit bei Ihren kleinen und großen Sprechanforderungen.

Referentin: Mariann Backa,
Musikpädagogin

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

Eintritt: 20,- Euro, Anmeldung erforderlich
(für Mitglieder des Unternehmerinnennetzwerk Siebengebirge 5,- Euro)

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter in Kooperation mit dem Unternehmerinnennetzwerk Siebengebirge und der Volkshochschule Siebengebirge.

Weitere Informationen bei Frauke Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter, Tel.: 02244 / 889-364, E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Bonn

Donnerstag,
24.09.2009

10.00 -
12.00 Uhr

Frauen als Unternehmerinnen
Selbstständigkeit als Perspektive

2-stündige Informationsveranstaltung.

Informationen zur Konzepterstellung, zu Fördermöglichkeiten und zu regionalen Angeboten.

Referentin: Friedeborg Röcher, Bonn

Ort: Arbeitsagentur Bonn,
Villemombler Straße 101,
Raum 44
53123 Bonn

Eintritt: frei – es wird um Anmeldung gebeten

Veranstaltet von der Wirtschaftsförderung des Rhein-Sieg-Kreises und der Stadt Bonn im Rahmen des Projektes „Mit I C E (Intelligenz, Charisma und Elan) zur Unternehmerinnen-Region Bonn/Rhein-Sieg“.

Weitere Informationen bei Gertrud Hennen,
Tel.: 0228 / 775149,
E-Mail: gertrud.hennen@bonn.de
und
Anita Halft, Tel.: 02241 / 132948,
E-Mail: anita.halft@rhein-sieg-kreis.de;

Kinderbetreuung in Tagespflege

Alfter

Samstag,
03.10.2009

10.00 -
12.00 Uhr

Die Informationsveranstaltung richtet sich an

- *Eltern, die eine Tagesbetreuung, insbesondere für Kinder unter drei Jahren suchen,*
- *Personen, die sich für den Beruf Tagesmutter/-vater interessieren.*

Wir möchten Ihnen einen Überblick über das Thema Kindertagespflege geben.

Was ist Kindertagespflege? Welche Kosten kommen auf uns als Eltern zu? Wie finde ich die richtige Tagesmutter?

Wie werde ich Tagesmutter/-vater? Brauche ich dafür eine Erlaubnis? Welche Rahmenbedingungen sollten vorliegen und welche Qualifikationen müssen Tagespflegepersonen erfüllen?

Was kostet ein Qualifizierungskurs? Welche Inhalte werden darin vermittelt und wo kann ich ihn besuchen?

Referentinnen: Katrin Kühn
Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Alfter

Petra van Beek
Kreisjugendamt des Rhein-Sieg-Kreises

Annemarie Schwartmanns
Volkshochschule Bornheim/Alfter

Ort: Rathaus Alfter
Besprechungszimmer Untergeschoss
Am Rathaus 7
53347 Alfter (Oedekoven)

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Alfter in Kooperation mit dem Kreisjugendamt des Rhein-Sieg-Kreises und der Volkshochschule Bornheim/Alfter.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Alfter Katrin Kühn, Tel.: 0228 / 64 84 130
E-Mail: Katrin.Kuehn@alfter.de

Bonn

Dienstag,
06.10.2009

10.00 -
12.00 Uhr

Selbstständig in der Familienphase

Berufsrückkehrerinnen gründen!

Zweistündige Infoveranstaltung zu den Möglichkeiten einer selbstständigen Tätigkeit. Informationen zur Konzepterstellung, zu Fördermöglichkeiten und zu regionalen Angeboten.

Referentin: Elke Dickmann-Löffler

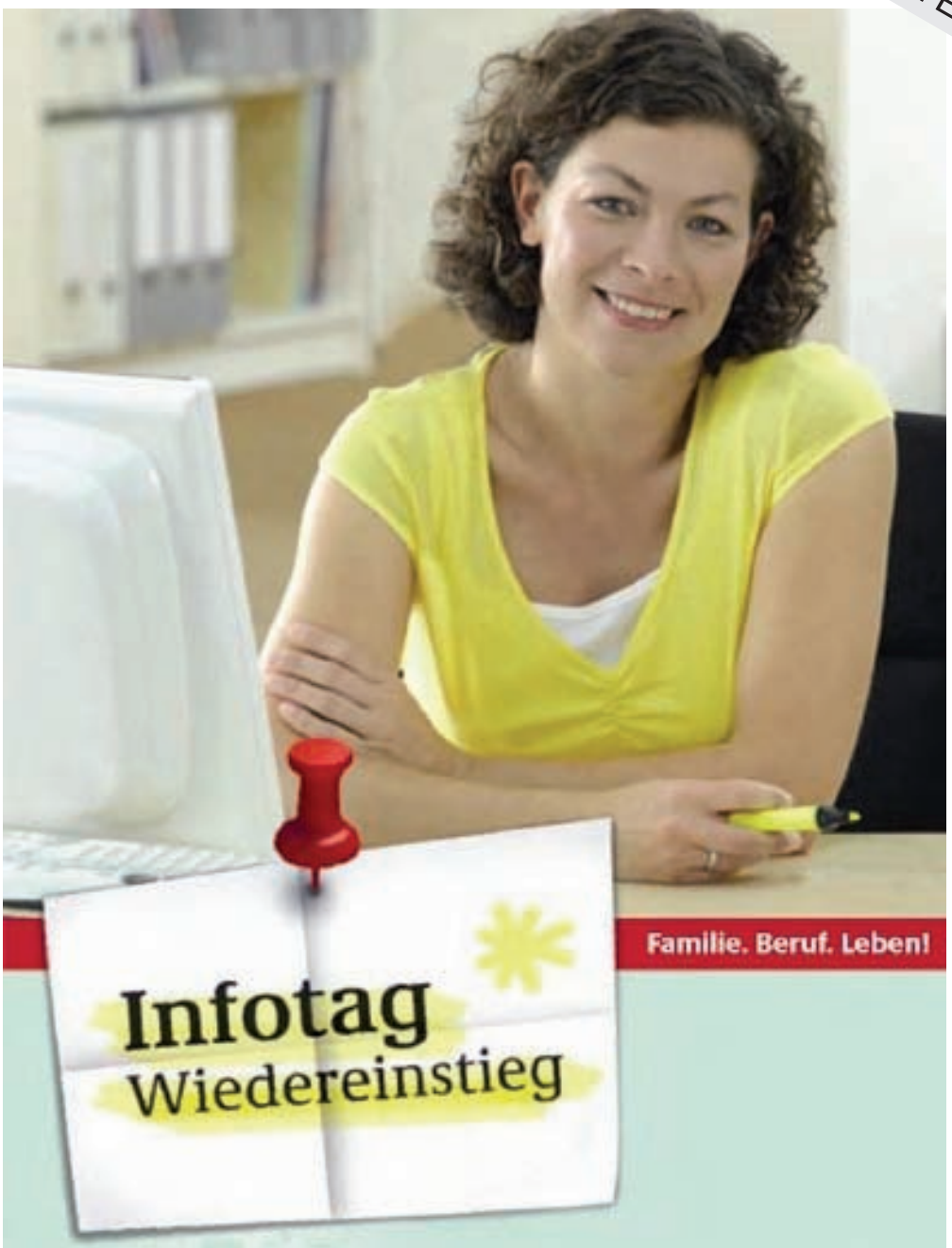
Ort: Stadthaus Bonn
Berliner Platz 2
53103 Bonn
Sitzungsraum 1

Eintritt: frei – es wird um Anmeldung gebeten

Veranstaltet von der Wirtschaftsförderung des Rhein-Sieg-Kreises und der Stadt Bonn im Rahmen des Projektes „Mit I C E (Intelligenz, Charisma und Elan) zur Unternehmerinnen-Region Bonn/Rhein-Sieg“.

Weitere Informationen bei Gertrud Hennen,
Tel.: 0228 / 775149, E-Mail: gertrud.hennen@bonn.de
und
Anita Halft, Tel.: 02241 / 132948,
E-Mail: anita.halft@rhein-sieg-kreis.de

Zum Entnehmen



Familie. Beruf. Leben!

Frau – Beruf – Zukunft

1. Oktober 2009, 9.00 bis 16.00 Uhr

Kreishaus Siegburg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg

Eine Gemeinschaftsveranstaltung des Arbeitskreises der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis und der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg

Initiiert und unterstützt vom:

Infobörsen für Frauen

PERSPEKTIVE WIEDEREINSTIEG

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Workshops

9.00 Uhr – 16.00 Uhr | Großer Sitzungssaal

Teilzeitbörse
Informationen und Stellenangebote rund um das Thema „Teilzeitarbeitsplatz“
Vermittlungsfachkräfte der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg

9.00 Uhr – 10.00 Uhr | Raum Sieg

Bewerbungstraining
Darauf kommt es an! Die Bewerbungsmappe
Heike London,
VHS Siebengebirge, Königswinter

9.00 Uhr – 10.00 Uhr | Raum Swist

Wäre Selbstständigkeit nicht auch eine Idee für mich?
Die wichtigsten Informationen um die Frage beantworten zu können.
Anita Halft,
Wirtschaftsförderung des Rhein-Sieg-Kreises

9.00 Uhr – 10.30 Uhr | Raum B 1.12

Zurück in den Beruf - aber wie?
Lösungsorientierte Ansätze für den Wiedereinstieg
Ursula Schubert-Sarellas,
Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg

9.00 Uhr – 10.30 Uhr | Raum B 1.14||

Lange raus, mach was draus!
Kompetenzen erkennen und entwickeln
Angelika Skupnik-Henssler,
Dipl.Päd., Supervisorin

Eröffnung

10.30 Uhr | Großer Sitzungssaal
Grußwort Landrat Frithjof Kühn

Wiedereinstieg?!
Beispiele aus der Praxis

Fortführung Workshops

11.00 Uhr – 12.00 Uhr | Raum Sieg

Bewerbungstraining
„Ihr Auftritt bitte“ - Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch
Heike London,
VHS Siebengebirge, Königswinter

10.00 Uhr – 12.00 Uhr | Raum Agger

Aus Rückschlägen lernen
Theresia Jansen,
Beraterin der Agentur für Arbeit Bonn / Rhein-Sieg

11.00.Uhr – 12.00 Uhr | Raum Swist

Frauen leben länger - aber wovon?
Rentenansprüche von Frauen
Birgit Klose,
Deutsche Rentenversicherung Bund

11.00 Uhr -12.30 Uhr | Raum B 1.12

Zeitmanagement
Beruf und Familie unter einen Hut
Birgit van Tessel,
Training & Coaching

11.00 Uhr – 12.30 Uhr | Raum B 1.14

Minijob - Chance oder Falle ?
Stefan Ehm, Minijobzentrale Essen

Mittagspause

13.00 Uhr – 14.00 Uhr | Sieg

Bewerbungstraining
Darauf kommt es an!
Die Bewerbungsmappe
Heike London,
VHS Siebengebirge, Königswinter

13.00 Uhr – 14.00 Uhr | Raum Swist

Frauen leben länger - aber wovon?
Rentenansprüche von Frauen
Birgit Klose,
Deutsche Rentenversicherung Bund

13.00 Uhr -14.30 Uhr | Raum B 1.12

Zeitmanagement
Beruf und Familie unter einen Hut
Birgit van Tessel,
Training & Coaching

13.00 Uhr – 14.30 Uhr | B 1.14

Minijob - Chance oder Falle?
Stefan Ehm,
Minijobzentrale Essen

13.30 Uhr – 15.00 Uhr | Raum Agger

Auftreten optimieren!
Die ersten 100 Tage im Job
Theresia Jansen
Beraterin der Agentur für Arbeit
Bonn / Rhein-Sieg

14.30 Uhr – 15.30 Uhr | Raum Sieg

Bewerbungstraining
„Ihr Auftritt bitte“ -
Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch
Heike London,
VHS Siebengebirge, Königswinter

14.30 Uhr – 16.00 Uhr | Raum Swist

Wege in die Selbstständigkeit –
Existenzgründung, von der Idee zum eigenen Unternehmen
Anita Halft,
Wirtschaftsförderung des Rhein-Sieg-Kreises

14.30 Uhr – 16.00 Uhr | Raum 1.12

Zurück in den Beruf aber wie?
Lösungsorientierte Ansätze für den Wiedereinstieg
Ursula Schubert-Sarellas,
Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg

14.30 Uhr – 15.30 Uhr | Raum B 1.14

„Trennung, Scheidung, Unterhalt - das neue Unterhaltsrecht“
Renate Broich-Schumacher,
Rechtsanwältin

Weitere Informationen und Angebote:

Angebote im Internet für Wiedereinsteigerinnen

ARGE Rhein – Sieg

Bildungsangebote in der Region
Informationstisch

Deutsche Rentenversicherung Bund
Beratungsstelle Bonn

Gleichstellungsbeauftragte der Region
Information über Hilfs- und Beratungsangebote

Informatik und Familie - Studieren in Teilzeit
Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

LerNet Bonn/Rhein-Sieg e.V.
Zusammenschluss von Bildungsträgern der Region,
Informationen zum Bildungsscheck

Netzwerk Deutsch
Angebote der Weiterbildung und Qualifizierung

Tageskinderbetreuung im Rhein-Sieg-Kreis

Tagespflege – eine berufliche Chance?

Volkshochschule Rhein-Sieg
Angebote der Weiterbildung und Qualifizierung

Wege in den Beruf – Informationen für Migrantinnen
Bildungswerk für Friedensarbeit

Wie packe ich es an?
„Die ersten Schritte“

Wer betreut mein Kind während des Infobörsenbesuches?
Im Eltern-Kind-Arbeitszimmer werden Kinder bis zum Grundschulalter betreut!

Fragen beantwortet gerne die Gleichstellungsbeauftragte in ihrem Wohnort und auch
Irmgard Schillo, Tel.: 02241-132172 / Brigitta Lindemann, Tel.: 02241-132524
(Gleichstellungsstelle des Rhein-Sieg-Kreises) und
Ursula Schubert-Sarellas, Tel.: 0228-9241122
(Agentur für Arbeit Bonn / Rhein-Sieg; Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt)

Der Infotag wird unterstützt vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Sicherheit für Frauen ab 50

Wachtberg

Dienstag,
06.10.2009

18.00 Uhr

In diesem Kurs wird über kriminelle Aktionen und deren Abwehr gesprochen und jede Frau kann ihre Stärken feststellen, üben und dadurch verstärken.

Die Kriminalhauptkommissarin Edith Grandisch kennt die Täter und weiß, was sie tun. Sie haben Ihre Stärke und Abwehrkraft. Im Workshop wird diskutiert und geübt, damit Sie sicherer leben können.

Referentin: Kriminalhauptkommissarin
Edith Grandisch

Ort: Schulzentrum Wachtberg-Berkum
Stumpebergweg 5
53343 Wachtberg-Berkum

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsstelle der Gemeinde Wachtberg in Kooperation mit dem Kommissariat Vorbeugung der Polizei Bonn.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten
Silvia Klemmer, Tel.: 0228 / 95 44 175
E-Mail: silvia.klemmer@wachtberg.de

Eitorf

Mittwoch,
07.10.2009

9.30 -
11.00 Uhr

Der Minijob

Der Minijob bietet vielen Frauen die Möglichkeit erste Schritte ins Berufsleben zu machen und das Familieneinkommen zu verbessern, Fragestellungen, die sich hieraus ergeben, wie z.B.

geringfügig entlohnte Beschäftigung (400,-- Euro Minijob)

- *Voraussetzungen und Definitionen*
- *Bestimmung von Arbeitsentgelt*
- *Übungsleiterpauschale*
- *Zusammenrechnung bei mehreren Beschäftigungen*
- *Rechtsfolgen bei Überschreitung*

kurzfristige Beschäftigung

- *Voraussetzungen und Definitionen*
- *Bestimmung der Zeitgrenzen*
- *Berufsmäßigkeit*
- *Rechtsfolgen*

Steuerliche Aspekte der geringfügigen Beschäftigung

- *Steuerkarte oder Pauschalversteuerung?*

Arbeitsrechtliche Aspekte der geringfügigen Beschäftigung

Abgrenzung selbständige Tätigkeit zur abhängigen Beschäftigung bei Tagesmüttern

Referent: Stefan Ehm
(Minijob Zentrale Essen)

Ort: Bürgerzentrum Eitorf
Bahnhofstraße 19
53783 Eitorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von den Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinden Eitorf und Windeck.

Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten
Elisabeth Ehrenstein, Tel.: 02243 / 89-149
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de und
Karin Höhn, Tel.: 02292 / 601-140
E-Mail: Karin.Hoehn@Gemeinde-Windeck.de

Bornheim

Donnerstag,
08.10.2009

9.30 -
11.30 Uhr

Frau und Beruf:

Informationen über (Wieder-) Einstieg - Arbeitsmarktsituation - Weiterbildung - Förderung

Sie wären gerne (wieder) berufstätig? Oder kommen Sie in Ihrem Beruf nicht so richtig weiter? Sie würden gerne eine Weiterbildung machen, wissen aber nicht recht, wo es entsprechende Angebote gibt oder wie Sie diese finanzieren sollen?
An diesem Vormittag informieren Sie Vertreterinnen der Arbeitsagentur, der ARGE, der VHS sowie die Gleichstellungsbeauftragten über ihre Arbeit, geben Ihnen Orientierungshilfe zum Arbeitsmarkt, zu Weiterbildungs- bzw. Finanzierungsmöglichkeiten und beantworten Ihre Fragen.

Referentinnen: Ursula Schubert-Sarellas,
Josi Dedenbach,
Heike Blank,
Katrin Kühn,
Annemarie Schwartmanns

Ort: Alfter ARGE-Center,
Weberstr. 170, 53347 Alfter

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Volkshochschule Bornheim/Alfter in Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Alfter Katrin Kühn und der Stadt Bornheim Heike Blank

Weitere Information bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel.: 02222 / 945-460 oder -461,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
oder Frau Blank
Tel.: 02222 / 945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

Niederkassel

Freitag,
09.10.2009

19.30 Uhr

Reise durch die Welt der Frauenkrimis

Wo einst der einsame Detektiv im zerknautschten Regenmantel stand, steht heute oft eine lebensbejahende Fachfrau mit einem belastungsfähigen sozialen Umfeld.
Die Auswahl der unterschiedlichsten Frauentypen ist groß. Ob im Straßendschungel von Peking, in kanadischen Wäldern oder in der deutschen Provinz - weibliche Detektive sind gut vertreten.

Schrullig bis knallhart zeigen sich die Hauptfiguren „weiblicher" Kriminalromane und wirken dabei vielfach lebendiger und lebensechter als manche ihrer männlichen Kollegen.
In einem unterhaltsamen und informativen Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die historische Entwicklung der Frauenkrimis und Interessantes über altbekannte und neue Autorinnen und ihre Bücher.

Referentin: Dorothée Grütering

Ort: Buchhandlung „Treffpunkt LESEN"
Gierslinger Straße 10
53859 Niederkassel

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Niederkassel in Kooperation mit der Buchhandlung „Treffpunkt LESEN".

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten
Gabriele Neuhöfer, Tel.: 02208 / 94 66-114
E-Mail: g.neuhoefer@niederkassel.de

Much

Freitag,
09.10.2009

20.00 Uhr
(Einlass:
19.30 Uhr)

Fit für den Arbeitsmarkt !?!
Frauenkabarett „ Die Weberinnen“

Raus aus Hartz IV, rein in den Arbeitsmarkt. Na gerne - nur wie? Und wo? Schließlich hat der Arbeitsmarkt auf Frau Kokoschinski und Frau Schräuble nicht gerade gewartet.
In gewohnt kecker und spöttischer Manier, sparsam schwäbisch und großzügig rheinisch führen die Weberinnen durch die Höhen und Tiefen des Lebens.
Der Alltag ist ja ernst genug - es muss auch noch etwas zu lachen geben.

Ort: Kultur und Freizeitzentrum Much
(ehemalig Jugendzentrum Much)
Klosterstr. 4 a
53804 Much

Eintritt: 11,- Euro
ermäßigt 9,- Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Much.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Much, Gilda Wex-Beuke,
Tel.: 02245 / 6845 oder 890726,
E-Mail: gilda.wex-beuke@much.de

Eitorf

Mittwoch,
14.10.2009

19.00 Uhr

Todesfall – Versorgt über den Partner

In der Gesellschaft ist der Tod ein Thema, über das nur ungern gesprochen wird. Um sich bzw. den/die Partner/in zumindest in finanzieller Hinsicht abgesichert zu wissen, ist es jedoch von Vorteil, sich bereits frühzeitig zu informieren.

- *Wie viel Rente stünde meiner/meinem Hinterbliebenen zu?*
- *Würde Einkommen angerechnet?*
- *Welches Einkommen wird bei der Hinterbliebenenrente angerechnet?*
- *Gibt es einen Freibetrag im Rahmen der Einkommensanrechnung?*
- *Gilt für mich das alte oder bereits das neue Hinterbliebenenrecht?*
- *Wie lange haben Kinder Anspruch auf Waisenrente?*

Diese und noch viele Fragen werden in dem Vortrag allgemein beantwortet. Individuelle Einzelauskünfte sind im Rahmen des Vortrages nicht möglich.

Referentin: Birgit Klose
Deutsche Rentenversicherung Rheinland

Ort: Bürgerzentrum Eitorf
Bahnhofstraße 19
53783 Eitorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten,
Frau Ehrenstein,Tel.: 02243 / 89149,
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

EDV von Frau zu Frau - Word

Much

In diesem Kurs erlernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word anhand praktischer Beispiele und zahlreicher Übungen kennen. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Grundlagen zur Texteingabe und Textgestaltung, Briefe mit eigenem Briefkopf entwerfen, Bilder und Grafiken in einen Text einfügen, Erstellen einer persönlichen Briefvorlage. Vorkenntnisse Windows-Grundlagen.

Dienstag,
27.10.,
03.11.,
10.11.,
17.11.,
24.11.2009

18.00 Uhr

Referentin: Martina Rücker

Ort: Schulzentrum,
Realschule
PC Raum
Schulstr.12 – 14,
53804 Much

Gebühr: 75,- Euro für 5 Wochen

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Much in Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten
Gilda Wex-Beuke, Rathaus, Zimmer 14,
Tel.: 02245 / 6845,
E-Mail: gilda.wex-beuke@much.de
und der VHS Rhein-Sieg, Simon Bauer,
Tel.: 02241 / 3097-41,
E-Mail: simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de

Eitorf

dienstags
ab
27.10.2009
(5 x)

19.30 Uhr

Balance statt Burnout
Aktive Lebensgestaltung für Frauen

Viele Frauen stehen täglich der Herausforderung gegenüber, Privat- und Berufsleben unter einen Hut zu bringen. Die eigenen Interessen und Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke. Diese Mehrfachbelastung zieht häufig körperliche, geistige, emotionale Reaktionen sowie Verhaltensänderungen nach sich. Die Auswirkungen von ständiger Belastung können von Schlaflosigkeit über Depressionen bis zu einem Burnout-Syndrom führen.
Warnsignale wahrzunehmen und rechtzeitig darauf zu reagieren ist zur Vorbeugung dieser Symptome von entscheidender Bedeutung. Mit der Referentin entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen gesunden Lebensstil.
Hier bekommen Sie Antworten auf folgende Fragen:

- *Was ist Stress?*
- *Welche Situationen lösen bei mir Stress aus?*
- *Wie kann ich solche Situationen vermeiden?*
- *Wie gelange ich zu mehr Gelassenheit?*
- *Welche Entspannungsverfahren helfen mir dabei?*
- *Wie kann ich mein Leben in vollen Zügen genießen?*

Referentin: Petra Bödeker
Diplom-Gesundheitswirtin und ausgebildete Seminarleiterin für Stressbewältigung

Ort: Bürgerzentrum Eitorf, Raum 1,
Bahnhofstraße 19,
53783 Eitorf

Eintritt: 29,- Euro
Bitte mitbringen: Stift und Notizblock, bequeme Kleidung, 2 Decken, Kissen, Matte (falls vorhanden)

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf in Kooperation mit der VHS Rhein-Sieg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Frau Ehrenstein, Tel.: 02243 / 89149
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

Siegburg

Mittwoch,
28.10.2009

19.00 -
21.00 Uhr

Informationsabend
„Aus dem Job in die Selbstständigkeit“
Erwerbstätige Frauen informieren sich

In einer zweistündigen Veranstaltung werden notwendige Vorüberlegungen, Chancen und Risiken einer selbstständigen Tätigkeit angesprochen. Es gibt Informationen zur Konzepterstellung, zu Fördermöglichkeiten und zu regionalen Angeboten.

Referentin: Kristiane von dem Bussche,
Unternehmensberaterin

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

Eintritt: frei – Anmeldung erbeten

Veranstaltet von der Wirtschaftsförderung Rhein-Sieg-Kreis und Wirtschaftsförderung der Stadt Bonn im Rahmen des Projektes „Mit I C E (Intelligenz, Charisma und Elan) zur Unternehmerinnen-Region Bonn/Rhein-Sieg“.

Weitere Informationen bei Anita Halft, Tel.: 02241 / 13-2948,
E-Mail: anita.halft@rhein-sieg-kreis.de;
Gertrud Hennen, Tel.: 0228 / 775149,
E-Mail: gertrud.hennen@bonn.de

Rheinbach

Donnerstag,
29.10.2009

19.30 Uhr

Pubertät – die Karten werden neu gemischt –
Vortrag mit Diskussion

Die Pubertätsphase beginnt oft früher als man denkt, dauert manchmal länger als man sich wünscht, kann anstrengender sein als vieles andere. Auf dem Weg zum Erwachsenwerden setzen sich manche Kids härter auseinander als erwartet, testen Grenzen noch mehr als früher, sind kaum ansprechbar. Je besser Eltern sich hineinversetzen in diese Umbruchsituation, desto eher gelingt es, aus möglichen Krisenzeiten eine Basis für spätere gelungene Beziehungen zu schaffen. In Körper und Geist werden die Karten neu gemischt und oft auch in den Beziehungen.

Gibt es gute Ideen oder gar Tricks, wie man sich als Eltern auf diese Zeit einstellt? Welche Veränderungen sind besonders bedeutsam? Sind große Unterschiede in der Sexualität von Jungen und Mädchen? Was hilft, wenn die Fetzen fliegen? Gibt es eine Notbremse? Eltern stehen zwischen Festhalten und Loslassen, und die Bindung der Jugendlichen macht einen Purzelbaum.

Referent: Joseph Meschenmoser,
Diplom-Psychologe
Erziehungsberatung des Rhein-Sieg-Kreises

Ort: Kath. Grundschule Merzbach
Weidenstr. 10,
53359 Rheinbach

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach in Kooperation mit der Ortsvorsteherin von Rheinbach-Queckenberg und der Erziehungsberatung des Rhein-Sieg-Kreises.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Mechthild Schneider, Tel.: 02226 / 917-103 (8 – 12 Uhr), E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de,
Internet: www.rheinbach.de

Hennef

Donnerstag,
29.10.2009

19.00 Uhr

Totgeliebt – die wahre und tragische Geschichte einer Frau

Lesung und anschließende Diskussion mit dem Autor Andreas Kläne

Andreas Kläne erzählt in seinem Tatsachenroman „Totgeliebt“ die wahre Geschichte der Karin Krogmann - wie sie ihren Traummann Konstantin kennen und lieben lernt, und wie sie langsam aber unausweichlich durch ihre persönliche Selbstaufgabe aus Liebe zu ihrem Mann auf das dramatische und tödliche Ende zusteuert. Frau Krogmann ist der Typ Frau, den viele von uns als „Dame“ bezeichnen würden, und die von vielen um ihren klugen, schönen und galanten Ehemann und ihr scheinbar perfektes Leben beneidet wird. Dass sich hinter dieser Fassade aber eine Frau fast vollständig aufgibt und ihren Lebensmittelpunkt auf ihren Ehemann transferiert, bleibt verborgen. Die daraus resultierende, emotionale Abhängigkeit treibt diese Frau schließlich in eine Grenzregion, aus der sie erst ausbricht, als ihr Mann einen folgenschweren Fehler begeht. So erscheint es dem Leser fast nachvollziehbar, als Karin Krogmann eines Tages ein Polizeirevier betritt und gesteht: „Ich bin hier, weil ich soeben meinen Mann erschossen habe.“.

Referent: Andreas Kläne
Autor

Ort: Meys Fabrik
Beethovenstr.21
53773 Hennef

Eintritt: 5,- Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hennef in Kooperation mit:
Buchhandlung am Markt | Förderverein der Stadtbibliothek Hennef e.V. | Frauenkulturverein fraulück e.V. | Frauen helfen Frauen Hennef e.V. | Stadtbibliothek Hennef

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hennef, Ilona Gerken, Tel.: 02242 / 888-452, E-Mail: i.gerken@hennef.de

Eitorf

montags
ab
02.11.2009
(4 x)

18.00 -
20.15 Uhr

EDV von Frau zu Frau - Internet

Frauen finden heraus, was ihnen das Internet bietet. Je nach Interesse erfahren Sie etwa, wie Sie sich zu bestimmten Themen informieren, Reisen buchen oder auf Schnäppchenjagd gehen können. Außerdem richten Sie sich eine eigene E-Mail-Adresse ein und lernen das Senden und Empfangen von E-Mails.

Referentin: Martina Rücker

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

Eintritt: 60,- Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf in Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Frau Ehrenstein, Tel.: 02243 / 89149,
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

Anmeldevordrucke bei Frau Ehrenstein erhältlich.

Frauen zurück ins Berufsleben
Informationsveranstaltung

Bad Honnef

Dienstag,
03.11.2009

9.00 -
ca. 12.00 Uhr

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

- *Welche Möglichkeiten habe ich als Berufsrückkehrerin?*
- *Wie bin ich finanziell abgesichert? Welche Absicherung ist für mich wichtig?*
- *Das optimale Bewerbungsoutfit – Wie stärke ich meinen Auftritt?*

Bei uns erhalten Sie Tipps und Informationen über Wege und Möglichkeiten zum beruflichen Wieder-/Neueinstieg.

Referenten: Barbara Voss,
Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

Wernfrid Baumann,
unabhängiger Finanzberater

Anja Beatrix Müller,
Stilberaterin

Ort: Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH
Drachenfelsstraße 4-7
53604 Bad Honnef

Eintritt: frei (um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten, damit wir für Sie planen können.

Veranstaltet von der Kölner Wirtschaftsfachschule in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten
Iris Schwarz, Tel.: 02224 / 18 41 40,
E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de oder
Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224 / 98 81 71 1,
E-Mail: Voss@wifa.de

Königswinter

Dienstag,
03.11.2009

17.00 Uhr

„Manchmal kann ich einfach nicht mehr“ – Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige im Umgang mit Demenzerkrankten

Diese Veranstaltung informiert Sie über Möglichkeiten des Umgangs mit Demenzerkrankten sowie Entlastung, um pflegebedürftige Menschen zu Hause weiter gut versorgen zu können und die Situation für die Pflegenden zu erleichtern. Zu Themenbereichen wie Pflegeversicherung, unterstützende Hilfsmittel und häusliche Versorgungsmöglichkeiten wird informiert.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Referentin: Renate Schlieker
Psychosoziale Beratung von pflegenden Angehörigen

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

Eintritt: frei, telefonische Anmeldung erbeten

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Frauke Fischer, Tel.: 02244 / 889-364, E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Jüdische Studentinnen an der Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn 1907-1937

Rheinbach

Dienstag,
03.11.2009

19.30 Uhr

Der hervorragende Ruf der Bonner Universität zu Anfang des vorigen Jahrhunderts zog viele in- und ausländische Studentinnen an den Rhein. Darunter waren auch etliche jüdische Frauen, in deren Familien bekanntlich Bildung eine herausragende Rolle spielt.

Da dieser Gruppe nur eine eingeschränkte Berufswahl offen stand, entschieden sich viele Studentinnen für das Medizinstudium, das im Vortrag schwerpunktmäßig behandelt wird. An ausgewählten Beispielen werden zudem die weiteren Lebenswege von Akademikerinnen vorgestellt, die durch Einschränkungen und Ausgrenzungen nicht nur im universitären Bereich vor und nach 1933 in starkem Maße beeinträchtigt worden sind; dabei wird der soziale Aspekt nicht zu kurz kommen. Deutlich wird das Ausmaß des Wissenstransfers vor 1933, der erzwungene Exodus der jüdischen Intelligenz sowie deren Vernichtung nach Übernahme der nationalsozialistischen Herrschaft

Die Referentin gibt Opfern und Überlebenden eine Biographie, um sie vor dem Vergessen zu bewahren.

Referentin: Birgit Formanski, Historikerin

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

Eintritt: 3,- Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach in Kooperation mit der Volkshochschule Meckenheim-Rheinbach-Swisttal-Wachtberg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Mechthild Schneider, Tel.: 02226 / 917-103 (8 - 12 Uhr),
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de,
Internet: www.rheinbach.de
VHS Geschäftsstelle, Tel.: 02226 / 921920

Siegburg

Mittwoch,

04.11.2009

18.30 Uhr

Wenn die Blase das Leben bestimmt

Harninkontinenz - und was frau dagegen tun kann

Inkontinenz ist eine Krankheit, die weit verbreitet ist. Der Volksmund spricht von „Blasenschwäche“. Aktuelle Studien zeigen, dass jede vierte Frau betroffen ist. Viele Frauen kennen das Problem - aber kaum eine spricht darüber. Das Thema „Inkontinenz“ ist von einer Aura aus Scham und Ängstlichkeit umgeben, so dass die Dunkelziffer der Betroffenen, die darüber beharrlich schweigen trotz stärkstem Leidensdruck, erschreckend groß ist. Je früher etwas dagegen unternommen wird, desto besser sind die Chancen, die Entwicklung aufzuhalten. Denn Harninkontinenz ist in den meisten Fällen heilbar bzw. deutlich zu verbessern. Teilweise kann schon eine Änderung der Lebensgewohnheiten Abhilfe schaffen.

Dr. med. Turovets geht auf die verschiedenen Ursachen ein und zeigt einen Überblick über die diagnostischen Möglichkeiten und die Behandlungskonzepte auf.

Referent: Dr. med. Maxim Turovets
Gynäkologischer Chefarzt des
Helios Klinikums Siegburg

Ort: Denkraum
Haufeld 2a
53721 Siegburg

Eintritt: frei - Anmeldung unbedingt erforderlich, da Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist!

Veranstaltet von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Siegburg und des Rhein-Sieg-Kreises in Kooperation mit der Engelbert-Humperdinck-Apotheke.

Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten
Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241 / 102-200,
E-Mail: andrea.wendt-loeffer@siegburg.de und
Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13-2172,
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de

Hennef

Freitag,
06.11.2009

20.00 Uhr

34. HENNEFER FILMFESTSPIELchen

„EVET, ICH WILL“
von Sinan Akkus, Deutschland 2008, 94 Min.

Rund um ein Berliner Hochhaus finden sich fünf Paare zusammen, die zahlreiche Turbulenzen auf dem Weg ins Eheglück überstehen müssen.

Der preisgekrönte Nachwuchsregisseur Sinan Akkus treibt mit Humor und Einfühlungsvermögen das nicht immer einfache Zusammenführen von kulturellen Traditionen und Lebensweisen auf die Spitze.

Publikumspreise: Lünen und San Francisco, 2008
Der Regisseur wird zur Vorstellung anwesend sein.

Ort: Kur-Theater Hennef,
Königstr. 19 A,
53773 Hennef

Eintritt: 6,- Euro

Veranstaltet vom Hennefer Frauenkulturverein „fraulück e.V.“ in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftagten der Stadt Hennef.

Weitere Informationen bei Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hennef, Ilona Gerken, Tel.: 02242 / 888-452,
E-Mail: i.gerken@hennef.de

Königswinter

Donnerstag,
12.11.2009

19.30 Uhr

Wege - in ein „bewegtes“ Leben

Der moderne Alltag hat die meisten Menschen „stillgesetzt“. Die Arbeit erledigen viele von uns am Computer und der Tag endet häufig vor dem Bildschirm. Dazwischen erledigen wir Besorgungen oder Termine ebenfalls sitzend, wenn wir uns im Auto von einem Ort zum anderen bewegen.

Unser unbewegtes Verhalten hat Konsequenzen: Wenn Organe, Muskeln, Knochen, Sehnen und Gelenke nicht gebraucht werden verkümmern sie, werden schwach und verlieren ihre Leistungsfähigkeit. Die Folgen nennen wir „Zivilisationskrankheiten“ (Herz- und Kreislauferkrankungen, orthopädische Erkrankungen, Diabetes, Depressionen).

An diesem Abend haben sie die Möglichkeit, neue Wege in ein bewegtes Leben kennen zu lernen.

Referentin: Birgit Buchloh
Sportlehrerin und Sporttherapeutin,
Gesundheitscoaching und Betriebliches
Gesundheitsmanagment, Fa. IN. MOTION

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

Eintrit: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter in Kooperation mit dem Netzwerk der Unternehmerinnen Siebengebirge e.V.

Weitere Informationen bei Frauke Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter, Tel.: 02244 / 889-364, E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Siegburg

Mittwoch,
18.11.2009

18.30 Uhr

„Sicher fühlen“

Kampagne zur Selbstuntersuchung der Brust für Frauen

Die Kampagne „Sicher fühlen“, die Anleitung zur Selbstuntersuchung gibt, ist wichtiger Baustein der Konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW. Sie will Früherkennung fördern, Frauen zu mehr Körperbewusstsein und zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust motivieren. Nutzen Sie die Möglichkeit bei der Früherkennung von Brustkrebs aktiv mitzuhelfen. Unter fachärztlicher Leitung erhalten Sie umfassende Informationen zum Thema Brustkrebs. Für das Erlernen der richtigen Untersuchungstechnik stehen Übungsmodelle aus Silikon zur Verfügung.

Referent: Dr. med. Maxim Turovets
Gynäkologischer Chefarzt des Helios Klinikums Siegburg und eine Frauenärztin seines Teams

Ort: Denkraum
Haufeld 2a
53721 Siegburg

Eintritt: frei - Anmeldung unbedingt erforderlich, da Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist!

Veranstaltet von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Siegburg und des Rhein-Sieg-Kreises in Kooperation mit der Krebsberatungsstelle NRW und der Engelbert-Humperdinck-Apotheke.

Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten
Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241 / 102-200,
E-Mail: andrea.wendt-loeffer@siegburg.de und
Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13-2172,
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de

Siegburg

Donnerstag,
26.11.2009

17.30 Uhr

Wie Eltern sich Erwerbs- und Familienarbeit teilen

Seit Einführung des Elterngeldes mit den so genannten „Vätermonaten“ wird viel darüber diskutiert, wie Eltern sich Erwerbs- und Familienarbeit teilen. Dies hat Dr. Anneli Rüling – bereits vor Einführung des Elterngeldes – am Beispiel junger Elternpaare untersucht, die das Ziel verfolgen, gleichberechtigt für die Betreuung und Erziehung der Kinder verantwortlich zu sein. Dabei werden die „Traditionalisierungsfallen“ erläutert, die immer wieder zur Traditionalisierung der Arbeitsteilung führen können.

Anhand von Beispielen aus den qualitativen Interviews wird dargestellt, welche Strategien den Elternpaaren bei der Alltagsbewältigung helfen und auf welche Probleme sie treffen. Die Rolle familienpolitischer und betrieblicher Rahmenbedingungen spielt in den Alltagsarrangements der Familien eine zentrale Rolle.

Referentin: Dr. Anneli Rüling
Sozialwissenschaftlerin, Berlin

Ort: Rhein-Sieg-Kreis
Kreisverwaltung
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg
Raum Sieg

Eintritt: frei

Veranstaltet vom Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13-2172
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de;
Brigitta Lindemann, Tel.: 02241 / 13-2524,
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

Bonn

Donnerstag,
26.11.2009

19.00 -
21.00 Uhr

Mit Erfahrung erfolgreich
Existenzgründerinnen 50plus

Zweistündige Infoveranstaltung zu den Möglichkeiten einer selbstständigen Tätigkeit. Informationen zur Konzepterstellung, zu Fördermöglichkeiten und zu regionalen Angeboten.

Referentin: Angelika K. Nickelsburg

Ort: Stadthaus Bonn
Berliner Platz 2
53103 Bonn
Sitzungsraum 1

Eintritt: frei
es wird um Anmeldung gebeten

Veranstaltet von der Wirtschaftsförderung des Rhein-Sieg-Kreises und der Stadt Bonn im Rahmen des Projektes „Mit I C E (Intelligenz, Charisma und Elan) zur Unternehmerinnen-Region Bonn/Rhein-Sieg“

Weitere Informationen bei Gertrud Hennen,
Tel.: 0228 / 77-5149, E-Mail: gertrud.hennen@bonn.de;
Anita Halft, Tel.: 02241 / 13-2948,
E-Mail: anita.halft@rhein-sieg-kreis.de

Siegburg

Freitag,
27.11.2009

14.30 -
18.00 Uhr

Eigenverantwortlich handeln – sichtbar sein – Erfolg spüren

Unternehmerin in eigener Sache

Sie möchten vorankommen? Doch Sie haben wiederholt das Gefühl, Ihre Arbeitsleistung wird nicht entsprechend wahrgenommen und gewürdigt?

Oder ist es so, dass Sie Íhre Ideen in entscheidenden Situationen nicht präsentieren, weil Sie noch zweifeln, ob Ihr Beitrag tatsächlich bedeutsam ist? Ja und dann kommt Ihnen Ihr Kollege zuvor und erntet „Ihr“ Lob! Dumm gelaufen.

Die Spielregeln im Selbstmarketing sind eindeutig: „Eigenverantwortlich handeln – sichtbar sein und bleiben“. Für viele Frauen noch ein ungewohntes Terrain. Gut sein allein genügt eben nicht. Sie müssen Ihr Wissen kommunizieren und sich mit Ihrem Können positionieren. Damit erhöhen Sie eindeutig Ihre Chance auf Erfolg.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit vier Eckpfeilern eines erfolgreichen Selbstmarketings:

- *Ihrem persönlichen Kapital*
- *Ihren Gestaltungspräferenzen*
- *Ihrem Netzwerk*
- *Ihrer Präsentations- und Vermarktungsfähigkeit*

Referentin:	Ela Daum Business und Management Coach ECA
Ort:	VHS-Studienhaus, Humperdinckstr. 27 53721 Siegburg
Eintritt:	10,- Euro

Veranstaltet von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Siegburg und des Rhein-Sieg-Kreises.

Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten
Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241 / 102-200,
E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de und
Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13-2172
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de;

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 / 917-159, Fax 02225 / 917-66120
E-Mail: 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 Neunkirchen-Seelscheid
Ulrike Grothoff, Hauptstr. 78, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, Tel. 02247 / 303-202, Fax 02247 / 303-88202
E-Mail: ulrike.grothoff@neunkirchen-seelscheid.de

Stadt Niederkassel
Gaby Neuhöfer, Rathausstr. 19, 53859 Niederkassel
Tel. 02208 / 9466-129, 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
Ellen Müller, Markt 71, 53757 Sankt Augustin
Tel. 02241 / 243-588, Fax: 02241 / 243-77588
E-Mail: ellen mueller@sankt-augustin.de *oder*
gleichstellung@sankt-augustin.de

Stadt Siegburg
Andrea Wendt-Löffler, Nogenter Platz 10, 53721 Siegburg
Tel. 02241 / 102-200, Fax 02241 / 102-284
E-Mail: wendt-loeffler@siegburg.de

Gemeinde Swisttal
Sylvia Bernardini, Rathausstr 115, 53913 Swisttal-Ludendorf
Tel. 02255 / 309-245, Fax 02255 / 309-72 45
E-Mail: claudia.wolff@swisttal.de

Stadt Troisdorf
Intern: Ulrike Tesch, Kölner Str. 176, 53840 Troisdorf
Tel. 02241 / 900-109, Fax 02241 / 900-8109
E-Mail: teschu@troisdorf.de

Extern: Claudia Hoffmann, Nahestraße 63, 53840 Troisdorf
Tel. 02241 / 804-654, Fax 02241 / 97 49 69
E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de

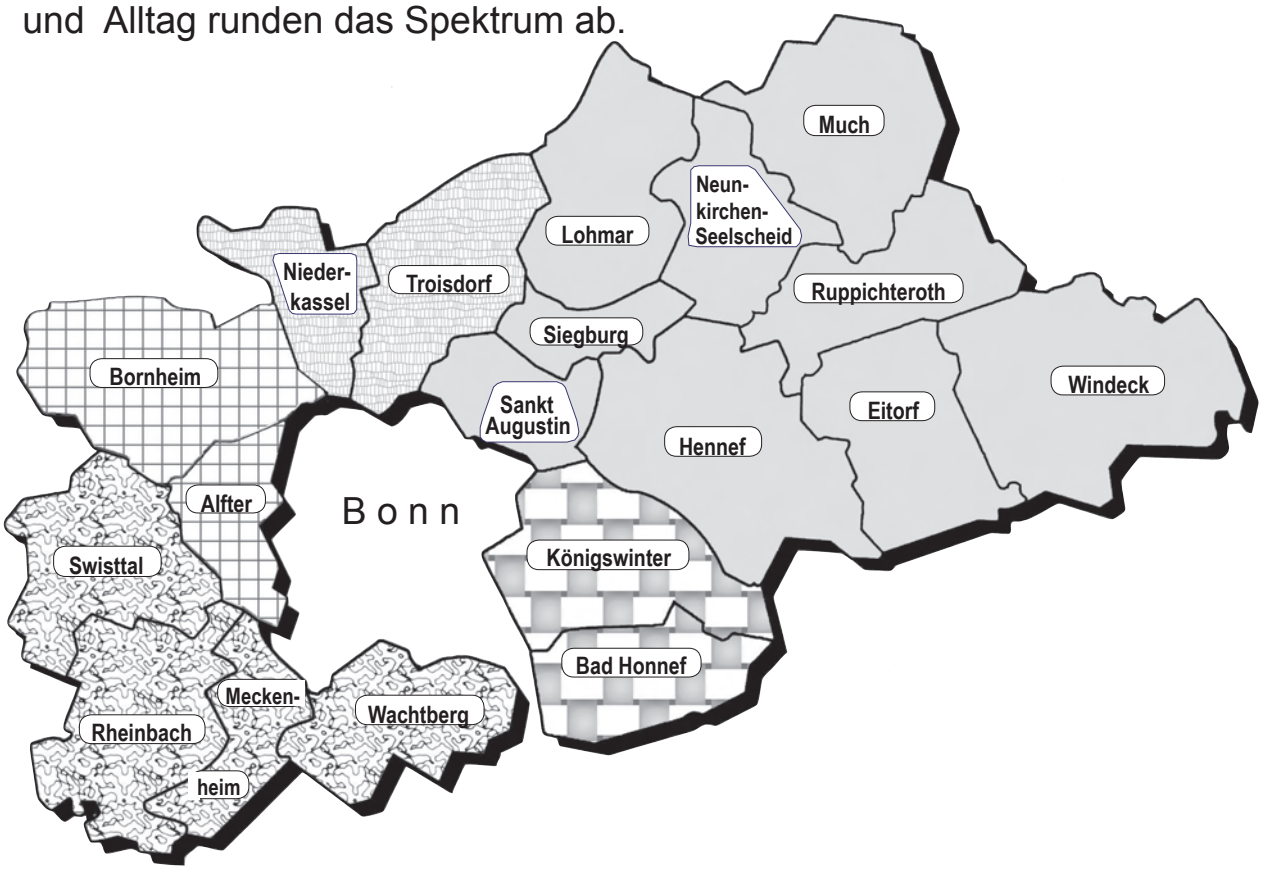
Gemeinde Wachtberg
Silvia Klemmer, Rathausstr. 34, 53343 Wachtberg-Berkum
Tel. 0228 / 9544-175, Fax: 0228 / 9544-123
E-Mail: silvia.klemmer@wachtberg.de

Gemeinde Windeck
Karin Höhn, Rathausstr. 12, 51570 Windeck-Rosbach,
Tel. 02292 / 601-140, Fax 02292 / 601-295
E-Mail: Karin.Hoehn@Gemeinde-Windeck.de

Für Ihre Notizen

Herausgeber:
Der Landrat ▪ Gleichstellungsstelle ▪ Kaiser-Wilhelm-Platz ▪ 53721 Siegburg
Druck: Hausdruckerei Rhein-Sieg-Kreis

Fünf Volkshochschulen gestalten berufliche und allgemeine Weiterbildung für 19 Städte und Gemeinden im Rhein-Sieg-Kreis. Speziell für Frauen und Mädchen haben sie Kurse und Seminare zum Wiedereinstieg und zur Weiterqualifizierung im Angebot wie EDV von Frau zu Frau, Buchhaltung und Finanzwesen oder die Ausbildung zur Tagesmutter, viele davon mit Abschlusszertifikaten. Rechtsfragen werden erörtert, Gesundheitsbildung wird groß geschrieben. Trainingsseminare zu Kommunikation, Selbstbestimmung und Ich-Stärkung in Beruf, Familie und Alltag runden das Spektrum ab.



	VHS Bornheim / Alfter Alter Weiher 2 | 53332 Bornheim | **Tel.:** 02222 - 94 54 60 **E-mail:** vhs@stadt-bornheim.de | **Internet:** www.vhs-bornheim-alfter.de
	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
	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
	VHS Siebengebirge Dollendorfer Straße 39 | 53639 Königswinter | **Tel.:** 02244 - 88 92 55 **E-mail:** vhs@koenigswinter.de | **Internet:** www.vhs-siebengebirge.de
	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
Zur Infor-mation:	**VHS Bonn** Wilhelmstraße 34 | 53105 Bonn | **Tel.:** 0228 - 77 33 55 **E-mail:** vhs@bonn.de | **Internet:** www.vhs-bonn.de