

Recklinghäuser Frauenherbst



August bis Dezember
2021



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN
Gleichstellungsstelle

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass es in diesem Jahr trotz Corona gelungen ist, ein attraktives und vielfältiges Angebot für Frauen in Recklinghausen zusammen zu stellen. Die mittlerweile 28. Ausgabe des Frauenherbstkalenders präsentiert Ihnen in altbewährter Form Ankündigungen von sachlichen Informationsveranstaltungen, Bildungsangeboten, Angeboten zur Alltagsbewältigung, sportlichen Kursen oder Gesundheits- und Kreativangeboten - von August bis Dezember 2021.

Herzlicher Dank gilt den Veranstalterinnen, die mit ihren Angeboten zur Erstellung des Frauenherbstes beigetragen haben und den Kalender mit Leben, Freude und Wissen füllen. Außerdem vielen Dank, dass sie mit besonderen Vorkehrungen Sorge dafür tragen, dass diese Veranstaltungen für alle in einem sicheren Rahmen stattfinden können.

Wie immer wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern des Frauenherbstes und vor allem, dass ein für Sie interessantes Angebot dabei ist. Bis zum nächsten Jahr!

Ihre



A handwritten signature in cursive script, which reads "Gabriele Steiner".

Gleichstellungsbeauftragte

Bitte beachten sie, dass die Gleichstellungsstelle nicht für die Texte oder den Inhalt der Angebote verantwortlich ist.

Bei Fragen zu den einzelnen Angeboten wenden Sie sich bitte an die angegebene Ansprechperson.

Für Anregungen zum Recklinghäuser Frauenherbst können Sie sich jederzeit gerne an die Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen wenden.

Der Frauenveranstaltungskalender ist im Stadthaus A und den Außenstellen der Verwaltung sowie an vielen anderen Stellen in der Stadt kostenlos erhältlich. Online unter: www.recklinghausen.de/frauen.

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
02.08.2021	Trauergruppe	7
04.08.2021	Gruppe für Frauen mit einer Essstörung	8
11.08.2021	Frauentreff der Frauenberatung	9
11.08.2021	Telefon-Sprechtage für Berufsrückkehrerinnen	10
18.08.2021	Telefonsprechstunde „Alternative Selbstständigkeit?“	11
19.08.2021	Zurück in den Beruf	12
20.08.2021	Yoga für Schwangere	13
20.08.2021	Yoga und Rückbildung	14
23.08.2021	Fit durch die Schwangerschaft	15
24.08.2021	Vortrag Patientenverfügung	16
24.08.2021	Workshop Talente	17
26.08.2021	Rückbildungsworkout	18
26.08.2021	Yoga ab 50	19
26.08.2021	Yoga der Elemente	20
28.08.2021	Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung	21
02.09.2021	Traumasesensible Stabilisierungsgruppe	22
06.09.2021	Von Frau zu Frau - Sexualaufklärung leicht gemacht	23
06.09.2021	Frauenfußball beim 1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.	24

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
06.09.2021	Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen	25
08.09.2021	Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz,...?	26
08.09.2021	Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen	27
09.09.2021	„Komposterde selbstgemacht“ für Einsteigerinnen	28
16.09.2021	Zurück in den Beruf	29
21.09.2021	Sitzung des Frauenforums	30
24.09.2021	Experiment Gründung - Ich will über mich selbst bestimmen!	31
25.09.2021	Workshop Biografiearbeit	32
26.09.2021	Filmvorführung "Aufbruch in die Freiheit"	33
05.10.2021	Arbeitslosengeld II – Infoveranstaltung	34
06.10.2021	Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen	35
07.10.2021	„Komposterde selbstgemacht“ für Einsteigerinnen	36
07.10.2021	SkF Kleidertauschparty	37
13.10.2021	WenDo für Frauen	38
14.10.2021	Zurück in den Beruf	39
25.10.2021	Fit durch die Schwangerschaft	40

Datum	Veranstaltung	Seite
26.10.2021	Rückbildungsworkout	41
27.10.2021	Wirbelsäulengymnastik	42
28.10.2021	Yoga der Elemente	43
29.10.2021	Yoga für Schwangere	44
29.10.2021	Yoga und Rückbildung	45
03.11.2021	Telefon-Sprechtage für Berufsrückkehrerinnen	46
03.11.2021	Wirbelsäulengymnastik	47
04.11.2021	Yoga ab 50	48
11.11.2021	Zurück in den Beruf	49
15.11.2021	Textilien aufpumpen – up- oder recyceln	50
16.11.2021	Workshop Gesundheitskoffer	51
23.11.2021	Nachhaltige Stadtführung in der Recklinghäuser Altstadt	52
25.11.2021	Gedenktag zum internationalen Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“	53
01.12.2021	Telefon-Sprechtage für Berufsrückkehrerinnen	54
09.12.2021	Zurück in den Beruf	55
10.12.2021	WenDo für Teenies	56

Wichtige Adressen:

	Seite
BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt	57
Familienbüro	57
Gleichstellungsstelle	57
Wohnberatung	57
Sozialberatung/Lotsen	58
Veranstalterinnen/Impressum	59

Trauergruppe

Montag, 02.08.2021


Weitere Termine: 06.09.21, 04.10.21, 08.11.21, 06.12.21

Trauergruppe für Frauen, die ihr Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verloren haben

Der frühe Tod eines Kindes hinterlässt bei Eltern eine große Leere, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Niemand kann Betroffene so gut verstehen wie andere, die dasselbe durchlebt haben.

In der offenen Gesprächs- und Kontaktgruppe besteht die Möglichkeit, Halt zu finden und den Weg durch die Trauer gemeinsam zu gehen.

Falls Sie in Ihrer Trauersituation eine Einzelbegleitung wünschen, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Tag:	Montag, 02.08., 06.09., 04.10., 08.11., 06.12.2021
Ort:	Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00-18:30
Veranstalterin:	Schwangerschaftsberatungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Ursula Peveling
Referentin:	Ursula Peveling, Hebamme, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361 5890-590 E-Mail u.peveling@caritas-recklinghausen.de Internet www.caritas-recklinghausen.de/beratung/schwangerschaft

Mittwoch, 04.08.2021

Weitere Termine: 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12., 22.12.21

Gruppe für Frauen mit einer Essstörung

Wenn Essen, Nichtessen oder Essen und Erbrechen den Alltag zwanghaft bestimmen und zum Hauptlebensinhalt geworden sind ... In einer angeleiteten Gruppe von gleichbetroffenen Frauen können Sie sich angenommen und gut verstanden fühlen. Gemeinsam können Wege gefunden werden, die hinter den Essstörungen liegenden Probleme zu begreifen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu lernen. Die Erfahrung in der Gruppe kann ein Stück Begleitung sein und es ist hilfreich, die Vielfalt der eigenen Gefühle und ihrer Bedeutungen zu entdecken und mit ihnen Lebendigkeit zu spüren.

Tag:	Mittwoch
Ort:	Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Manuela Sabozin-Oberem
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	
E-Mail	anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Internet	www.frauenberatung-recklinghausen.de

Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig!

Mittwoch, 11.08.2021

Weitere Termine: 08.09., 13.10., 10.11., 08.12.21

Frauentreff: Wir haben Zeit füreinander

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen.

Der Frauentreff findet jeden 2. Mittwoch im Monat statt.

Um was soll es gehen? Kontakt, Austausch, Klönen, Information, Lachen, Weinen, Spaß, Freude, Kaffee, Tee, Plätzchen...

Damit wir besser planen können, bitten wir um eine Anmeldung!

Tag:	Mittwoch
Ort:	Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	im Wechsel Annabelle Johannböcke, Eva Sennekamp, Anna Weber, Manuela Sabozin-Oberem
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	
E-Mail	anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Internet	www.frauenberatung-recklinghausen.de

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen

Mittwoch, 11.08.2021

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger

Sie möchten zurück ins Berufsleben?

Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt?

Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg?

Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 11.08.2021
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9:00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Mittwoch, 18.08.2021

Alternative Selbstständigkeit?

Die Selbstständigkeit ist eine optimale Arbeitsform für Frauen, die zeitlich flexibel arbeiten wollen oder auch müssen. Mutig.Clever.Gründerin! ist eine Kampagne in der Emscher-Lippe-Region - so auch in Recklinghausen, die Frauen ermutigen soll, sich selbstständig zu machen und die ihnen Hilfe anbietet bei allen Themen rund um die Selbstständigkeit. Mehr zum Projekt und aktuelle Workshoptermine erfahren Sie bei Stefanie von Scherenberg 02361/401290 und unter www.mutig-clever-gruenderin.de

Tag:	18.08.2021
Ort:	telefonisch 02361/401290
Uhrzeit:	9.00-11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen und B3-Beyrow Business Beratung
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg, Agentur für Arbeit Recklinghausen
Referentin:	Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.mutig-clever-gruenderin.de

Donnerstag, 19.08.2021

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 19.08.2021
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9:30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Yoga für Schwangere

Freitag, 20.08.2021

ab 20. August bis 08. Oktober 2021 (8x)

Yoga - Für Schwangere (12.- 40. SSW)

Yoga bietet mit besonders geeigneten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen eine ideale und ganzheitliche Bewegung für diese besondere Zeit. Schwangerenyoga harmonisiert die Körperfunktionen und den Stoffwechsel und hilft dir, typischen Beschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern. Alle Yogaübungen sind dem jeweiligen Zustand deiner Schwangerschaft angepasst und bereiten dich optimal auf ein positives und natürliches Geburtserlebnis vor.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte

Tag:	ab 20. August bis 08. Oktober 2021 (8x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 - 18:30 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Cornelia Albers
Kosten:	56,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-003 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet www.fbs-recklinghausen.de Anmeldung erforderlich

Yoga und Rückbildung - Für Frauen

Freitag, 20.08.2021

ab 20. August bis 08. Oktober 2021 (8x)


Yoga und Rückbildung - Für Frauen

In diesem Yogakurs praktizieren wir Asanas (Stellungen) und halten diese. Dadurch dehnt und stärkst du alle Muskeln deines Körpers und steigert deine Flexibilität. Viele Übungen stärken gleichzeitig den Beckenboden und helfen dir, nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden.

Von Woche zu Woche wirst du spüren, wie dir die Übungen leichter fallen und du routinierter wirst.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte

Tag:	ab 20. August bis 08. Oktober 2021 (8x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:45 - 20:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Cornelia Albers
Kosten:	56,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-007 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Fit durch die Schwangerschaft - Outdoor und Indoor

Montag, 23.08.2021

ab 23. August bis 04. Oktober 2021 (7x)

Fit durch die Schwangerschaft - Outdoor und Indoor

Bereite mit „Sport in der Schwangerschaft“ Deinen Körper auf die Anstrengung der Geburt vor, tanke Energie, bau Stress ab und lerne andere werdende Mamas kennen. „Fit durch die Schwangerschaft“ besteht aus effektivem Bodyforming und natürlich aus Einheiten zur Entspannung und Dehnung. Sport regt Deinen Stoffwechsel an, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Thrombose und einer übermäßigen Gewichtszunahme.

Mitbringen: Handtuch, Trinken, bequeme Kleidung.

Tag:	ab 23. August bis 04. Oktober 2021 (7x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:45 - 18:45 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Svenja Dembski
Kosten:	49,- €
Anmeldung:	02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-015 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet www.fbs-recklinghausen.de Anmeldung erforderlich

Dienstag, 24.08.2021

Vortrag Patient*innenverfügung

Keine von uns will sich so eine Situation vorstellen und doch beschleicht uns das Gefühl, dass es wichtig wäre sich zu kümmern. Habe ich eine Vertrauensperson, die für mich entscheiden kann? Was sind die Alternativen? Wie gehe ich das Thema am besten an? Die Veranstaltung gibt einen Überblick und Informationen rund um Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung. Es findet keine Einzelfallberatung statt.

Tag:	Dienstag
Ort:	Frauenberatungsstelle Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 20:15
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Silke Niewohner
Kosten:	5,00 €
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Dienstag, 24.08.2021

Weiterer Termin: Mittwoch, 25.08.2021

Finde deine Talente – und nutze sie!

Es geht wieder los: Interessierte Frauen aus Recklinghausen sind angesprochen, sich intensiv mit den eigenen Talenten auseinanderzusetzen. Ganz gleich, ob sie nach der passenden selbstständigen Tätigkeit suchen oder Wege finden möchten, sich professioneller und selbstbewusster darzustellen. In dem 2-tägigen Auftakt-Workshop am 24. und 25.08.2021 von jeweils 9.30-16.30 Uhr setzen Sie sich mit den eigenen Talenten, Begabungen und Fähigkeiten auseinander und finden Wege, die eigenen Stärken zu professionalisieren.

Tag:	24.08. und 25.08.2021
Ort:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9:30 - 16:30 Uhr
Veranstalterin:	Mutig.Clever.Gründerin!, B3 Beyrow Business Beratung
Ansprechpartnerin:	Judith Schröer
Referentin:	Gabriele Reineke, Marketing-Kommunikation
Kosten:	keine
Anmeldung:	Judith Schröer unter 0209/1551663
E-Mail	info@mutig-clever-gruenderin.de
Internet	www.mutig-clever-gruenderin.de

Dein Rückbildungsworkout

Donnerstag, 26.08.2021

ab 26. August bis 07. Oktober 2021 (7x)

Dein Rückbildungsworkout

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die nach ihrer Geburt wieder langsam mit dem Sport beginnen wollen und ihren Beckenboden gezielt trainieren wollen. Nach der Geburt und der Belastung durch die Schwangerschaft sind der Bauch und auch der Beckenboden geschwächt. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Mitzubringen sind: Handtuch zum unterlegen für die Mama, Handtuch oder Decke für das Baby, Trinken...

Tag:	ab 26. August bis 07. Oktober 2021 (7x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:45 - 11:45 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Svenja Dembski
Kosten:	49,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-019 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet www.fbs-recklinghausen.de Anmeldung erforderlich

Yoga 50 plus für Frauen mit Yogaerfahrung

Donnerstag, 26.08.2021

ab 26. August bis 21. Oktober 2021 (8x)

Yoga 50 plus für Frauen mit Yogaerfahrung

Sanfte Körperübungen, bewusstes Atmen und entspannende Meditation kräftigen, mobilisieren und harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Mitbringen: warme Socken und eine leichte Decke, Saunalaken o.ä. zum Abdecken der Matte

Tag:	ab 26. August bis 21. Oktober 2021 (8x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:50 - 18:05 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Ulrike Funk
Kosten:	64,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 32-172 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Yoga der Elemente - Für Frauen

Donnerstag, 26.08.2021

ab 26. August bis 07. Oktober 2021 (7x)

Yoga der Elemente - Für Frauen

Erde, Wasser, Feuer, Wind und Weite sind die universellen Grundbausteine, aus denen auch wir Menschen bestehen. Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationen vermögen es diese Ebenen in uns anzusprechen und in eine ausgleichende, gesunde Verfassung zu führen. Begleitet von Achtsamkeit, Mantras und Humor können wir uns in diesem Kurs Erden und Festigen, Bewegungsfluss erzeugen, neue Kräfte wecken, die geistige Präsenz schulen und inneren Einklang erfahren.

Tag:	ab 26. August bis 07. Oktober 2021 (7x)
Ort:	Recklinghausen; Bildungszentrum des Handels, Wickingplatz 2-4
Uhrzeit:	19:05 - 20:35 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Johannes Wittstamm
Kosten:	63,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 32-143 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Samstag, 28.08.21

Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung

Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich schon mit der Vorsorge durch Patientenverfügung beschäftigt haben. Direkt nach einer Inforeveranstaltung ist die Motivation hoch und trotzdem kommen wir oft über das Wollen nicht hinaus. In der Schreibwerkstatt nehmen wir uns die Zeit die „schwierigen“ Fragestellungen und möglichen Entscheidungssituationen zu diskutieren. Dazu hat jede Teilnehmerin die Zeit endlich ihre Patientenverfügung zu schreiben bzw. damit zu beginnen.

Nähere Informationen bei Silke Niewohner (0 23 61 / 98 18 340).

Tag:	Samstag
Ort:	Frauenberatungsstelle Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 14:00
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Silke Niewohner
Kosten:	20,00 €
Anmeldung:	
E-Mail	anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Internet	www.frauenberatung-recklinghausen.de

Donnerstag, 02.09.2021

Weitere Termine: 09.09., 16.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11.21

„Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ – Traumasensible Stabilisierungsgruppe

Traumasensible Stabilisierung heißt, sich nicht mit dem was war zu beschäftigen, sondern die Verankerung im „Hier und Jetzt“ zu fördern. Durch das Verstehen, was bei einer Traumatisierung im Körper passiert oder gerade auch nicht passiert, durch kleine Übungen und kreative Angebote sollen die Teilnehmerinnen die Fähigkeit (wieder) erlangen, ihren persönlichen „Ressourcenbereich“ zu erweitern, um dadurch wieder festen Boden in ihrem Alltag unter den Füßen zu haben.

Zur Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich.

Tag:	Donnerstag
Ort:	Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 - 20:00
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Annabelle Johannböcke
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Montag, 06.09.2021

Von Frau zu Frau - Sexualaufklärung leicht gemacht

Mama, wieso haben Mädchen eine Scheide?

Wie wird man schwanger?

Und warum wachsen da jetzt Haare?

Die Sexualaufklärung ihrer Kinder fällt Müttern (bzw. Eltern) nicht immer leicht. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen, praktische Tipps und Möglichkeiten des Austausches zum Thema Sexualaufklärung für Mädchen (bzw. Kinder) im Grundschulalter bis zum Beginn der Pubertät.

Tag:	06.09.2021
Ort:	Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Veranstalterin:	Caritasverband für die Stadt Recklinghausen, Schwangerschaftsberatungsstelle
Ansprechpartnerin:	Julia Kerker
Referentin:	Julia Kerker (Dipl.-Sozialpädagogin & Sexualpädagogin)
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361/5890590 E-Mail j.kerker@caritas-recklinghausen.de Internet www.caritas-recklinghausen.de

Montag, 06.09.2021

fortlaufend montags, mittwochs, freitags von 19 bis 20.30 Uhr

Frauenfußball beim 1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.

Herzliche Einladung an alle fußballerfahrenen Frauen ab 17 Jahren, die nach einer Pause wieder aktiv in das Training einsteigen möchten.

Tag:	jeden Montag, Mittwoch, Freitag
Ort:	Sportzentrum Hohenhorst Am Stadion 1, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	19 bis 20.30 Uhr
Veranstalterin:	1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.
Ansprechpartnerin:	Hanna Lange
Referentin:	
Kosten:	Probetraining kostenlos Mitgliedsbeitrag 15 €/Monat
Anmeldung:	 0173 932411 E-Mail info@1ffc.de Internet www.facebook.com/1.FFCRE

Öffentliche Sitzung

Montag, 06.09.2021

Weiterer Termin: Donnerstag, 02.12.2021

Sitzung der Ratskommission (öffentlich)

Die Gleichstellungskommission beschäftigt sich mit Themen, die in Recklinghausen gleichstellungs- und frauenrelevant sind. Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.


Tag:	06.09.2021
Ort:	Rathaus, Raum 103 Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsstelle Stadt Recklinghausen 02361 50 11 90/-93/-/94
Referentin:	
Kosten:	keine
Anmeldung:  E-Mail Internet	keine

Mittwoch, 08.09.2021

Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz,...?

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Es ist oft sehr schwierig, sich darüber einen Überblick zu verschaffen. Deshalb informiert die pro familia Beratungsstelle im Rahmen einer kostenlosen Veranstaltung u.a. über Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und soziale Hilfen.

Die Veranstaltung findet über ZOOM statt.

Tag:	Mittwoch, 08.09.2021
Ort:	digital in Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 Uhr
Veranstalterin:	pro familia Gladbeck und Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Frau Beuth, Tel. 02043-25132
Referentin:	Frau Beuth
Kosten:	keine
Anmeldung:  E-Mail Internet	keine Voranmeldung, Zugang / Link über die Homepage der pro familia Recklinghausen

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen

Mittwoch, 08.09.2021

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger

Sie möchten zurück ins Berufsleben?

Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt?

Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg?

Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 08.09.2021
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9:00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Donnerstag, 09.09.2021

„Komposterde selbstgemacht“ für Einsteigerinnen

Obst- und Gemüsereste sind wertvolle Rohstoffe, aus denen beste Komposterde entsteht. Wie? Ganz einfach - und fast von selbst - mit einem Komposthaufen oder auf kleinstem Raum zu Hause in der Kiste! Praktische Anleitung und viele Tipps rund um's Kompostieren werden bei dieser Veranstaltung vermittelt. Erde selber machen mit Hilfe des Naturkreislaufes ist ein echter Beitrag zum Klimaschutz. Würmer gratis!

Tag:	Donnerstag, 09.09.2021
Ort:	KSR, Beckbruchweg 33, 45659 Recklinghausen Umweltpfad
Uhrzeit:	17:00 Uhr - ca. 18:30 Uhr
Veranstalterin:	Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen Abfallberatung
Ansprechpartnerin:	Heidi Samhuber, Abfallberaterin
Referentin:	Heidi Samhuber
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361/ 50-2857 E-Mail heidi.samhuber@recklinghausen.de Internet www.zbh-ksr.de

Donnerstag, 16.09.2021

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?

Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?

Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?

Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen).

Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.


Tag:	Donnerstag, 16.09.2021
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9:30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Dienstag, 21.09.2021

Weitere Termine: 19.10., 16.11., 21.12.2021

Frauenforum Recklinghausen offen - politisch - unabhängig

Das Frauenforum ist ein unabhängiger Zusammenschluss von engagierten Bürgerinnen sowie Frauen aus verschiedensten Verbänden, Institutionen, Beratungsstellen und Parteien. In monatlichen Treffen beschäftigt sich das Frauenforum intensiv mit frauenrelevanten Themen. Alle Mitglieder des Frauenforums sind gleichberechtigt. Bewusst wird auf eine Leitungsfunktion verzichtet. Die Frauen des Frauenforums erkennen und benennen Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Frauenforum ergreift Partei für Frauen und stellt sich an die Seite der Frauen Recklinghausens.

Tag:	21.09.2021
Ort:	Erich-Klausener-Haus Kemnastr 7, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenforum Recklinghausen Bitte Aktuelles unter https://www.facebook.com/FrauenforumRecklinghausen/ einsehen!
Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsstelle Stadt Recklinghausen 02361 - 50 11 90/-93/-94
Referentin:	
Kosten:	keine
Anmeldung: 	keine
E-Mail	
Internet	

Freitag, 24.09.2021

Experiment Gründung – Ich will über mich selbst bestimmen!

Mal ehrlich: Was hält Sie eigentlich davon ab, beruflich endlich das zu tun, was Sie sich insgeheim schon lange wünschen? Die Selbstständigkeit ist eine tolle Möglichkeit, sich selbst zu verwirklichen. Wenn Sie Ihre eigene Chefin wären, könnten Sie selbst Entscheidungen treffen. Klar, das erfordert Mut. Aber den haben Sie doch! Im Workshop reden wir über Ihre Ideen und die Möglichkeiten, sie zu verwirklichen.

Tag:	24.09.2021
Ort:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9:30 - 16:30 Uhr
Veranstalterin:	Mutig.Clever.Gründerin!, B3 Beyrow Business Beratung
Ansprechpartnerin:	Judith Schröer
Referentin:	Gabriele Reineke, Marketing-Kommunikation
Kosten:	keine
Anmeldung:	 Judith Schröer unter 0209/1551663 E-Mail info@mutig-clever-gruenderin.de Internet www.mutig-clever-gruenderin.de

Samstag, 25.09.2021

Weiterer Termin: Samstag, 20.11.2021

Biografiearbeit für Frauen


Biografiearbeit kann Frauen darin unterstützen, die eigene Lebensgeschichte besser kennen und verstehen zu lernen. Sie kann dabei helfen, ungesunde Lebensmuster aufzudecken und zu verändern. Mit Hilfe verschiedener kreativer Angebote (Schreiben, Malen, Phantasiereisen, Handpuppen, Märchen etc.) erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich selbst in ihrer gesamten Vielfalt kennen bzw. neu kennen zu lernen. Es geht schwerpunktmäßig um eine bessere Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Trauerarbeit und Arbeit mit dem „inneren Kind“.

Tag:	Samstag
Ort:	Frauenberatungsstelle Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	30 € pro Termin
Anmeldung:	
E-Mail	anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Internet	www.frauenberatung-recklinghausen.de

Sonntag, 26.09.2021

"Aufbruch in die Freiheit"

pro familia Recklinghausen präsentiert zum Safe Abortion Day den Film „Aufbruch in die Freiheit“. Der Film erhielt zu Recht den deutschen Filmpreis 2019. Anna Schudt und Alwara Höfels zeigen eindrucksvoll, wie wichtig es ist, dass Schwangerschaftsabbrüche medizinisch und ohne Repressionen gegenüber behandelnden Ärzt*innen durchgeführt werden können. Der Film beschreibt den Kampf der Frauenbewegung und zeichnet das Bild einer patriarchalen Gesellschaft.

Tag:	Sonntag 26.09.2021, Matinee
Ort:	Cineworld Recklinghausen
Uhrzeit:	11.00 Uhr, im Anschluss Diskussion; Einlass ab 10:30 Uhr
Veranstalterin:	pro familia Recklinghausen in Kooperation mit Cineworld Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Britta Kaufmann / Birgit Schoppmeier-Krügener
Referentin:	Dr. Christine Gathmann
Kosten:	mit der Bitte um eine Spende, Kostenbeteiligung
Anmeldung:	 unter 02361-26701 E-Mail oder recklinghausen@profamilia.de bis zum 22.09.2021 Internet

Dienstag, 05.10.2021

Arbeitslosengeld II

Infoveranstaltung

Arbeitslosengeld II

An diesem Vormittag wird über Gesetzesänderungen im Sozialgesetzbuch, die aktuellen Regelsätze, Mehrbedarfe, Bildungs- und Teilhabepakete, Widerspruchsmöglichkeiten und weitere Inhalte zum Thema ALG II informiert.

Tag:	Dienstag
Ort:	Frauenberatungsstelle Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:00
Veranstalterin:	Frauenberatungsstelle Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Andrea Baegerau
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	 02361-15457 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen

Mittwoch, 06.10.2021

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger

Sie möchten zurück ins Berufsleben?

Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt?

Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg?

Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 06.10.2021
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9:00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Donnerstag, 07.10.2021

„Komposterde selbstgemacht“ für Einsteigerinnen

Obst- und Gemüsereste sind wertvolle Rohstoffe, aus denen beste Komposterde entsteht. Wie? Ganz einfach - und fast von selbst - mit einem Komposthaufen oder auf kleinstem Raum zu Hause in der Kiste! Praktische Anleitung und viele Tipps rund um's Kompostieren werden bei dieser Veranstaltung vermittelt. Erde selber machen mit Hilfe des Naturkreislaufes ist ein echter Beitrag zum Klimaschutz. Würmer gratis!

Tag:	Donnerstag, 07.10.2021
Ort:	KSR, Beckbruchweg 33, 45659 Recklinghausen Umweltpfad
Uhrzeit:	16:30 Uhr - ca. 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen Abfallberatung
Ansprechpartnerin:	Heidi Samhuber, Abfallberaterin
Referentin:	Heidi Samhuber
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361/ 50-2857 E-Mail heidi.samhuber@recklinghausen.de Internet www.zbh-ksr.de

Kleidertauschparty

Donnerstag, 07.10.2021

...im Sinne des nachhaltigen Handelns

Wir möchten junge Frauen herzlich dazu einladen, vermehrt Nachhaltigkeit zu leben und sich kritisch mit dem gängigen Konsumverhalten auseinanderzusetzen. Hierzu veranstalten wir eine Kleidertauschparty, zu der jede Teilnehmerin in der Woche vor der Veranstaltung (27.09. bis 01.10.) gut erhaltene Kleidungsstücke zum Jugendcafé „Areopag“ bringen kann. In Zeiten von Corona sind wir darauf zwingend bedacht, die Hygienestandards einzuhalten, weshalb es beim Einlass evtl. zu Wartezeiten kommen kann. Getränke werden kostenfrei gestellt.

Tag:	Donnerstag, 07.10.2021
Ort:	Jugendcafé "Areopag"
Uhrzeit:	ab 16.00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst katholischer Frauen Recklinghausen e.V. (in Kooperation mit dem Jugendcafé Areopag)
Ansprechpartnerin:	Julia Krause zur Kleiderabgabe: Franziska Goßheger
Referentin:	Julia Krause
Kosten:	/
Anmeldung:	Anmeldung & Rückfragen: 02361 / 4859827 (J. Krause) Kleiderabgabe: 0151 / 17521967 (F. Goßheger)
	 E-Mail Internet

Mittwoch, 13.10.2021

Weitere Termine: 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.21

WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten

Es werden die Grundlagen des WenDo vermittelt. Inhalte des Kurses sind: Wahrnehmungsübungen, Veränderung von Angst- und Panikverhalten hin zu Stärke und Selbstvertrauen, Rollenspiele und Übungen für selbstbewusstes Auftreten, Einsatz von Stimme, Gespräche über eigene Erfahrungen, Erproben der eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

Tag:	Mittwoch
Ort:	Kita an der Otto-Burmeister-Allee 21, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Carmen Uhlenbrock
Kosten:	80,00 €
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Donnerstag, 14.10.2021

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 14.10.2021
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9:30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Fit durch die Schwangerschaft - Outdoor und Indoor

Montag, 25.10.2021

ab 25. Oktober bis 06. Dezember 2021 (6x)

Fit durch die Schwangerschaft - Outdoor und Indoor

Bereite mit „Sport in der Schwangerschaft“ Deinen Körper auf die Anstrengung der Geburt vor, tanke Energie, bau Stress ab und lerne andere werdende Mamas kennen. „Fit durch die Schwangerschaft“ besteht aus effektivem Bodyforming und natürlich aus Einheiten zur Entspannung und Dehnung. Sport regt Deinen Stoffwechsel an, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Thrombose und einer übermäßigen Gewichtszunahme.

Mitbringen: Handtuch, Trinken, bequeme Kleidung.

Tag:	ab 25. Oktober bis 06. Dezember 2021 (6x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:45 - 18:45 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Svenja Dembski
Kosten:	42,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-016 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Dein Rückbildungsworkout

Dienstag, 26.10.2021

ab 26. Oktober bis 07. Dezember 2021 (7x)

Dein Rückbildungsworkout

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die nach ihrer Geburt wieder langsam mit dem Sport beginnen wollen und ihren Beckenboden gezielt trainieren wollen. Nach der Geburt und der Belastung durch die Schwangerschaft sind der Bauch und auch der Beckenboden geschwächt. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Mitzubringen sind: Handtuch zum unterlegen für die Mama, Handtuch oder Decke für das Baby, Trinken...

Tag:	ab 26. Oktober bis 07. Dezember 2021 (7x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:15 - 10:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Svenja Dembski
Kosten:	49,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-020 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet www.fbs-recklinghausen.de Anmeldung erforderlich

Wirbelsäulengymnastik für Frauen


Mittwoch, 27.10.2021

ab 27. Oktober bis 17 November (4x)

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs erlernen Sie Mobilitätsübungen, die die Bewegung der Wirbelsäule erhalten oder verbessern. Mit speziellen Kräftigungsübungen wird die gesamte Muskulatur gestärkt. Dehn-, Kräftigungs und Entspannungsübungen vervollständigen das Kursprogramm.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch, Saunalaken o.ä. zum Abdecken der Matte

Tag:	ab 27. Oktober bis 17 November (4x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:00 - 10:00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Beatrix Neumann
Kosten:	14,40 €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 33-120 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Yoga der Elemente - Für Frauen

Donnerstag, 28.10.2021

ab 28. Oktober bis 16. Dezember 2021 (8x)

Yoga der Elemente - Für Frauen

Erde, Wasser, Feuer, Wind und Weite sind die universellen Grundbausteine, aus denen auch wir Menschen bestehen. Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationen vermögen es diese Ebenen in uns anzusprechen und in eine ausgleichende, gesunde Verfassung zu führen. Begleitet von Achtsamkeit, Mantren und Humor können wir uns in diesem Kurs Erden und Festigen, Bewegungsfluss erzeugen, neue Kräfte wecken, die geistige Präsenz schulen und inneren Einklang erfahren.

Tag:	ab 28. Oktober bis 16. Dezember 2021 (8x)
Ort:	Recklinghausen; Bildungszentrum des Handels, Wickingplatz 2-4
Uhrzeit:	19:05 - 20:35 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Johannes Wittstamm
Kosten:	72,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 32-144 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Yoga für Schwangere

Freitag, 29.10.2021

ab 29. Oktober bis 17. Dezember 2021 (8x)

Yoga - Für Schwangere (12.- 40. SSW)

Yoga bietet mit besonders geeigneten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen eine ideale und ganzheitliche Bewegung für diese besondere Zeit. Schwangerenyoga harmonisiert die Körperfunktionen und den Stoffwechsel und hilft dir, typischen Beschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern. Alle Yogaübungen sind dem jeweiligen Zustand deiner Schwangerschaft angepasst und bereiten dich optimal auf ein positives und natürliches Geburtserlebnis vor.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte

Tag:	ab 29. Oktober bis 17. Dezember 2021 (8x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 - 18:30 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Cornelia Albers
Kosten:	56,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-004 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Yoga und Rückbildung - Für Frauen

Freitag, 29.10.2021

ab 29. Oktober bis 17. Dezember 2021 (8x)


Yoga und Rückbildung - Für Frauen

In diesem Yogakurs praktizieren wir Asanas (Stellungen) und halten diese. Dadurch dehnt und stärkst du alle Muskeln deines Körpers und steigert deine Flexibilität. Viele Übungen stärken gleichzeitig den Beckenboden und helfen dir, nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden.

Von Woche zu Woche wirst du spüren, wie dir die Übungen leichter fallen und du routinierter wirst.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte

Tag:	ab 29. Oktober bis 17. Dezember 2021 (8x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18:45 - 20:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Cornelia Albers
Kosten:	56,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-008 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen

Mittwoch, 03.11.2021

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger

Sie möchten zurück ins Berufsleben?

Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt?

Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg?

Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 03.11.2021
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9:00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Mittwoch, 03.11.2021

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs erlernen Sie Mobilitätsübungen, die die Bewegung der Wirbelsäule erhalten oder verbessern. Mit speziellen Kräftigungsübungen wird die gesamte Muskulatur gestärkt. Dehn-, Kräftigungs und Entspannungsübungen vervollständigen das Kursprogramm.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch, Saunalaken o.ä. zum Abdecken der Matte

Tag:	ab 03. November bis 08. Dezember 2021 (6 x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 - 18:00 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Heike Heining
Kosten:	16,20 €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 33-124 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Yoga 50 plus für Frauen mit Yogaerfahrung

Donnerstag, 04.11.2021

ab 04. November bis 16. Dezember 2021 (7x)

Yoga 50 plus für Frauen mit Yogaerfahrung

Sanfte Körperübungen, bewusstes Atmen und entspannende Meditation kräftigen, mobilisieren und harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Mitbringen: warme Socken und eine leichte Decke, Saunalaken o.ä. zum Abdecken der Matte

Tag:	ab 04. November bis 16. Dezember 2021 (7x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:50 - 18:05 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Ulrike Funk
Kosten:	56,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 32-173 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Donnerstag, 11.11.2021

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus?

Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es?

Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor?

Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit?

Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen).

Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 11.11.2021
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9:30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Montag, 15.11.2021

Textilien aufpumpen, up- oder recyceln in der Nähstube des SkF

Die Nähstube des SkF ist Teil des Projekts „BridGe“ und besteht seit über drei Jahren. Frauen mit und ohne Migrationshintergrund nähen dort Dinge des täglichen Lebens mit viel Freude und Engagement! Ihr Textilprojekt sollte nicht zu kompliziert oder aufwendig sein, z. B. könnten wir mit Ihnen Abschminkpads, Spüllappen, Geschirrhandtücher etc. fertigen oder Sie bringen Ihren Lieblingssocken mit, der gestopft werden muss. Wichtig ist für uns der Nachhaltigkeitsgedanke - aus alten Sachen entstehen neue und bleibe somit länger im Verwertungskreislauf. Geringe Nähkenntnisse sollten vorhanden sein und das Material wird gestellt!

Tag:	Montag, 15. November 2021
Ort:	Friedhofstr. 2 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 -13:00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst katholischer Frauen Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Maria Bongers
Referentin:	Valentina Martens/ Martina Lör
Kosten:	Keine, aber Teilnehmerbegrenzung aufgrund von Corona! Deshalb bitte schnelle und verbindliche Anmeldung!
Anmeldung:	 02361-485980 E-Mail maria.bongers@skf-recklinghausen.de Internet

Dienstag, 16.11.2021

"Mein persönlicher Gesundheitskoffer" für die entspannende Soforthilfe - nicht nur - zum Abend

Ich lade Sie zu einem interaktiven Abend via Zoom ein. Gemeinsam mit Ihnen packen wir einen entspannenden, „Gesundheitskoffer“ den Sie jederzeit für Ihr eigenes Wohlbefinden öffnen können. Ganzheitliche Entspannung, Achtsamkeit - Einblick in das Finger- und Augen-Qigong, kleine Meditation. Ein Abend zum Abschalten mit Ideen für die eigene kleine Auszeit.

Tag:	16.11.2021
Ort:	gemütlich in Ihrem zu Hause via Zoom
Uhrzeit:	19.00 Uhr - 20.30 Uhr
Veranstalterin:	Frau Heike Hülsmann Gesundheitspädagogin
Ansprechpartnerin:	Frau Heike Hülsmann
Referentin:	Frau Heike Hülsmann
Kosten:	15,00 € incl. Handout per Mail
Anmeldung:	 0173 7784847 E-Mail hh.gpa@t-online.de Internet www.heike-hülsmann.de

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung - anklicken und Entspannung genießen

Dienstag, 23.11.2021

Nachhaltige Stadtführung in der Recklinghäuser Altstadt - "Abfalllos durch die Stadt ..."

Im Rahmen der „Europäischen Woche der Abfallvermeidung 2021“ bieten die KSR gemeinsam mit Recklinghäuser Stadtführer*Innen einen alternativen Stadtrundgang durch die Altstadt zu Orten, die der Nachhaltigkeit dienen bzw. den Ressourcenschutz unterstützen. Kommen Sie mit zu den Anlaufstellen für umweltfreundlichen Konsum - Themen sind u. a. die Vermeidung von Lebensmittelresten, verpackungsarmer Einkauf, Freude an Second Hand, Upcyclingideen sowie reparieren statt wegwerfen ...

Tag:	Dienstag, 23.11.2021
Ort:	vorm Rathaus Rathausplatz 3/4, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	14:30 Uhr
Veranstalterin:	Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen Abfallberatung
Ansprechpartnerin:	Heidi Samhuber, Katrin Kiesel
Referentin:	Stadtführer*Innen von Recklinghausen und KSR Abfallberaterinnen
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361/ 50 28 57, 50 28 98 E-Mail heidi.samhuber@recklinghausen.de Internet www.zbh-ksr.de

Donnerstag, 25.11.2021

Gedenktag zum internationalen Tag "Nein zu Gewalt an Frauen"

Der Antigewalttag hat Geburtstag! Seit 30 Jahren wird international am 25. November daran erinnert, dass Gewalt gegen Frauen weltweit ein Problem ist und bleibt. Auch Recklinghausen spricht sich für den Schutz von Frauen und Mädchen aus. In diesem Jahr ist eine kreisweite Aktion geplant. Alle Rathäuser sollen in Orange erstrahlen.

„Orange your City“ ist Teil der weltweiten UN-Aktion „Orange the World“. Vor dem Rathaus werden zusätzlich Fahnen gehisst. Können Sie Ihr Gebäude, ihr (Schau)-fenster auch in orange erstrahlen lassen? Können Sie Plakate aushängen? Machen Sie mit!

Tag:	Donnerstag, 25.11.2021
Ort:	Rathaus Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	Weitere Hinweise entnehmen Sie bitte der Presse!
Veranstalterin:	Runder Tisch gegen häusliche Gewalt in Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsstelle Stadt Recklinghausen 02361 - 50 11 90/-93/-94
Referentin:	keine
Kosten:	keine
Anmeldung:  E-Mail Internet	keine

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen

Mittwoch, 01.12.2021

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger

Sie möchten zurück ins Berufsleben?

Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt?

Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg?


Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 01.12.2021
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9:00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Donnerstag, 09.12.2021

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.


Tag:	Donnerstag, 09.12.2021
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9:30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Freitag, 10.12.2021

Weiterer Termin: Samstag, 11.12.21

WenDo - Wie wär`s denn mit WenDo Für Mädchen von 12-17 Jahren

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für Mädchen. Du lernst zusammen mit anderen Mädchen Deines Alters Dich zu wehren. Mädchen können durch bewusstes Auftreten, durch Schreien oder durch mutigen Einsatz ihrer Kräfte einen Angreifer in die Flucht schlagen oder ihn so verletzen, dass sie sich selber in Sicherheit bringen können. Durch Erlernen von einfachen, aber wirkungsvollen Verteidigungstechniken bekommst Du Vertrauen in Deine eigenen Kräfte. Im Selbstbehauptungsteil finden Erfahrungen aus dem Alltag Platz.

Tag:	Freitag + Samstag
Ort:	Wolfgang-Borchert-Gesamtschule, Beisinger Weg 80, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	Freitag 17:00 - 19:00 Uhr Samstag 11:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Carmen Uhlenbrock
Kosten:	30,00 €
Anmeldung:	
E-Mail	anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Internet	www.frauenberatung-recklinghausen.de

Weitere wichtige Adressen für Frauen bei der Stadtverwaltung Recklinghausen

BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt

Trägerunabhängige Beratungsstelle für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Stadthaus A

☎ 02361 502134 / ☎ 02361 502124

beate.schniederjan@recklinghausen.de

anetta.tucholski@recklinghausen.de

Familienbüro

Zentrale Informationsstelle rund um das Familienleben

Stadthaus C, Rathausplatz 3, 45657 Recklinghausen

☎ 02361 502323

familienbuero@recklinghausen.de

Gleichstellungsstelle

Für Gleichstellung von Mann und Frau in der Gesellschaft und im Arbeitsleben

Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen

☎ 02361 501190 / ☎ 02361 501193 / ☎ 02361 501194

gleichstellungsstelle@recklinghausen.de

Wohnberatung

Kostenfreie und individuelle Wohnraumanpassungsberatung vom Hilfsmittel bis hin zur baulichen Veränderung der Wohnung

Stadthaus A

☎ 02361 502138 / ☎ 02361 502137

kordula.kuballa@recklinghausen.de

soziales@recklinghausen.de

Sozialberatung/Lotsen

Beratung und Unterstützung für Erwachsene bei sozialen, gesundheitlichen, altersbedingten und/oder finanziellen Problemen und in Krisensituationen. Vermittlung an zuständige Fachdienste und Koordinierung von erforderlichen Hilfen

Beratung z. B. zu:

- Sozialhilfe
- Wohngeld
- Leistungen des Jobcenters
- Haushaltshilfen
- psychischen und körperlichen Problemen

Stadthaus A, Rathausplatz 3-4

☎ 02361 502578 / ☎ 02361 502112 / ☎ 02361 502118

marcel.ruebenstahl@recklinghausen.de

andrea.mader@recklinghausen.de

michael.feja@recklinghausen.de

Sprechzeiten:

Stadthaus A

montags, mittwochs und freitags von 08:00 - 13:00 Uhr

donnerstags von 13:00 - 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung, Hausbesuche

Beratung im Haus der Bildung, Am Neumarkt 19

nach telefonischer Vereinbarung

Sprechzeiten für alle Beratungsangebote

Montag von 08:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag von 13:00 - 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung, Hausbesuche

- 1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.
- Agentur für Arbeit Recklinghausen
- BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt
- B3-Beyrow Business Beratung
- Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
- Familienbüro der Stadt Recklinghausen
- Frauenberatungsstelle Recklinghausen
- Frauenforum Recklinghausen
- Gleichstellungstelle Recklinghausen
- Hülsmann, Heike
- Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
- Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen
- Mutig.Clever.Gründerin!
- ProFamilia Gladbeck
- ProFamilia Recklinghausen
- Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
- Schwangerschaftsberatungsstelle Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
- Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte
- Sozialberatung / Lotsen
- Sozialdienst kath. Frauen Recklinghausen e.V.
- Wohnberatung

Herausgeberin:



Druck:

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen
Recklinghäuser Werkstätten gGmbH - Werkstatt Recklinghausen-Süd

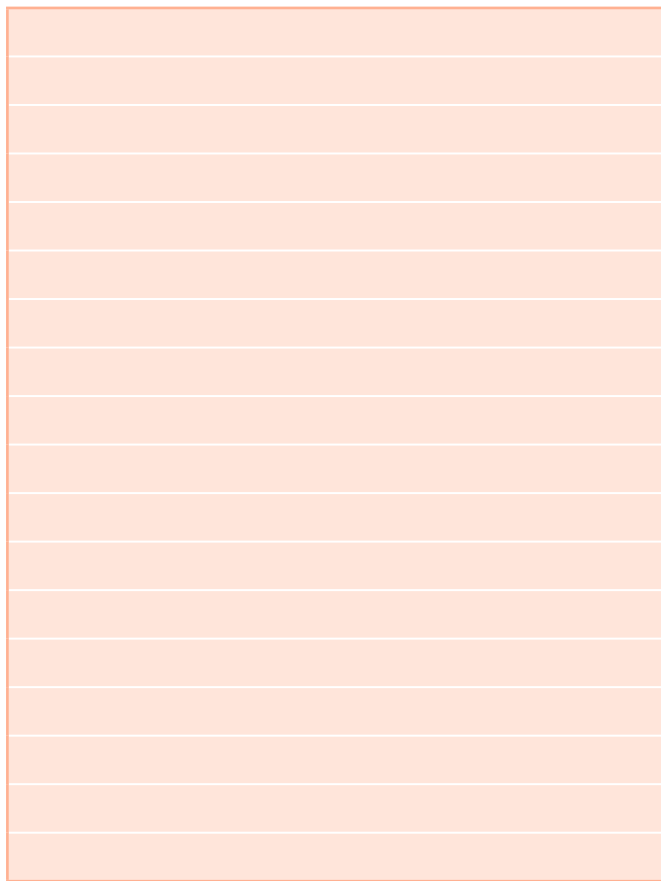
Auflage:

2500 Exemplare

Datum	Veranstaltung

Datum	Veranstaltung

A large rectangular area with a light orange background and horizontal white lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the area.





Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN

Herausgeberin
Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle