

Betrifft: FRAUEN



Herbst 2019

Die Gleichstellungsbeauftragten
im Rhein-Sieg-Kreis laden ein

Herausgeber:
Rhein-Sieg-Kreis
Der Landrat
Gleichstellungsstelle
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg

Brigitta Lindemann
Tel.: 02241/13-2524
brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de
www.rhein-sieg-kreis.de

Stand: 09/2019

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das Betrifft Frauen Heft für den Herbst 2019 in Ihren Händen: eine Broschüre mit einem vielfältigen Angebot an Veranstaltungen, welche sich vor allem an Frauen im Rhein-Sieg-Kreis richten.

Das durch den Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten organisierte Programm möchte Sie ermuntern, sich die nachfolgenden Angebote entsprechend Ihrer jeweiligen Situation und Lebenslage zu Nutze zu machen!

Beispielsweise möchten wir Sie, die Sie sich für Ihren beruflichen Wiedereinstieg interessieren oder sich beruflich neu orientieren möchten, auf Ihrem weiteren Weg in die Arbeitswelt unterstützen und stärken. Daneben bieten Ihnen einige Veranstaltungen Tipps und Informationen zur gesundheitlichen Vorsorge, Prävention und Entspannung. Auch möchten wir Ihnen, wenn Sie sich gerade in einer Trennungssituation befinden oder Mutter werden, rechtliche und finanzielle Informationen für Ihre neue Lebensphase an die Hand geben. Weitere Angebote bilden Themen wie Kommunikation und Sprache zur Verbesserung Ihrer interaktiven Fähigkeiten ab oder bieten Ihnen Netzwerke, um Gleichgesinnte zu treffen und sich auszutauschen. Und nicht zuletzt möchten wir mit Ihnen gemeinsam auf die Suche nach dem elementaren Sinn des Lebens gehen und „dem Leben ins Gesicht schauen“!

Auch wenn sich die Veranstaltungen in erster Linie an Frauen richten, sind Männer ebenso willkommen. Die Veranstaltungen werden von den Gleichstellungsbeauftragten vor Ort oder in Kooperation mit anderen Trägern angeboten. Gern nehmen die Gleichstellungsbeauftragten Ihre Ideen, Wünsche und Anregungen zu Veranstaltungen entgegen. Die Kontaktdaten finden Sie im Anhang.

Wir freuen uns, wenn Sie, liebe Leserinnen, diese Angebote rege nutzen und wünschen Ihnen in diesem Sinne einen vielseitigen Herbst!



Sebastian Schuster
Landrat



Brigitta Lindemann
Gleichstellungsbeauftragte

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Bad Honnef	Deutschsprachkurs für Frauen – Fortgeschrittene	7
Bad Honnef	Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten	28
Bad Honnef	Sicher fühlen – Veranstaltung zur Brustkrebsprävention	31
Bornheim	„Knackig“ und fit – für Frauen	8
Bornheim	Entspannung und Yoga für Frauen – ganz einfach	8
Bornheim	Das Schumannhaus in Bonn-Endenich: Führung zu Clara Schumanns 200. Geburtstag	17
Bornheim	„Rundum Schwanger“ – Informationsabend für werdende Mütter und Väter über finanzielle Hilfen und rechtliche Fragen	21
Bornheim	Make-up für Beruf und Alltag – Tipps, Tricks und Techniken in Theorie und Praxis	23
Bornheim	Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre	26
Bornheim	Wechselbad der Hormone – Hilfreiches für die Wendezeit im Körper	42
Lohmar	Pflege und Beruf vereinbaren Gut informiert für Entlastung sorgen	21
Meckenheim	Frauenpower – die Frauenmesse in der Region Alles was ich will! Beruf, Familie, Gesundheit, Absicherung, Freizeit	33
Much	„Elegant und wortgewandt kontern“ – Schlagfertigkeitsseminar für Frauen	27
Königswinter	Orientalischer Tanz Semrau – Bauchtanz für Anfängerinnen und Quereinsteigerinnen	9
Königswinter	Rund – na und! – Fitness Workout!	9
Königswinter	Zumba 35 + für Frauen	10
Königswinter	Einfach malen – und doch viel mehr! – Freies Malen und Lebenskunst	16
Königswinter	Gymnastik zur Gewichtsabnahme – ein Kurs für Frauen (10 Termine)	34

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Rheinbach	Frauen Netzwerk Rheinbach lädt zum Stammtisch ein	10
Rheinbach	Vortrag über die Mathematikerin, Physikerin und Elektrotechnikerin Dr. Cäcilie Fröhlich	15
Rheinbach	Stimmbildung – wie ich mir Gehör verschaffe	22
Rheinbach	Frauen in der Bewerbungsphase – Dreitägiger Vormittagskurs für Berufsanfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen sowie Frauen, die eine berufliche Neuorientierung suchen	24
Sankt Augustin	Rechtsberatung für Frauen im Einzelgespräch	11
Sankt Augustin	Trennung und Scheidung	16
Sankt Augustin	Espresso für die Seele – Warum ticke ich, wie ich ticke?	17
Sankt Augustin	Aufgeben können wir immer noch	22
Sankt Augustin	Mediation oder Klage – Das ist hier die Frage	25
Sankt Augustin	Espresso für die Seele – Vitamine für die Seele	28
Sankt Augustin	„Rundum Schwanger“ – Informationsabend für werdende Mütter und Väter über finanzielle Hilfen und rechtliche Fragen	29
Siegburg	Trennung und Scheidung	32
Siegburg	„Schau dem Leben ins Gesicht!“ ... von Werten, Sinn und Hoffnung	35
Siegburg	Das kann ich nicht!	40
Troisdorf	Alphabetisierungskurs, Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen	11
Troisdorf	Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse	12
Troisdorf	Bunter Spielspaß für die Kleinsten – Krabbelgruppe ab 4 Monate	12
Troisdorf	Café für geflüchtete Frauen	13
Troisdorf	Café International	13
Troisdorf	Sprachtraining für Frauen - zweimal wöchentlich – Anfängertraining	14

Inhaltsverzeichnis

Ort	Veranstaltung	Seite
Troisdorf	Offenes Bewerbungscafé	14
Troisdorf	Trennung und Scheidung	18
Troisdorf	„Rundum Schwanger“ – Informationsabend für werdende Mütter und Väter über finanzielle Hilfen und rechtliche Fragen	30
Troisdorf	Tragehilfen – Umgang und Vorteile	38
Troisdorf	Mobbing – was Sie über dieses Phänomen wissen sollten	39
Troisdorf	Selbstbehauptung für Frauen	41
Wachtberg	„Hol Dir Dein Glück zurück“ – Ein Workshop zur Standortbestimmung für Frauen in der Lebensmitte	20

Deutschsprachkurs für Frauen Fortgeschrittene

Bad Honnef - mittwochs und freitags, 09:30 - 11:00 Uhr
(fortlaufend, nicht in den Schulferien)
Kurs

Der Kurs richtet sich an Frauen (Fortgeschrittene), die eine einfache Begegnung mit der deutschen Sprache wünschen. Es wird sowohl praxisorientiert am Beispiel von Alltagssituationen als auch durch Grammatikübungen gelernt. Ein Lehrbuch wird nicht benötigt. Das Kursprogramm beinhaltet auch Informationen zur Integration. Nach Absolvierung des Kurses wird die Teilnahme an einem Regelsprachkurs oder einem Integrationskurs bei der VHS Siebengebirge empfohlen. Kleinkinder, die ohne Betreuung sind, können mitgebracht werden.

Referentin: Charlotte Gracher **Ort:** Rathaus – Raum 001, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef
Entgelt: 60 Euro für 15 Termine, Befreiung von der Kursgebühr ist nach Absprache mit der Gleichstellungsbeauftragten möglich **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte Iris Schwarz, Tel. 02224 / 184-140, iris.schwarz@bad-honnef.de **In Kooperation:** Volkshochschule Siebengebirge



Knackig und fit - für Frauen

Bornheim • montags, 09:30 - 11:00 Uhr
(fortlaufend, vom 9. September - 16. Dezember 2019) • Kurs

Sie möchten Ihren Stoffwechsel aktivieren, Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen? Mit regelmäßigem Training schaffen Sie es hier, den so genannten Problemzonen an die Substanz zu gehen und Ihre Kondition zu verbessern. Gemeinsam mit den anderen in der Gruppe, begleitet von viel Musik, macht es richtig Spaß, Herz, Kreislauf und Körper zu stärken. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Referent: Ansgar Stakemeier **Ort:** Bornheimer Musikschule, Burgstr. 17, 53332 Bornheim
Entgelt: 96,90 Euro (ermäßigt 59,20 Euro) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule Bornheim/Alfter



Entspannung und Yoga für Frauen - ganz einfach

Bornheim • samstags, 10:00 - 12:15 Uhr
(fortlaufend, ab 21. September) • Kurs

Im Alltag haben wir oft viel Stress und viele Probleme. Aber wie kann man entspannter und ruhiger werden? Im Kurs lernen Sie Yogaübungen, Atemübungen und kleine Meditationsübungen kennen. Diese Übungen helfen dabei, entspannter und aufmerksamer mit sich selbst umzugehen. Alle Übungen sind leicht und werden langsam und einfach erklärt. An diesem Tag können Sie vom Alltag abschalten. Sie finden Zeit um ganz bei sich selbst anzukommen und tanken für den Alltag neue Kraft. Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Getränk.

Referentin: Uschi Sahin-Fischer **Ort:** Roisdorf, VHS-Gebäude, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim
Entgelt: 14,80 Euro (ermäßigt 9,40 Euro) **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule Bornheim/Alfter



Orientalischer Tanz Semrau **Bauchtanz für Anfängerinnen und Quereinsteigerinnen**

Königswinter • freitags, 18:00 - 19:30 Uhr
(fortlaufend ab 6. September 2019 bis 6. Dezember 2019)
Tanzworkshop

Wir erarbeiten uns die Basics des orientalischen Tanzes und setzen sie am Ende des Kurses zu einer kleinen Choreografie zusammen. Neben den grundlegenden Techniken werden auch Hintergrundwissen wie Rhythmuskunde, Ursprünge der einzelnen Tanzstile und Folklore sowie Tanzstile mit und ohne Accessoires (Schleier, Stock...) gelehrt.

Referentin: Manuele Semrau **Ort:** Grundschule Königswinter, Päd. Zentrum **Entgelt:** 49,50 Euro
Anmeldung/Info: Volkshochschule Siebengebirge; vhs@koenigswinter.de; Tel. 02244 / 889-203
In Kooperation: Volkshochschule Siebengebirge



Rund - na und! **Fitness-Workout!**

Königswinter • donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr
(fortlaufend ab 5. September 2019, insgesamt 11 Termine)
Kurs

Sie haben ein wenig mehr auf den Hüften und Fitness-Studio ist nicht Ihre Sache? Dieses Workout ist für alle diejenigen gemacht, die gelenkschonend und effizient fit werden möchten. Mit Tanz- und Aerobic-elementen, mit Musik und viel Spaß steigern wir unsere Fitness. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referentin: Manuela Semrau **Ort:** Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Königswinter-Oberdollendorf **Entgelt:** 54,30 Euro **Anmeldung/Info:** Volkshochschule Siebengebirge; vhs@koenigswinter.de; Tel. 02244/889-203 **In Kooperation:** Volkshochschule Siebengebirge



Zumba® 35 + für Frauen

Königswinter • donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr
(fortlaufend ab 5. September 2019 bis 28. November 2019
insgesamt 10 Termine) ·
Kurs

Zumba® ist ein Tanzvergnügen nach lateinamerikanischer Musik. Es ist Fitness und Ausdauertraining mit viel Spaß. Das Angebot wendet sich an Frauen, die Freude an der Bewegung haben und nicht ganz so schnelle Stücke tanzen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Referentin: Gelena Juwig **Ort:** Turnhalle Palastweiher Königswinter **Entgelt:** 36,50 Euro
Anmeldung/Info: Volkshochschule Siebengebirge; vhs@koenigswinter.de
In Kooperation: Volkshochschule Siebengebirge



Frauennetzwerk Rheinbach lädt zum Stammtisch ein

Rheinbach • 1. Dienstag im Monat 19:00 Uhr.
Fällt dieser auf einen Feiertag, findet der Stammtisch am darauf folgenden Dienstag statt. Stammtisch fortlaufend (nicht an Feiertagen)

An jedem ersten Dienstag im Monat findet der Stammtisch des Frauennetzwerks Rheinbach statt. Eingeladen sind alle Frauen, die Kontakte knüpfen, sich austauschen oder gemeinsame Unternehmungen planen möchten. Die Organisatorinnen freuen sich auf zahlreiche Besucherinnen.

Ort: „Shamrock Irish Pub“, Grabenstr. 20, 53359 Rheinbach **Entgelt:** frei **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rheinbach, Mechthild Schneider, Tel. 02226 / 917103 (vormittags), mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de, www.frauennetzwerkrheinbach.com

Rechtsberatung für Frauen Rechtsberatung für Frauen im Einzelgespräch

Sankt Augustin - jeden 3. Dienstag ab 10:00 Uhr
Rechtsberatung

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

Referentin: Bärbel Müssig-Klein **Ort:** Alte Heerstr.8, 53757 St. Augustin **Entgelt:** kostenlos
Anmeldung/Info: 02224 / 9818569 oder per E-Mail unter baerbel-muessig-klein@live.de.

Alphabetisierungskurs, Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen

Troisdorf - dienstags, mittwochs und freitags 9:30 - 11:00 Uhr (fortlaufend)

Wir suchen mutige Frauen, die in ganz kleinen Gruppen ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen verbessern möchten. Der Kurs ist mit Kinderbetreuung.

Referentin: Doris Kopsch **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Troisdorf • Termine nach Bedarf · 09:00 - 13:00 Uhr
Individuelles Beratungsangebot

Es gibt neue Gesetze zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse und deshalb gibt es auch neue Fragen. An diesem Tag wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Fragen unter fachmännischer Leitung beantwortet zu bekommen. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Mehrgenerationenhaus. Wir vereinbaren zeitnah einen Beratungstermin für Sie.

Referentin: Anette Döner vom Bildungs Forum Lernwelten Bonn **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann / Heike Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Bunter Spielspaß für die Kleinsten

Troisdorf - montags, 10:30 - 11:30 Uhr
(fortlaufend ab 2. September 2019, außer in den Ferien)
Mutter-Kind-Gruppe

Haben Sie ein Kind im Alter ab 4 Monaten? Dann laden wir Sie und Ihre Kleinsten herzlich zu spannenden und bunten Krabbelstunden ein. Mit Liedern und kleinen angeleiteten Aktionen verbringen wir gemeinsam wertvolle Zeit. Hier ist Zeit für Mutter und Kind, aber auch für den Austausch untereinander.

Referentin: Michelle Lagodny **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann / Heike Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Café für geflüchtete Frauen

Troisdorf - freitags, 09:00 - 12:00 Uhr
(fortlaufend ab 30. August 2019)
Frauencafé

Hier besteht die Möglichkeit, den Frauen einen geschützten Rahmen zu bieten um sich erst einmal zu orientieren, verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen und so behutsam in die Arbeit des Mehrgenerationenhauses eingebunden zu werden.

Referentinnen: Leyla Piscin und Sabine Platvoet-Schürmann **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann / Heike Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Café International

Troisdorf • mittwochs, 14:30 - 17:00 Uhr
(fortlaufend ab 28. August 2019, außer in den Ferien)
Internationales Frauencafé

Hier besteht die Möglichkeit, Frauen verschiedener Nationalitäten kennen zu lernen, sich auszutauschen, kulturelle Vielfalt zu erleben und in gemeinsamen Aktivitäten „so ganz nebenbei“ in der deutschen mündlichen Kommunikation sicherer zu werden.

Referentin: Claudia Hoffmann **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann / Heike Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Sprachtraining für Frauen - zweimal wöchentlich Anfängerinnen

Troisdorf • montags und freitags, 10:00 - 11:45 Uhr
(fortlaufend ab 30. August 2019 bzw. Montag 2. September 2019)
Kurs

Hier haben Frauen, die auf einen Sprachkurs warten, die Möglichkeit ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und zu trainieren. Zweimal wöchentlich montags und freitags. Der Kurs ist mit Kinderbetreuung.

Referentin: Brigitte Metzger **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann / Heike Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Offenes Bewerbungscafé

Troisdorf • mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr
(fortlaufend ab 4. September 2019, außer in den Ferien)
Unterstützungsangebot

Information und praktische Tipps zu Fragen rund ums Bewerbungsverfahren
- Wo finde ich Stellenanzeigen?

Referentin: Heike Käpper **Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International, Nahestr. 61-63, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Claudia Hoffmann / Heike Käpper Tel. 02241 / 900795 oder 900794 **In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International

Vortrag über die Mathematikerin, Physikerin und Elektrotechnikerin Dr. Cäcilie Fröhlich

Rheinbach • Dienstag, 10. September 2019, 18:00 - 20:00 Uhr
Vortrag

Anlass für den Vortrag über die in Köln geborene Emigrantin ist der Umstand, dass dieser Wissenschaftlerin im Rahmen der Neubenennung von Straßen im Rheinbacher Gewerbegebiet Wolbersacker eine Straße gewidmet wurde. Die Historikerin Birgit Formanski, M.A. wird dabei über einzelne Stationen der aus einem jüdischen Elternhaus stammenden Cäcilie Fröhlich (*1900 in Köln) sprechen. Insbesondere soll aufgezeigt werden, wie die Bonner Studienabsolventin der Fächer Mathematik und Naturwissenschaften letztlich zur Elektrotechnik fand und wie sie bis 1937 in Deutschland und bis 1941 in Belgien herausragende Positionen in der Wirtschaft im Bereich der Elektrotechnik besetzen konnte. Nach ihrer Emigration in die USA gelang es Cäcilie Fröhlich dort, in ihrem technischen Fachgebiet, in dem zu der Zeit vornehmlich Männer erfolgreich waren, eine akademische Karriere zu machen. Cäcilie Fröhlich starb 1992 in den USA. Ziel des Vortrages soll vor allem sein, das Wirken der während der nationalsozialistischen Zeit aus Deutschland vertriebenen Wissenschaftlerin, die in Deutschland heutzutage nahezu vergessen ist, bekannter zu machen. Cäcilie Fröhlich kann aufgrund ihres beeindruckenden Lebenswegs noch heute als Vorbild für junge Menschen dienen. Ihre Vita zeigt, dass auch für Frauen eine berufliche Laufbahn in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik möglich und erstrebenswert ist. Zu dem Vortrag sind alle interessierten Frauen und Männer herzlich eingeladen.

Referentin: Birgit Formanski M.A., Historikerin **Ort:** Bürger- und Kulturzentrum Himmeroder Hof, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rheinbach, Mechthild Schneider, Tel. 02226 / 917103 (vormittags), mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de **In Kooperation:** Freunde des Archivs der Stadt Rheinbach



Einfach malen - und doch viel mehr! Freies Malen und Lebenskunst

Königswinter • Donnerstag, 12. September 2019

Donnerstag, 10. Oktober 2019 · 19:30 - 21:15 Uhr · Workshop

Sie benötigen keinerlei künstlerische Vorkenntnisse, Sie dürfen aus der Fülle der Farben schöpfen. Das Endprodukt Bild steht nicht im Fokus, sondern Sie als Mensch mit Ihrer Freude am Malen. Entdecken Sie Ihre Gestaltungskraft, wie Sie an ein gutes Ende kommen können, ohne direkt zu wissen wie es geht. Vertrauen Sie dem Prozess und stärken Sie Ihre Intuition und Kreativität, finden Sie zu neuen Lösungen, die zu Ihnen passen. Diese und noch mehr Erfahrungen können eine gute Unterstützung sein für das eigene Erleben im Alltag mit Beruf, Familie und Co.. Zugleich tun Sie sich etwas Gutes. Entspannung, Freude, Flow und Neugierde auf Neues setzen ein. Nicht müssen oder sollen, sondern sein dürfen. Und das alles auf eine farbenfrohe Art mit Leichtigkeit in wertschätzender Atmosphäre und mit Unterstützung. Nähere Infos siehe www.atelier-einmalig.de.

Referentin: Sonja Krebs, Staatl. anerkannte Heilpädagogin, weitergebildet im Malspiel und begleitendem Malen und Inh. vom MalRaum Königswinter **Ort:** MalRaum, Herresbacher Str.2, 53639 Königswinter/ Oberpleis **Entgelt:** 22 Euro (inkl.Material und Getränk je MalZeit) **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich (bis 6. September bzw. 4.Oktober erbeten), info@atelier-einmalig.de, www.atelier-einmalig.de **In Kooperation:** MalRaum

Trennung und Scheidung

Sankt Augustin • Donnerstag, 12. September 2019 · 18:00 - 19:30 Uhr · Informationsveranstaltung

Die Referentin gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände bei Trennung und Scheidung und steht für Fragen zur Verfügung.

Referentin: Astrid Koppe, Fachanwältin für Familienrecht **Ort:** pro familia Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a , 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich tel. unter 02241 / 21010 oder per E-Mail bei st-augustin@profamilia.de

Das Schumannhaus in Bonn-Endenich

Führung zu Clara Schumanns 200. Geburtstag

Bornheim • Freitag, 13. September 2019 · 16:00 - 17:30 Uhr
Exkursion

Vor genau 200 Jahren wurde Clara Schumann geboren. Sie schuf Kompositionen, war weltberühmte Pianistin, Mutter von 8 Kindern und Ehefrau des großen und später in Bonn erkrankten Robert Schumann. In diesem Jahr erinnern deutschlandweit viele Konzerte und Lesungen an sie. Die Führung mit Musikbeispielen durch die Gedenkzimmer im Schumannhaus Bonn bietet Einblicke in das Leben von Robert und Clara Schumann, ihr Schaffen und ihre Denkweise. Treffpunkt: 53115 Bonn, Sebastianstr. 182.

Referentin: Dr. Ulrike Becks-Malorny **Ort:** 53115 Bonn, Sebastianstr. 182 **Entgelt:** 14 Euro (ermäßigt 9 Euro) **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 45-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de
In Kooperation: Volkshochschule Bornheim/Alfter



Espresso für die Seele

Warum ticke ich, wie ich ticke?

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

Wundern Sie sich manchmal auch, warum Sie sich gerade so und nicht anders verhalten haben? Warum Sie sich schon wieder in einem bestimmten Verhaltensmuster wiederfinden? Warum Sie auf manche Menschen immer ähnlich reagieren? Mit diesen Fragen wollen wir uns am heutigen Nachmittag auseinandersetzen und versuchen ganz persönliche Antworten zu finden.

Referentin: Gundel Rombo **Ort:** Blaue Cafeteria, Steyler Mission, Arnold-Jansen-Str. 30, 53757 Sankt Augustin 182 **Entgelt:** 7 Euro **Anmeldung/Info:** erbeten bis 12. September bei Maritta Manns unter 02241 / 65897 oder marittamanns@arcor.de **In Kooperation:** Frühstückstreffen für Frauen e.V.

Trennung und Scheidung

Troisdorf • Dienstag, 17. September 2019 · 19:00 - 20:30 Uhr
Informationsveranstaltung

Trennung und Scheidung bringen viele Probleme mit sich. Der Referent gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände und stellt anhand von Fallbeispielen die Probleme dar:

- Wie wird die Trennung vollzogen?
- Wer hat Unterhaltsansprüche?
- Regelungen bezüglich des Sorge-/Umgangsrechtes
- Aufteilung der ehelichen Wohnung
- Was geschieht mit dem Hausrat?
- Wann kann ein Scheidungsverfahren eingeleitet werden?
- Bestehen noch Ansprüche auf Unterhalt nach der Scheidung?
- Wie ist das Sorgerecht der Kinder im Falle der Scheidung zu regeln?
- Habe ich Anspruch auf Rentenanwartschaften meines Partners?
- Was kostet eine Scheidung?

Referent: Rainer Hecker, Anwalt für Familienrecht **Ort:** pro familia, Kirchstraße 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 6 Euro **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02241/ 71961 oder E-Mail troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



„Die Rosa-Hellblau-Falle“ und wie wir ihr entgehen

Troisdorf • Dienstag, 8. Oktober 2019 · 19:00 - 20:30 Uhr
Workshop

Rollenklischees im Kinderalltag gibt es nicht mehr? Jungen und Mädchen sollen gleiche Chancen haben! Almut Schnerring veranschaulicht den Einfluss von Werbung, Produktdesign und Mediengestaltung auf die Erziehung unserer Kinder. Das sogenannte Gendermarketing schickt Jungen in die Roboter-, Technik- und Actionwelten und schließt die Mädchen aus. Mädchen werden wieder zunehmend auf Schönheit und Haushalt reduziert. Wobei dann das rosa Puppenhaus für die Jungen tabu ist. Auch als Erwachsene können wir uns kaum der Prägung durch diese Rollenzuschreibungen entziehen. Wer privat oder beruflich mit der Erziehung und Betreuung von Kindern zu tun hat, steckt in diesem Dilemma. Erwachsene sind mehrheitlich überzeugt, Kinder „gleich“ zu behandeln. Stimmt das, wenn wir erleben, dass sich die Geschlechtertrennung im Berufsalltag fortsetzt? Hinweise finden sich in versteckten Hierarchien in Stellenanzeigen, stereotypen Aufgabenzuweisungen und mangelnder Repräsentation von Frauen in der Entscheidungsfindung. Almut Schnerring deckt Zusammenhänge zwischen versteckten Rollenzuschreibungen in der Erziehung, Gendermarketing und gesellschaftlichen Entwicklungen auf. Gemeinsam mit dem Journalisten Sascha Verlan hat sie das Buch „Die Rosa-Hellblau-Falle“ verfasst. Frauen und Männer sind zu der Veranstaltung herzlich eingeladen.

Referentin: Almut Schnerring **Ort:** Aula Gymnasium Zum Altenforst, Zum Altenforst 10, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Kurs-Nr. 192- 10486 bei der Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel; E-Mail walder@vhs-tdf-ndk.de, Tel.02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel

„Hol Dir Dein Glück zurück“

Ein Workshop zur Standortbestimmung für Frauen in der Lebensmitte

Wachtberg • Dienstag, 8. Oktober 2019 · 19:00 - 21:00 Uhr
Workshop

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

Referentin: Birgit Boy, Systemischer Coach **Ort:** Köllenhof in Wachtberg-Ließem, Marienforster Weg 14 **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Wachtberg, Silvia Klemmer, Tel. 0228 / 9544-175, silvia.klemmer@wachtberg.de

„Rundum Schwanger“

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

Bornheim • Mittwoch, 9. Oktober 2019 · 19:00 - 20:30 Uhr
Informationsveranstaltung

Mit einer Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der für die werdenden Eltern viele Fragen aufwirft. Die Referentin informiert über Themen wie Mutterschutz, Elternzeit- und Elterngeld, Betreuungsgeld, Kindergeld, Sozialleistungen, etc. sowie über die Situation nicht verheirateter Eltern und Alleinerziehender.

Referentin: Barbara Mihlan **Ort:** Städt. Familienzentrum „Haus Regenbogen“, Knippstraße 7, 53332 Bornheim **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule Bornheim/Alfter, profamilia und dem städt. Familienzentrum Haus Regenbogen



Pflege und Beruf vereinbaren

Lohmar • Samstag, 26. Oktober 2019 · 9:00 - 16:15 Uhr
Tagesseminar

Irgendwann trifft es uns alle: Die Eltern werden hilfsbedürftig, man muss sich vermehrt um sie kümmern, möchte aber auch im Beruf leistungsfähig bleiben. In diesem Seminar liefert Expertin Lydia Kassing wichtige Informationen um sich optimal auf diese Situation vorzubereiten und gibt Tipps, wie man auch später für Entlastung sorgen kann. Das Seminar richtet sich an berufstätige Frauen und Männer.

Referentin: Lydia Kassing / Pflegesachverständige **Ort:** Villa Therese, Hauptstr. 83, 53797 Lohmar **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Lohmar, Tel.: 02246 / 16-312 oder brigittte.feist@lohmar.de **In Kooperation:** BARMER Krankenkasse

Stimmbildung – wie ich mir Gehör verschaffe Samstagsseminar

Rheinbach • Samstag, 26. Oktober 2019 · 11:00 - 17:00 Uhr
Kurs

Die menschliche Stimme ist ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation. Frauen mit einer kraftvollen und ausdrucksstarken Stimme können sich in größeren Gruppen eher durchsetzen. In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach bietet die Volkshochschule ein Stimmtraining an. Von Sprechtrainerin Eva-Maria Wüllrich-Böhme erhalten die Teilnehmerinnen viele praktische Tipps und erlernen gezielte Übungen auch zur Atmung und Körperhaltung.

Referentin: Eva-Maria Wüllrich-Böhme, Sprechtrainerin **Ort:** Bürger- und Kulturzentrum Himmeroder Hof, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach **Entgelt:** 7-9 Personen 38,60 Euro, ab 10 Personen 31 Euro **Anmeldung/Info:** Maximal 16 Teilnehmerinnen. Anmeldung bei der Volkshochschule Voreifel, Tel. 02226 / 921920, www.vhs-voreifel.de **In Kooperation:** Volkshochschule Voreifel



Aufgeben können wir immer noch

Sankt Augustin • Samstag, 26. Oktober 2019 · 9:00 - 11:30 Uhr
Frühstückstreffen nur für Frauen mit Frühstück, Vortrag und Lifemusik

Keinem von uns ist ein leidfreies Leben garantiert. Worin wir uns allerdings unterscheiden, ist die Art und Weise, mit Leid umzugehen. Wo die einen längst resigniert haben, lassen sich andere einfach nicht unterkriegen. Resilienz heißt diese Fähigkeit. Und dass sie nicht nur ein genetisches Bonbon ist, sondern für uns alle lernbar, darin geht es in dem Referat.

Referentin: Marion Buchheister **Ort:** Mensa der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, Grantham-Allee 20, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 16 Euro **Anmeldung/Info:** Vorverkauf vom 19.09. – 10.10.2019 Postagentur, Sankt Augustin, Südstraße 29-31 (Südarkaden), Infos unter www.fff-sta.de

Make-up für Beruf und Alltag

Tipps, Tricks und Techniken in Theorie und Praxis

Bornheim • Sonntag, 27. Oktober 2019 · 11:00 - 17:30 Uhr

Kurs

Der erste Eindruck ist entscheidend, um einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck zu hinterlassen. Er ist Ihre persönliche Visitenkarte im Beruf, bei Bewerbungsgesprächen und natürlich im Privatleben. Erleben Sie in kleinen Gruppen, in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung, wie Sie in ganz einfachen Schritten Ihren Teint mit dem richtigen Make-up zum Strahlen bringen. Sie erhalten auch viele raffinierte Anwendungsmöglichkeiten zu den Themen: Smokey Eyes, Katzenaugen, Schlupflid wegzaubern, magische Wimpern, Augenschatten kaschieren, Rötungen ausgleichen, schön in 5 Minuten und vieles mehr. Für eine genaue Farbberatung kommen Sie bitte ungeschminkt ins Seminar. Bitte mitbringen: Tischspiegel und Haarreif, Allergikerinnen werden gebeten, ihre eigenen Kosmetikprodukte mitzubringen. zzgl. 8 Euro Umlage für Verbrauchsmaterial, die am Kurstag an die Dozentin zu zahlen ist.

Referentin: Marion Gneuß **Entgelt:** 30 Euro (ermäßigt 17 Euro) und 8 Euro Umlage für Verbrauchsmaterial **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de

In Kooperation: Volkshochschule Bornheim/Alfter



Frauen in der Bewerbungsphase – für Berufsanfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen sowie Frauen, die eine berufliche Neuorientierung suchen

Rheinbach • Montag, 4. November 2019 bis Mittwoch, 6. November 2019
8:30 - 12:30 Uhr Dreitägiger · Vormittagskurs

1. Tag: Bestandsaufnahme und Wünsche, Ziele für die Zukunft

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

2. Tag: Kommunikation, Abgrenzungen, Selbstsicherheit

Am zweiten Tag widmen wir uns den Grundsätzen der Kommunikation und lernen Übungen zur Abgrenzung, Durchsetzung und Selbstsicherheit kennen. Wir bedenken mögliche Schwierigkeiten und suchen Lösungswege zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Darüberhinaus wird Katrin Erb-Ruck, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg über Fördermöglichkeiten und spezielle Angebote der Agentur für Arbeit informieren.

3. Tag: Bewerbungen vorbereiten

Zuletzt bereiten wir unsere Bewerbungen vor, in dem wir Bewerbungsstrategien entwickeln, Informationsquellen erschließen, Stellen finden, z.B. Internetrecherchen. Wir prüfen die Bewerbungsunterlagen: Lebenslauf, Zeugnisse, moderne und individuelle Bewerbungsanschreiben und sprechen über Initiativ-Bewerbung, Bewerbung per Internet, E-Mail, Praktikum, Weiterbildung, etc. auch die Unterstützung durch die Arbeitsagentur und Beratungsstellen wird thematisiert. Zum Abschluss erkennen wir, wo wir stehen und formulieren Ziele für unser weiteres Vorgehen. Als Methoden im Seminar nutzen wir den Vortrag, Austausch, Gruppenarbeit, Einzel- und Gruppenübungen und Rollenspiele. Auf die Wünsche der Teilnehmerinnen wird soweit als möglich eingegangen.

Referentin: Marianne Gühlcke, Diplom-Volkswirtin, Gestalttherapeutin und Mediatorin **Ort:** Rathaus Rheinbach, Schweigelstr. 23, 53359 Rheinbach **Entgelt:** 35 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung bei der Volkshochschule Voreifel, Tel. 02226 / 921920, www.vhs-voreifel.de
In Kooperation: Volkshochschule Voreifel und unter Mitwirkung der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg, Katrin Erb-Ruck

Mediation oder Klage?

– Das ist hier die Frage -

Sankt Augustin • Donnerstag, 7. November 2019 · 18:00 - 19:30 Uhr
Informationsveranstaltung

Sie haben Konflikte in der Familie, mit Ihrem Partner, mit Ihren Kindern oder in beruflicher Hinsicht? Sie wünschen sich eine Lösung? Sie wollen keine weitere Eskalation? Dann ist die Mediation der richtige Weg. Die Referentin stellt das Verfahren der Mediation in Abgrenzung zu anderen Verfahren, wie z.B. dem Gerichtsverfahren, vor. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit der Referentin zu diskutieren.

Referentin: Astrid Koppe, Rechtsanwältin und Mediatorin **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** pro familia Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a, 53757 Sankt Augustin



Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Bornheim • Samstag, 9. November 2019 · 10:00 - 13:30 Uhr
Kurs

In diesem Workshop erlernen Sie wichtige Verhaltensweisen in Kommunikation und Körpersprache, die in einer kritischen Situation den Verlauf maßgeblich beeinflussen können. Das richtige taktische Verhalten und Befreiungstechniken bei Kontaktangriffen an Haaren, Kleidung und Handgelenken gehören ebenso zum Übungspaket, wie das Befreien aus einer Umklammerung. Auch Selbstverteidigungstechniken und Taktiken gegen Angreifer und Abwehr von Bedrohungen (zum Beispiel mit einem Messer) werden in Rollenspielen geübt. Das Angebot richtet sich ausdrücklich an alle Frauen. Auch Menschen, die sich eher als unспортlich bezeichnen würden, werden hier Interessantes für sich hinzulernen. Das zu Grunde liegende Prinzip der Krav-Maga-Techniken arbeitet mit intuitiven Verhaltensweisen und Reflexen, die auch unter Stress und bei Gefahr abrufbar sind und helfen, sich gegen viele Arten von Übergriffen zu behaupten. Die Unterrichtsinhalte orientieren sich am Fortkommen der Teilnehmerinnen - der Lerneffekt im verletzungsfreien Training steht hier im Vordergrund. Es handelt sich bei den Techniken nicht um das Einüben einer Kampfsportart. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Referentinnen: Annett Friske Institut® GmbH **Ort:** Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1, Wallrafstraße 1, 53332 Bornheim **Entgelt:** 15,60 Euro (erm. 9,80 Euro) **Anmeldung/Info:** Informationen Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule Bornheim/Alfter



„Elegant und wortgewandt kontern“ – Schlagfertigkeitsseminar für Frauen Was tun bei Konflikten? – Konflikte lösen! – Konflikte vermeiden!

Much • Samstag, 9. November 2019 · 09:00 - 17:00 Uhr
Seminar

Oft werden wir von Situationen und/oder Bemerkungen unserer Mitmenschen überrascht, auf die wir nicht sofort reagieren können. Die passende Antwort fällt uns dann erst später ein. In diesem Praxis-Training geht es darum, sich genau für solche Situationen zu rüsten. Insbesondere werden wir uns mit dem Thema: „Umgang mit Konflikten“ auseinandersetzen. Beispiele hierfür sind: „Konflikte bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ oder „Konflikte am Arbeitsplatz“. „Mit Hilfe von Beispielen aus der Praxis und, wenn gewünscht, anhand aktueller Konfliktfälle der Seminarteilnehmerinnen, werden wertvolle Tipps und Methoden erlernt um sich situationsbezogen zu behaupten und so eine unangenehme Lage zu lösen.

- Mythos „Schlagfertigkeit“
- Welche Arten von Konflikten gibt es? Und wie gehe ich „professionell“ damit um?
- Zusammenspiel von Selbstwertgefühl und Emotionen
- Flexibilität und Spontaneität steigern
- Eigene Potenziale erkennen und nutzen
- Angstabau vor dem „Nicht-antworten-können“

Die Teilnehmerinnen erhalten durch Rollenspiele und praktische Übungen die Möglichkeit, sich für die Praxis auszuprobieren. Zur Unterstützung und zur besseren Selbstreflexion wird mit der Videokamera gearbeitet. Eine Teilnahmebescheinigung wird am Ende des Seminars ausgehändigt.

Referentin: Dipl.-KfFr. Barbara Krause, Dipl.-KfFr. Heike Stuhlert **Ort:** Jugendzentrum Much, Klosterstr. 4 a, 53804 Much **Entgelt:** 65 Euro **Anmeldung/Info:** Barbara Krause, Tel. 0174 / 3105100 oder b.krause@wertecoaching.eu **In Kooperation:** Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Much, Annalena Müller

Hürden überwinden – beruflich wieder durchstarten

Bad Honnef • Dienstag, 12. November 2019 · 9:00 Uhr - 12:00 Uhr
Informationsveranstaltung

Wer kennt das Gefühl nicht? Ich will, muss oder möchte nach einer Familienphase oder persönlichen Auszeit beruflich wieder durchstarten und weiß noch gar nicht so genau, wie das funktionieren soll oder kann. Oftmals fehlt der Mut oder man benötigt einfach nur noch den entscheidenden Impuls. Die Bewerbungsunterlagen sind nicht mehr aktuell und auch die Selbstvermarktung benötigt einen leichten Kick. Finden Sie sich wieder? Dann sollten Sie die kostenfreie Möglichkeit nutzen und im Rahmen einer Mitmachveranstaltung entscheidende Impulse gewinnen, die helfen, Hürden bei der beruflichen Orientierung zu überwinden. Erkennen Sie Ihre persönlichen Chancen und treiben Sie Ihre berufliche Entwicklung gezielt voran.

Referentin: Barbara Voss, Coach und Beraterin zu Themen wie Berufsrückkehr, Mobbing, Selbstwert, Burnout und Zeitmanagement sowie Katrin Erb-Ruck, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Bonn **Ort:** Rathaus, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef **Entgelt:** kostenlos
Anmeldung/Info: Gleichstellungsbeauftragte Iris Schwarz, Tel.: 02224 / 184-140, iris.schwarz@bad-honnef.de **In Kooperation:** Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg



Espresso für die Seele Vitamine für die Seele

Sankt Augustin • Dienstag, 12. November 2019 · 16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Impulsvortrag mit Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Es ist uns vollkommen klar, dass unser Körper Vitamine braucht um leistungsfähig zu sein. Unsere Seele vernachlässigen wir aber gerne. Erst wenn gar nichts mehr geht, beginnen wir nachzudenken. Mit welchen „Vitaminen“ können wir unserer Seele Gutes tun?

Referentin: Sonja Reiner mann **Entgelt:** 7 Euro **Anmeldung/Info:** erbeten bis 7. November bei Maritta Manns unter 02241 / 65897 oder marittamanns@arcor.de **In Kooperation:** Frühstücks-treffen für Frauen e.V.

„Rundum Schwanger“ – Informationsabend für werdende Mütter und Väter über finanzielle Hilfen und rechtliche Fragen

Sankt Augustin • Dienstag, 12. November 2019 · 18:00 - 20:00 Uhr
Informationsveranstaltung

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

Referentin: Barbara Rösner-Mihlan, Diplom-Pädagogin **Ort:** Familienbildungsstätte Rhein-Sieg, Bonner Str. 68a, 53757 Sankt Augustin **Entgelt:** 3 Euro **Anmeldung/Info:** Anmeldung erforderlich tel. unter 02241 / 21010 oder per E-Mail bei st-augustin@profamilia.de **In Kooperation:** FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



„Rundum Schwanger“ – Informationsabend für werdene Mütter und Väter über finanzielle Hilfen und rechtliche Fragen

Troisdorf • Dienstag, 12. November 2019 · 18:30 - 20:00 Uhr
Interaktiver Vortrag

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

Referentin: Dr. Sara Jung **Ort:** Forum Troisdorf, Seminarraum 7, Kölner Str. 2, 53840 Troisdorf
Entgelt: kostenlos **Anmeldung/Info:** Kurs-Nr. 192 / 10481 bei der Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel; walder@vhs-tdf-ndk.de, Tel.02241 / 874433 **In Kooperation:** VHS Troisdorf und Niederkassel



Sicher fühlen

Veranstaltung zur Brustkrebsprävention

Bad Honnef • Mittwoch, 13. November 2019 · 19:00 - 20:30 Uhr
Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

Prävention gegen Brustkrebs ist wichtig. Während dieser Veranstaltung erhalten Frauen Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust, um Krebs früher zu erkennen. Frauen werden zu mehr Körperbewusstsein und regelmäßigen Selbstuntersuchungen motiviert und unter fachärztlicher Anleitung werden umfassende Informationen gegeben. Für das Erlernen der richtigen Untersuchungstechnik stehen Übungsmodelle aus Silikon zur Verfügung. Veranstalterin ist die Volkshochschule Siebengebirge (VHS) in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef und dem CURA Krankenhaus mit freundlicher Unterstützung durch die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Referentin: Anette Theisen, Ärztin am CURA Krankenhaus Bad Honnef **Ort:** Rathaus, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef **Entgelt:** 5 Euro **Anmeldung/Info:** VHS Siebengebirge, vhs@koenigswinter.de oder Tel. 02244 / 889-205



Trennung und Scheidung

Siegburg • Mittwoch, 13. November 2019 · 18:00 - 20:00 Uhr

Interaktiver Vortrag

Wichtige Rechtsfragen zu Trennung und Scheidung. Eine Trennung ist für beide Ehepartner mit Belastungen, Sorgen und vielen Unsicherheiten verbunden. Die oft widersprüchlichen Informationen aus dem Internet helfen nicht weiter, zumal sich die Rechtsprechung laufend ändert. Rechtsanwältin Renate Broich-Schumacher, seit 1992 ausschließlich im Familienrecht tätig und seit 2000 Fachanwältin für Familienrecht, beantwortet im Vortrag u. a. Fragen:

- Wie trenne ich mich?
- Wer darf in der Wohnung bleiben?
- Was ist mit dem Mietvertrag, wem gehören die Möbel?
- Was geschieht mit unserem Eigenheim – und dem Kredit?
- Wo bleiben die Kinder, wie wird das Besuchsrecht geregelt?
- Wer zahlt Unterhalt und wie viel?
- Wird das Vermögen geteilt?
- Was geschieht mit unseren Rentenanwartschaften?
- Was kostet eine Scheidung und worauf muss ich achten?
- Welche Hilfen zu einer außergerichtlichen Einigung gibt es?
- Hinweise zu den Möglichkeiten einer Mediation.

Referentin: Renate Broich-Schumacher **Ort:** Kreisverwaltung Siegburg, Raum Sieg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Sieg-Kreises Brigitta Lindemann, Tel.: 02241 / 13-2524, gleichstellung@rhein-sieg-kreis.de, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Siegburg Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241 / 102-841, andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

Frauenpower – die Frauenmesse in der Region

Alles was ich will! Beruf, Familie, Gesundheit, Absicherung, Freizeit

Meckenheim • Freitag, 15. November 2019 10:00 - 17:00 Uhr

Frauenmesse

Am 15. November 2019 öffnet die Meckenheimer Frauenmesse von 10:00 bis 17:00 Uhr unter der Schirmherrschaft von Landrat Sebastian Schuster ihre Türen. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim Bettina Hihn, die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg, Katrin Erb-Ruck und Barbara Voss freuen sich darauf, Sie im City Hotel begrüßen zu dürfen. Interessante Vorträge und Infostände rund um die Themen Beruf, Familie, Gesundheit, Absicherung und Freizeit warten auf Sie. Außerdem gewährt das City Hotel einen Einblick hinter die Kulissen des Hotelbetriebes und sorgt natürlich bestens gegen Entgelt für Ihr leibliches Wohl. Weitere Informationen zu den Angeboten, Vorträgen und Aussteller/innen finden Sie unter: facebook.com/frauenpowermesse oder auf den Webseiten der Stadt Meckenheim und der Agentur für Arbeit Bonn.

Entgelt: frei **Anmeldung/Info:** Auskunft erteilt: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Siebengebirgsring 4, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225 / 917144, gl-bettina.hihn@meckenheim.de sowie bei der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Katrin Erb-Ruck, Tel.: 0228 / 924-1122, Bonn.BCA@arbeitsagentur.de; **In Kooperation:** Bundesagentur für Arbeit, bv communication, CityHotel Meckenheim

Gymnastik zur Gewichtsabnahme

Ein Kurs für Frauen

Königswinter • montags, ab 18. November 2019 (insgesamt 10 Termine)
17:30 - 19:00 Uhr
Gymnastikgruppe fortlaufend

Gymnastik zum sanften Muskelaufbau, zur Erhöhung des täglichen Kalorien-Grundverbrauchs sowie Kraft-Ausdauer-Übungen zum Ankurbeln des Stoffwechsels und der Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Für jede Übung werden unterschiedliche Schwierigkeitsvarianten angeboten, so dass jede Teilnehmerin in ihrem optimalen Fitnesslevel trainieren kann. Ein Kurs für Frauen. Der Kurs ist für Anfängerinnen wie für Könnerrinnen geeignet. Es werden auch effektive Trainingsprogramme für zu Hause gezeigt und Tipps für Spezialübungen gegen Fuß- und Knieschmerzen gegeben.

Literatur-Referentin: Gelena Juwig **Ort:** CURA Krankenhaus Bad Honnef **Entgelt:** 49,50 Euro
Anmeldung/Info: VHS-Siebengebirge, vha@siebengebirge.de, Tel: 02244 / 889-203
In Kooperation: VHS-Siebengebirge

„Schau dem Leben ins Gesicht!“ ... von Werten, Sinn und Hoffnung

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

Die Zahl psychischer Erkrankungen war noch nie so hoch, wie heute. Die Zahlen von Menschen mit Depressionen, Burnout oder Boreout (Erschöpfung durch extreme Langeweile) und Suchterkrankungen lassen uns aufhorchen. Statistisch erkrankt die Hälfte der Bevölkerung im Laufe des Lebens an einer psychischen Erkrankung. Dennoch erleben wir bei näherer Betrachtung auch viele extrem starke Menschen, die ihr Leben freudig mit einem Sinn erfüllen und sich scheinbar durch keine Probleme unterkriegen lassen, egal, wie groß diese auch sein mögen. Was ist das Geheimnis dieser Menschen? Dieser Frage widmet sich dieser Workshop. Hinzuschauen ist der erste Schritt, um das Leben in all seinen Facetten zu erfassen und frei entscheiden zu können, wie meins aussehen soll. Der Workshop ist ein Appell, sich mit den eigenen Werten und der ganz persönlichen Sinnfrage auseinanderzusetzen. Die Hoffnung darauf, dass alles, was geschieht gut zu meinem Leben passt - auch wenn es manchmal gar nicht so scheint - ergibt sich beim Erkennen der individuellen Lebensfragen dann von alleine.

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

Trennung und Scheidung

Troisdorf • Dienstag, 19. November 2019 · 19:00 - 20:30 Uhr
Informationsveranstaltung

Trennung und Scheidung bringen viele Probleme mit sich. Der Referent gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände und stellt anhand von Fallbeispielen die Probleme dar:

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

Referent: Rainer Hecker, Anwalt für Familienrecht **Ort:** pro familia, Kirchstrasse 12, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 6 Euro **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02241/71961 oder E-Mail troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia

„Rundum Schwanger“ – Informationsabend für werdende Mütter und Väter über finanzielle Hilfen und rechtliche Fragen

Troisdorf • Donnerstag, 21. November 2019 · 17:00 - 18:30 Uhr
Informationsveranstaltung

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 Gaby Reuter-van Husen Gelegenheit zum Austausch.

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



Tragehilfen – Umgang und Vorteile

Troisdorf • Donnerstag, 21. November 2019 · 15:00 - 16:30 Uhr
Informationsveranstaltung

Auch Menschenbabys sind Traglinge. In der Entwicklung des Menschen wurden Babys und Kleinkinder immer am Körper getragen. In vielen anderen Kulturen auch heute noch. Erst neuere kulturelle Einflüsse veränderten den Umgang mit dem Baby. Neuere Forschungsergebnisse belegen aber, dass das Tragen von Babys viele Vorteile mit sich bringt. Es fördert die intuitive Kommunikation, Unruhe- und Schreiphasen sind im Vergleich zu Babys, die nicht getragen werden, deutlich geringer und durch den nahen Körperkontakt wird die sensomotorische Entwicklung gefördert. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Tragehilfen auszuprobieren, um für sich herauszufinden, welche den Anforderungen genügt und für Sie alltagstauglich ist. Sie können auch gerne Ihre eigene Tragehilfe mitbringen.

Referentin: Petra Schuck, Familienhebamme **Ort:** pro familia, Kirchstraße 12, 53840 Troisdorf
Entgelt: 5 Euro **Anmeldung/Info:** Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02241 / 71961 oder E-Mail troisdorf@profamilia.de **In Kooperation:** pro familia



Mobbing - was Sie über dieses Phänomen wissen sollten

Troisdorf • Samstag, 23. November 2019 · 10:00 - 17:00 Uhr
Workshop

Es kann immer wieder zu Unstimmigkeiten und Ärger am Arbeitsplatz oder in der Schule kommen. Man ist unterschiedlicher Meinung und kann sich nicht gleich einigen. Aber ab wann ist das „Mobbing“? Wie und warum wird man zum Mobbingopfer und - umgekehrt - wie und warum wird man zur Täterin oder zum Täter? Mobbing, egal ob am Arbeitsplatz oder in der Schule, macht krank. Daher ist es wichtig, Anzeichen für Mobbing möglichst frühzeitig zu erkennen und Schritte dagegen zu unternehmen. Daher ist Aufklärung wichtig! In Kleingruppen werden Fallbeispiele bearbeitet und auf die folgenden Fragen werden wir Antworten finden:

- Was ist Mobbing?
- Wie äußert sich Mobbing?
- Kann man sich vor Mobbing schützen?
- Kann jeder zum Mobbing-Opfer oder Täterin / Täter werden?
- Gibt es Hilfe?
- Wie kann sie aussehen?

Referentin: Kristina Beyer **Ort:** Troisdorf, Seminarraum 5, Kölner Str. 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** 10 Euro **Anmeldung/Info:** Kurs-Nr. 192- 10483 bei der Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel; E-Mail walder@vhs-tdf-ndk.de, Tel. 02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel

Das kann ich nicht!

Entdecken Sie Ihre Fachlichkeiten und Fähigkeiten für die Arbeitswelt

Siegburg • Mittwoch, 27. November 2019 · 9:00 - 13:00 Uhr
Workshop

Sie haben Kinder groß gezogen, Familienangehörige gepflegt, sind für einige Jahre aus Ihrem Berufsleben ausgestiegen. Jetzt ist der Zeitpunkt für Sie gekommen über einen Wiedereinstieg nachzudenken.

- Was kann ich?
- Was will ich machen?
- Wie stelle ich das an?

An diesen Fragen arbeiten wir gemeinsam in diesem Workshop. Das ist das Ziel: Ihre Fähigkeiten, Ihr Potential (wieder) zu entdecken und die ersten Umsetzungsschritte zu entwickeln.

Referentin: Brainment Personal- und Organisationsentwicklung Angelika Nickelsburg **Ort:** Kreisverwaltung Siegburg, Raum Sieg **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Gleichstellungsstelle des Rhein-Sieg-Kreises, Gabriele Herborn, Tel.: 02241 / 13 - 2908, gleichstellung@rhein-sieg-kreis.de und bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Siegburg Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241 / 102-841, andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

Selbstbehauptung für Frauen

Troisdorf • Donnerstag, 23. Januar 2020 · 18:00 - 20:00 Uhr

Workshop

„Selbstverteidigung/Selbstbehauptung heißt, nach Auswegen suchen, darauf vertrauen, dass sich irgendwo was auftut, dann irgendetwas ausprobieren und niemals aufgeben“. Die 10 Schritte zur perfekten Selbstverteidigung gibt es nicht. Gute Selbstverteidigung ist alles was erfolgreich ist. Die Arten der Verteidigungen sind so unterschiedlich, wie die Frau selbst. Jede Frau benutzt ihre Intuition. Niemand kann mir beibringen, wie genau ich mich in allen Situationen verhalten muss. Aber ich kann mir Fähigkeiten und Haltungen aneignen und diese - wenn es nötig ist - in angemessener Weise kombinieren. Durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit können wir gefährliche Situationen erkennen, einschätzen und vermeiden, aber uns auch gegen körperliche Angriffe wehren. Hierbei spielen mein Auftreten und meine Stimme eine ganz große Rolle. In kleinen Rollenspielen lernen wir gefährliche Situationen zu erkennen, zu vermeiden und uns gegen körperliche Angriffe zu schützen. Dazu gehört, dass wir Aufmerksamkeit erregen, unsere Stimme nutzen, in der Öffentlichkeit bleiben, Gleichgewicht halten, Fluchtbereitschaft zeigen und Hilfe suchen. Wir nutzen alltägliche Dinge wie Stifte, Handy, Schlüssel usw. um uns bei Gefahr zur Wehr zu setzen.

Referentin: Claudia Jakobs **Ort:** Troisdorf, Gymnastikraum, Kölner Str. 2, 53840 Troisdorf **Entgelt:** kostenlos **Anmeldung/Info:** Kurs-Nr. 192- 10482 bei der Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel; E-Mail walder@vhs-tdf-ndk.de, Tel.02241 / 874433 **In Kooperation:** Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel

Im Wechselbad der Hormone Hilfreiches für die Wendezeit im Körper

Bornheim • Samstag, 25. Januar 2020 · 10:00 - 15:00 Uhr
Kurs

Bereits mehrere Jahre vor der eigentlichen Menopause können die weiblichen Hormone aus der Balance geraten. Typische Erscheinungen wie schwach werdendes Bindegewebe, Konzentrations- oder Schlafprobleme werden oft auf das ‚Älterwerden‘ geschoben. Heute weiß man, dass diese auch mit den gesunkenen Hormonkonzentrationen zusammenhängen. Bei vielen Frauen leidet auch zunehmend das seelische Wohlbefinden. Sie fühlen sich schlicht und ergreifend nicht wohl in ihrer Haut. Und dies ist kein Wunder - schließlich muss der Körper zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr zu einem neuen hormonellen Gleichgewicht finden. Im ersten Teil informiert Sie die Dozentin, welche Umstellungen der Körper zu bewältigen hat und welche Symptome auftreten können. Im zweiten Teil stellt sie Ihnen Methoden vor, die helfen können, frühzeitig zu einem neuen körperlichen und seelischen Gleichgewicht zu finden. Es geht auch darum, eine wichtige Weichenstellung in Richtung ‚Anti-Aging‘ zu geben. In der Mittagspause gibt es einen Imbiss mit Rezepturen passend zum Thema.

Referentin: Caterina Di Fiore **Ort:** Roisdorf, VHS-Gebäude, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim
Entgelt: 36,93 Euro (ermäßigt 27,18 Euro) bei 7-12 Personen, Preis inkl. Mittagsimbiss. **Anmeldung/Info:** Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim, Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240, heike.blank@stadt-bornheim.de, Anmeldung bei der Volkshochschule Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460, www.vhs-bornheim-alfter.de **In Kooperation:** Volkshochschule Bornheim/Alfter

Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis

RHEIN-SIEG-KREIS

Brigitta Lindemann
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 · 53721 Siegburg
Tel.: 02241 / 13-2524 · Fax 02241 / 13-49155
brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

Katja Milde, Stellv. Gleichstellungsbeauftragte
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 · 53721 Siegburg
Tel.: 02241 / 13-2172 · Fax 02241 / 13-49155
katja.Milde@rhein-sieg-kreis.de

GEMEINDE ALFTER

Katrin Kühn
Am Rathaus 7 · 53347 Alfter
Tel.: 0228/6484130 · Fax 0228/6484199
katrin.kuehn@alfter.de

STADT BAD HONNEF

Iris Schwarz
Rathausplatz 1 · 53604 Bad Honnef
Tel.: 02224/184140 · Fax 02224/1844140
iris.schwarz@bad-honnef.de

STADT BORNHEIM

Heike Blank
Rathausstr. 2 · 53332 Bornheim
Tel.: 02222/945240 · Fax 02222/945126
heike.blank@stadt-bornheim.de

GEMEINDE EITORF

Doris Thimm
Markt 1 · 53783 Eitorf
Tel.: 02243/89183 · Fax 02243/89179
doris.thimm@eitorf.de

STADT HENNEF

Anja Kuhn
Frankfurter Str. 97 · 53773 Hennef
Tel.: 02242/888275 · Fax 02242/8888452
anja.kuhn@hennef.de

STADT KÖNIGSWINTER

Frauke Fischer
Drachenfelsstr. 9 · 53639 Königswinter
Tel.: 02244/889364 · Fax 02244/889378
frauke.fischer@koenigswinter.de

STADT LOHMAR

Brigitte Feist
Hauptstr. 27-29 · 53797 Lohmar
Tel.: 02246/15312 · Fax 02246/15951
brigitte.feist@lohmar.de

STADT MECKENHEIM

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

GEMEINDE MUCH

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

GEMEINDE NEUNKIRCHEN-SEELSCHIED

Ulrike Grothoff
Hauptstr. 78 · 53819 Neunkirchen-Seelscheid
Tel.: 02247/303202 · Fax 02247/30388202
ulrike.grothoff@neunkirchen-seelscheid.de

STADT NIEDERKASSEL

Gaby Neuhöfer,
Rathausstr. 19 · 53859 Niederkassel
Tel.: 02208/9466114/180 · Fax 02208/946629
g.neuhoefer@niederkassel.de

STADT RHEINBACH

Mechthild Schneider
Schweigelstr. 23 · 53359 Rheinbach
Tel.: 02226/917-103 · Fax 02226/917139
mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de

GEMEINDE RUPPICHTEROTH

Gabriele Wörner
Schönenberg, Rathausstr. 18 · 53809 Ruppichteroth,
Tel.: 02295/4928 · Fax 02295/4939
gabriele.woerner@ruppichteroth.de

STADT SANKT AUGUSTIN

Susanne Sielaff-Bock
Markt 71 · 53757 Sankt Augustin
Tel.: 02241/243353 · Fax 02241/24377353
susanne.sielaff-bock@sankt-augustin.de oder
gleichstellung@sankt-augustin.de

STADT SIEGBURG

Andrea Wendt-Löffler
Ringstr. 6 · 53721 Siegburg
Tel.: 02241/102841 · Fax 02241/102284
andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

GEMEINDE SWISTTAL

Petra Schüller
Rathausstr. 115 · 53913 Swisttal-Ludendorf
Tel.: 02255/309130 · Fax 02255/3097130
petra.schueller@swisttal.de
bis Oktober 2019, danach bitte über
Info, Tel.: 02255/309-0 Fax 02255/309899

STADT TROISDORF

Intern:

Karin Lapke-Fernholz
Kölner Str. 176 · 53840 Troisdorf
Tel.: 02241 / 900320 · Fax 02241 / 9008320
LapkeK@troisdorf.de

Extern:

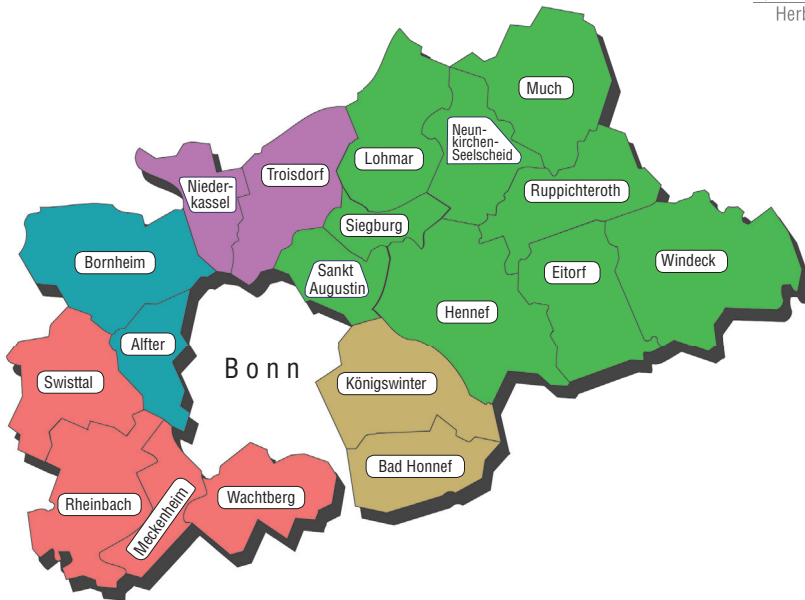
Dr. Petra Römer-Westarp
Kölner Str. 176 · 53840 Troisdorf
Tel.: 02241 / 900178 · Fax 02241 / 9008178
Roemer-WestarpP@troisdorf.de

GEMEINDE WACHTBERG

Silvia Klemmer
Rathausstr. 34 · 53343 Wachtberg-Berkum
Tel.: 0228 / 9544175 · Fax 0228 / 9544123
silvia.klemmer@wachtberg.de

GEMEINDE WINDECK

Karin Höhn
Rathausstr. 12 · 51570 Windeck-Rosbach
Tel.: 02292 / 601140 · Fax 02292 / 601295
karin.hoehn@gemeinde-windeck.de



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

	VHS Bornheim/Alfter , Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim · Tel.: 02222 / 94 54 60 vhs@stadt-bornheim.de · www.vhs-bornheim-alfter.de
	VHS Meckenheim-Rheinbach-Swisttal mit Wachtberg , Schweigelstraße 21 · 53359 Rheinbach · Tel.: 02226 / 92 19 20, info@vhs-rheinbach.de · www.vhs-rheinbach.de
	VHS Troisdorf/Niederkassel , Kölner Straße 2 · 53840 Troisdorf · Tel.: 02241 / 8 74 40 information@vhs-tdf-ndk.de · www.vhs-tdf-ndk.de
	VHS Siebengebirge , Dollendorfer Straße 48 · 53639 Königswinter, Tel.: 02244 / 88 92 07, vhs@koenigswinter.de · www.vhs-siebengebirge.de
	VHS Rhein-Sieg , Ringstraße 24 · 53721 Siegburg · Tel.: 02241 / 30 97-0 info@vhs-rhein-sieg.de · www.vhs-rhein-sieg.de
	VHS Bonn , Wilhelmstraße 34 · 53105 Bonn · Tel.: 0228 / 77 33 55 vhs@bonn.de · www.vhs-bonn.de