

20 Jahre

Frauenaktionswochen 03.-26.03.2017 Höxter



FRAU UND GESUNDHEIT

Vorträge
Gespräche
Lesungen
Frauenfrühstück
Sponsorenlauf
Kreativmarkt

Eckart von Hirschhausen

Lipper Spottdrosseln

Tanja Busse
Journalistin

VeranstalterInnen:

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Höxter
Westerbachstr. 45 · 37671 Höxter
Telefon (0 52 71) 9 63 45 08



FRAUEN NETZWERK HÖXTER

Grußwort der Stadt Höxter

Sehr geehrte Damen und Herren,

Dieses Jahr veranstaltet das Frauennetzwerk Höxter zum 20. Mal die Frauenaktionswochen.

Das Netzwerk bündelt inzwischen fast 40 Institutionen, Verbände und Gruppen aus Wohlfahrtsverbänden, Beratungsstellen, Glaubensgemeinschaften, Einrichtungen für Senioren, Jugend und Menschen mit Behinderungen, politischen Parteien, Institutionen des Arbeitsmarktes, Bildungs- und Kultureinrichtungen sowie Gemeinschaften verschiedener Nationalitäten. Das dadurch entstehende Wissen über die institutionellen, kulturellen und ehrenamtlichen Strukturen in Höxter macht sich das Frauennetzwerk zum Wohle unserer Stadt zunutze. Dadurch werden Veränderungen und Verbesserungen angestoßen - und Zukunft gestaltet. Diese Möglichkeit nutzen sie unter anderem in den jährlich stattfindenden Frauenaktionswochen.

In diesem Jubiläumsjahr stellt das Frauennetzwerk die Aktionswochen unter das Motto „Frau und Gesundheit“.

Das Veranstaltungsprogramm geht auf die gesundheitliche Lage und die gesundheitlichen Bedürfnisse der Frauen ein. Die Einflüsse und wachsenden Herausforderungen, die auf die Gesundheit der Frauen wirken, sind vielfältig: Stress, Mehrfachbelastung durch Beruf und Familienpflege, schädliche Stoffe aus der Umwelt und der zyklische Verlauf eines jeden Monats neben den natürlichen Veränderungen im Leben einer Frau wie der Pubertät, Wechseljahre, des Alters und ggf. auch Schwangerschaften, Geburten oder Fehlgeburten. Die gesellschaftlichen Rollenbilder sowie die Ansprüche an und auch von Frauen werden immer komplexer. Schöner, gesünder, perfekter? Was macht Frauen krank? Was heilt Frauen? Auf diese Fragen gehen die diesjährigen Veranstaltungen ein. Es gilt, wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu wecken, die Fähigkeit zur Selbstheilung zu entwickeln oder zu fördern und die Kompetenz für die eigene weibliche Gesundheit zu stärken.

Die Aktionswochen bieten hierzu Informationen über Handlungsmöglichkeiten und Hilfe zur Selbsthilfe. Sie bieten Raum zum Ausprobieren, Nachfragen, Diskutieren und die Möglichkeit, in den Dialog mit Fachleuten zu treten – und selbstverständlich bieten sie auch Platz für Spaß und fröhliches Miteinander.

Höxter, im Januar 2017

Alexander Fischer
Bürgermeister

Claudia Pelz-Weskamp
Gleichstellungsbeauftragte

Wer nicht jeden Tag ein bisschen Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp

SOLIDARITÄT für Frauen und Mädchen

Die Erlöse und Spenden der Frauenaktionswochen 2017 kommen der AWO - Frauenberatungsstelle (Beratungsstelle gegen Gewalt an Frauen) sowie der AWO - Beratungsstelle für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität im Kreis Höxter zugute.

Die **Frauenberatungsstelle** berät Frauen, denen Gewalt (häusliche Gewalt, Vergewaltigung, sexuelle Nötigung, sexueller Missbrauch in Kindheit / Jugend, Stalking, Zwangsheirat etc.) widerfährt oder widerfahren ist. Die Beratungstätigkeit umfasst die Unterstützung in akuten Krisensituationen, bei der individuellen Sicherheitsplanung, bei der Beantragung von Schutzanordnungen, in gerichtlichen Angelegenheiten, bei Gesprächen mit Ärztin oder Arzt / Rechtsanwältin oder Rechtsanwalt, bei der Existenzsicherung sowie bei der Vermittlung an andere Beratungs- und Fachdienste.

Die **Beratungsstelle für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität** berät Frauen und ihre Partner zu allen Fragen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt. Es werden Auskünfte zu sozialen und wirtschaftlichen Unterstützungsmöglichkeiten gegeben und bei Bedarf auch finanzielle Hilfen in Notsituationen vermittelt. Die Mitarbeiterinnen bieten Begleitung nach einer Tot- oder Fehlgeburt an. Als anerkannte Beratungsstelle beraten die Sozialarbeiterinnen auch bei Schwangerschaftskonflikten und stellen die nach § 219 StGB erforderliche Bescheinigung aus. Außerdem umfasst die Beratung Informationen zu allen Fragen der Empfängnisverhütung und unerfülltem Kinderwunsch. Sexualpädagogische Angebote für Jugendliche zum Thema Verhütung sowie Workshops in Kindertageseinrichtungen zur Thematik kindliche Sexualerziehung und Gewaltprävention werden durchgeführt.

Die **Gespräche in beiden Beratungsstellen erfolgen vertraulich, unabhängig von Religion und Nationalität, sind kostenfrei und auf Wunsch anonym.** Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

Kontakt:

Die Beratungsstellen in Höxter finden Sie im AWO-Familienstützpunkt, Gartenstraße 7

• Frauenberatungsstelle: Tel.: 0160 93 79 30-30 und -35 (Mo-Fr 9-17 Uhr), Mail: frauenberatungsstelle@awo-hoexter.de
• Beratungsstelle für Schwangerschaft, Partnerschaft, Sexualität: Tel: 05271 96 63 89 (Mo-Do 9-17 Uhr, Fr 9-13 Uhr), Mail: skb-hoexter@awo-hoexter.de
Weitere Beratungsstützpunkte befinden sich in Bad Driburg, Steinheim und Peckelsheim. Zusätzliche Informationen erhalten Sie unter www.awo-hoexter.de

PROGRAMM 2017

Fr, 3. März

Weltgebetstag

Motto „Was ist denn fair?“

Die Uhrzeiten der Gottesdienste entnehmen Sie bitte der Presse und den Pfarrnachrichten der jeweiligen Pfarrgemeinde

Zum Weltgebetstag, der auf der ganzen Welt von Christinnen aller Konfessionen begangen wird und in unseren Gemeinden eine starke Tradition hat, sind alle herzlich eingeladen. Unter dem Motto „Was ist denn fair?“ haben philippinische Frauen Lieder und Texte für die Gottesdienste vorbereitet. Im Zentrum der Gottesdienste steht das Thema „Gerechtigkeit“.



Sa, 4. März | 9.00 Uhr | Gemeindezentrum am Knüll | Karl-Bartels-Weg

Frauenfrühstück „Kaiserlich frühstücken“

Die Lipper Spottdrosseln sorgen für musikalische Unterhaltung

Eintritt: 7 €
Einlass ab 8.30 Uhr

In gemütlicher Atmosphäre und mit einem liebevoll zubereiteten, schmackhaften und gesunden Frühstück (mit Kaiserschmarrn!) können wir miteinander reden, alte Kontakte pflegen und neue Freundschaften knüpfen. Der Bürgermeister eröffnet die 20. Frauenaktionswochen Höxter.

Die „Lipper Spottdrosseln“ – das sind ein gutes Dutzend Frauen und ein Mann – singen quer durch die Jahrhunderte Kritisches, Fröhliches und auch manches, was aller Beschreibung spottet. Kinderbetreuung und Räume für schlafende Babys im Kinderwagen sind vorhanden.



Voranmeldung notwendig bis 01.03.: Rita Esau, Mobil: 0152 53 92 89 90, rita.esau@web.de
Bitte geben Sie dabei an, ob Sie Rollstuhlfahrerin sind.

VeranstalterInnen Frauengruppe der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Höxter; Brücke-MOCT e.V. Höxter; Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Höxter

4. – 17. März | Bücherei Höxter | Möllingerstr. 9

Frau und Gesundheit

Medientisch in der Bücherei

Zu den üblichen Öffnungszeiten der Bücherei Höxter

Die Stadtbücherei präsentiert während der Frauenaktionswochen passend zum Thema „Frau und Gesundheit“ unterhaltsame Medien für Mädchen und Frauen zum Anschauen und Ausleihen.



Für die Ausleihe benötigen Sie einen Leseausweis der Bücherei Höxter.

VeranstalterInnen Bücherei Höxter

Mo, 6. März | 17.00 Uhr | St. Ansgar Krankenhaus | Brenkhäuser Str. 71 | Konferenzraum

Vortrag „Vorsorge und Inkontinenz (Blasenschwäche)“

mit anssl. Fragemöglichkeit

Referent: Chefarzt Dr. Bettin

Eintritt frei
Spende erwünscht
Einlass ab 16.45 Uhr

Informationen für Frauen jeglichen Alters durch den Chefarzt der Gynäkologie im St. Ansgar Krankenhaus Höxter, Dr. Stefan Bettin. Angesprochen werden Organerhaltung, Deszensusprophylaxe (vorbeugende Maßnahmen gegen das Absinken der Gebärmutter / Senkung), Behandlungsstrategien von Harninkontinenz (Blasenschwäche), Stuhlinkontinenz und Senkung. Danach gibt es die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.



Anmeldung erwünscht bis 01.03. bei: Ilona Drücke, Tel.: 05271 3 32 95, ilona.druecke@gmx.de

VeranstalterInnen Frauenuktion im CDU-Stadtverband Höxter

Di, 7. März | 17.00 -19.00 Uhr | Haus der Volkshochschule | Möllingerstr. 9 | Raum 12

Vortrag: Gesund abnehmen – aber wie?

Eintritt frei
Spende erwünscht

Zwei Vorträge nähern sich dem Thema mit unterschiedlichen Ansätzen – der Apotheker Dr. Christian Mignat referiert über „Hauptsache schlank – helfen Arzneimittel gegen lästige Pfunde?“ und die Ernährungsberatung Böhmer über „So schmeckt Gesundheit – Abnehmtipps für den Alltag“. Nach dem theoretischen Teil folgt eine kleine Verkostung von leckeren kalorienarmen Snacks, die beim Abnehmen helfen.



Auch Männer sind herzlich willkommen.

VeranstalterInnen Frauen Aktiv Höxter e.V.

Mi, 8. März | 16.30 -20.30 Uhr | Jugendtreff „Juzi“ | Brenkhäuser Str. 3

Einfach wohlfühlen! Ein Nachmittag nur für Mädchen.

Kostenbeitrag: 5 €
Für Mädchen von 10-13 Jahren
Max. 15 Teilnehmerinnen

Wir stellen gemeinsam Badekugeln und Filzseife her und zeigen euch, wie ihr eine Gesichtsmaske einfach selbst zubereiten könnt. Danach probieren wir diese aus. Ihr könnt euch mit einer Gesichtsmassage verwöhnen lassen und euch bei Yoga entspannen. Danach machen wir es uns mit selbstgemachten Snacks gemütlich, schauen uns neue Bücher an und erzählen über unsere Lieblingsbücher. Das Team der Stadtbücherei und Iwona Lokaj vom Juzi werden den Mädchentag zusammen mit der Ergotherapeutin und Übungsleiterin für Kinder- und Jugendyoga Nina Möhle-Berg gestalten. **Bringt bitte eine Decke, evtl. ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch und euer Lieblingsbuch mit.**

Voranmeldung bis 01.03. in der Stadtbücherei Höxter, Tel.: 05271 9 63 44 44

VeranstalterInnen Bücherei Höxter, Jugendtreff der Stadt Höxter

Do, 9. März | 19.30 Uhr | Haus der Volkshochschule | Möllingerstr. 9 | Aula

Was Frauen schauen! – Kinoabend Der dramatische Beginn der Frauenbewegung

Kostenbeitrag: 3 €
(Spende)
Einlass ab 19 Uhr

Fesselnd wie ein Thriller erzählt der Film (Oktober 2015) die spannende Geschichte des Kampfes der Frauen in Großbritannien im Jahr 1903 um Würde und Selbstbestimmung. In diesem Kampf riskieren die Frauen, alles zu verlieren, was ihnen wichtig ist: ihren Job, ihr Heim, ihre Kinder, sogar ihr Leben. Es ist ein mitreißendes Drama über die geschichtsverändernden Anfänge der Frauenbewegung. Der Film mitreißend mit einer großen Starbesetzung, wie z. B. Meryl Streep, die zu diesem Film sagt: „Jede Tochter sollte diese Geschichte kennen, jeder Sohn sollte sie in seinem Herzen tragen.“



Auch Männer sind herzlich willkommen

Der Film ist ab 12 Jahren freigegeben.

VeranstalterInnen Donum vitae – Schwangerenberatung

Fr, 10. März | 17.00 - 19.30 Uhr | Haus der Volkshochschule | Möllingerstr. 9 | Raum 12

Workshop: Macht und Ohnmacht von Frauen - nicht nur - im Märchen

Hörend, darstellend, malend, tanzend ... wollen wir Märchen verstehen: Frauenpower erleben mit wirklich oder vermeintlich mächtigen Frauen des Märchens. Wir erfahren, was scheinbar Ohnmächtige ihre Stärke finden. Den Workshop leitet Gunda Mayer, Vorsitzende der Märchengesellschaft Höxter.

Bitte tragen Sie bewegungsfreundliche Kleidung. Bringen Sie ggf. eine Decke und einen „Malerkittel“ (z. B. ein altes Oberhemd) mit.

Voranmeldung bis 08.03. unter Tel: 05271 3 78 38 oder Sekretariat der VHS 05271 9 63 43 03

VeranstalterInnen Märchengesellschaft im Heimat- und Verkehrsverein Höxter

Kostenbeitrag: 8 €
ermäßigt für Menschen mit Behinderungen (Ausweis), Studierende, ALG II-Empfänger/innen, Azubis und Schüler/innen: 5 €
Max. 15 Teilnehmerinnen



Wie im richtigen Kino können auch Getränke und Popcorn käuflich erworben werden. Film ab!



Ein Tipp für Mädchen

Sa, 11. März | 12.30 Uhr | Marktplatz Höxter

Für Menschen mit und ohne Behinderungen

Inklusiver Sponsorenlauf für die ganze Familie

Startgeld
eigenes Ermessen

Beginn des Laufes: 13.00 Uhr
Anmeldung / Entrichtung des
Startgeldes ab 12.30 Uhr



Toiletten finden Sie
im Parkhaus Bachstraße
und im Bäcker-Shop Engel
auf dem Marktplatz

Getreu diesem Motto wollen wir gemeinsam – ob mit Behinderung oder ohne Behinderung - die erwachende Natur in zwei unterschiedlich langen Runden erleben und miteinander ins Gespräch kommen. Die Teilnahme ist auf einer kürzeren Strecke zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, oder aber auf einer längeren Strecke mit Inlinern, Fahrrad usw. möglich: Wir lassen die Veranstaltung bei warmen und kalten Getränken mit der Übergabe einer Teilnahmeurkunde ausklingen.

Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer benennt einen Sponsor, der für das Startgeld aufkommt. Die Höhe liegt im eigenen Ermessen. Das Startgeld wird zu Veranstaltungsbeginn entrichtet und kommt in voller Höhe dem Spendenzweck zugute.

VeranstalterInnen Behindertenbeirat der Stadt Höxter, Ludwig-Schloemann-Haus (St.-Petri-Stift), Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) e.V.

So, 12. März | 14.00 - 18.00 Uhr | Gemeindezentrum am Knüll | Karl-Bartels-Weg

Gesund und bunt – eine kulinarische Reise über vier Kontinente

Kosten für Lebensmittel
werden umgelegt
Max. 25 TeilnehmerInnen



Entdecken Sie die große Vielfalt von köstlichen Spezialitäten aus verschiedenen Ländern! Beim gemeinsamen Zubereiten und genussvollen Verspeisen gewinnen Sie Einblicke in die Kochkultur von Menschen aus aller Welt, die jetzt bei uns in Höxter leben.

Auch Männer sind herzlich willkommen.

Voranmeldung bis 08.03. bei Annette Hesse, Tel: 0173 7 11 92 80 Mail: annette.hesse.architektin@t-online.de

VeranstalterInnen Arbeitskreis Integration im Bündnis für Familie und Generationen, WELCOME e.V., Kommunales Integrationszentrum Kreis Höxter

Mo, 13. März | 10.00 - 11.30 Uhr | Werkstätten Am Grünenberg | Am Linnrott 24 | Höxter-Ottbergen

Entspannen und Genießen mit Klangschalen und Gongs

kostenfrei
Max. 10 TeilnehmerInnen



Die sanften Klänge und Schwingungen der Klangschale lassen Körper und Geist spüren, entspannen und neu erleben. Diese andere Wahrnehmung des Körpers und des Geistes erzeugen Wohlgefühl und Harmonie. Eine erholsame, wohltuende und sanfte Entspannungsmethode in dieser manchmal hektischen Zeit! Durch den Vormittag begleitet die Klangpädagogin und Klangschalentherapeutin (nach Peter Hess) Monika Hecker-Stepholt.

Voranmeldung bis 06.03. bei Tel: 05275 98 93 22

VeranstalterInnen Lebenshilfe Höxter, Werkstätten und Kita gGmbH

Di, 14. März | 10.00 - 11.00 Uhr | St.-Petri-Stift | Rodewiekstr. 24

(Haupteingang Konrad-Beckhaus-Heim)

RollatorFit

- ein Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren mit Rollator

kostenfrei

Der Rollator ist ein wunderbares Hilfsmittel, wenn die Sicherheit beim Gehen langsam nachlässt. Man kann ihn nicht nur zum Gehen, sondern auch als Hilfsmittel zur Verbesserung der körperlichen Fitness einsetzen. Im Rollator stehend und auf ihm sitzend wird die Muskulatur behutsam gestärkt und gleichzeitig werden die Ausdauer, das Gleichgewicht und die Koordination gefördert. Die Rollator-Nutzerinnen und -Nutzer werden kräftiger, belastbarer, selbstbewusster und selbstständiger.



Durch das Training führt die Übungsleiterin Dagmar Zimmermann aus Höxter-Lütmarsen.

VeranstalterInnen Sportverein SV Höxter

Di, 14. März | 19.00 Uhr | Dechanei | Marktstr. 19 | Großer Saal

Entspannung im Alltag mit Yoga und Achtsamkeit

Kostenbeitrag: 7 €
Max. 40 TeilnehmerInnen



Der Alltag, mit all seinen Aufgaben, Verpflichtungen und Sorgen, stellt uns häufig vor große Herausforderungen. Mit einfachen Yoga- und Achtsamkeitsübungen können wir entspannen und beugen somit stressbedingten Gesundheitsbelastungen vor.

In diesem „Aktiv-Vortrag“ durch die Klang-Yogalehrerin Tina Buch aus Höxter-Ovenhausen werden wirksame Methoden vorgestellt, die leicht umzusetzen und in den Alltag zu integrieren sind.

Verbindliche Anmeldung bis 01.03. unter Tel: 05271 23 14 oder 0 17 43 00 48 35

Anmeldung erst nach erfolgter Überweisung gültig!

Überweisung an: Sylke Schlüter-Pottmeier, IBAN: DE67 4726 0121 2001 8662 00

VeranstalterInnen Caritas Konferenz St. Nikolai

Mi, 15. März | 10.00 - 12.00 Uhr | Agentur für Arbeit, Höxter | Weserstr. 8 - 10 | Raum 116

Tätigkeit in der Pflege – eine berufliche Perspektive für Frauen?

Ein Vortrag über pflegerische Berufsbilder

Eintritt frei

Durch den demographischen Wandel wird die Zahl der pflegebedürftigen Personen weiter ansteigen. Bereits heute fehlen in den Pflegeberufen Fachkräfte. Um über die Tätigkeiten, Ausbildungsinhalte und Arbeitsbedingungen aufzuklären, informiert Frau Pögel, Leiterin der Krankenpflegeschule des Bildungszentrums Weser-Egge der Katholischen Hospitalvereinigung, über die verschiedenen Berufsbilder im pflegerischen Bereich. Im Anschluss stehen die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Paderborn / Höxter und des Jobcenters Kreis Höxter für Anfragen zu Fördermöglichkeiten zur Verfügung. Aktuelle Ausbildungs- und Arbeitsstellenangebote im pflegerischen Bereich ergänzen die Veranstaltung.

Gerne können auch interessierte Männer teilnehmen.



VeranstalterInnen Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Kreis Höxter und der Agentur für Arbeit Paderborn-Höxter

Mi, 15. März | 16.15 Uhr | Stadthalle Residenz Höxter | Wallstr. 15

„Wunder wirken Wunder“ – Lesung von Dr. Eckart von Hirschhausen

Eintritt: 15 €

Einheitspreis für alle Sitzkategorien

Einlass: 15.30 Uhr

Begrüßung: 16.15 Uhr

Lesung: 16.30 Uhr



Foto © Frank Eidel

Zur Begrüßung wird uns die Poetry-Slammerin Jessica Kreuzer aus Höxter mit selbstgemachter Lyrik unterhalten.

Nach der Lesung haben die Gäste die Gelegenheit, sich bei Brezeln und Getränken auszutauschen, das aktuelle Buch „Wunder wirken Wunder“ zu erwerben und es von Eckart von Hirschhausen signieren zu lassen. Darüber hinaus informiert das Selbsthilfe-Büro des Paritätischen über Selbsthilfegruppen im Kreis Höxter.

Natürlich sind zur Lesung Frauen und Männer eingeladen.

Kartenvorverkauf ab Dezember 2016:

Höxter: Bücher Brandt, Brakel: Buchhandlung Schröder, Beverungen: Kulturbüro, Bad Driburg: Bücher Saabel,

Warburg: Bücher Podszun, Vörden: Geschenkartikel Nolte. Auch Nachmittagskasse!



VeranstalterInnen Der Paritätische NRW - Kreisgruppe Höxter, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Höxter

Do, 16. März | 18.30 Uhr | Haus der Volkshochschule | Möllingerstr. 9 | Aula

Gelassen und gesund durch die Stürme der Wechseljahre

Eintritt: 3 €

(Spende)

Vortrags- und Gesprächsabend mit Expertinentipps für mehr Wohlbefinden in der Zeit rund um die Menopause – mit der Gynäkologin Dr. B. Riedemann, Psychotherapeutin S. Köhler und Hebamme S. Winkelhahn

Die Wechseljahre können "frau" in ein Wechselbad des Befindens stürzen. Die Stimmung schwankt, uns bricht der Schweiß aus. Und irgendwann bleibt dann endlich die Regel aus. "Es gibt verschiedene Wege, den körperlichen und seelischen Problemen dieser Zeit zu begegnen", sagen die Gynäkologin Dr. Beate Riedemann (Höxter), die psychologische Psychotherapeutin Silke Köhler (Höxter) und die Hebamme Sabine Winkelhahn (Höxter). Die drei Expertinnen sind Mitglieder des Zonta-Clubs und beleuchten medizinische und psychologische Aspekte.

Nur für Frauen.



VeranstalterInnen Zonta-Club Höxter

Sa, 18. März | 19.00 Uhr | Historisches Rathaus Höxter | Weserstr. 11 | Markthalle

Krank durch Überfluss – Lesung mit der Journalistin und Autorin

Kostenbeitrag: 4 €

(Spende)

ermäßigt für Menschen mit

Behinderungen (Ausweis),

Studierende, ALG II-Empfänger/innen,

Azubis und Schüler/innen: 2 €

Einlass: 18.30 Uhr

Tanja Busse aus ihrem Buch „Die Wegwerkuh“

Tanja Busse geht bei Ihrer Lesung u.a. der Frage nach, welche Gesundheitsfolgen ein Ernährungssystem nach sich zieht, das Lebensmittel künstlich billig hält. Nach dem Vortrag kann sich gerne noch eine Diskussion mit der Journalistin anschließen. Bücher Brandt wird während der Veranstaltung einen Büchertisch mit entsprechender Literatur präsentieren.

Natürlich sind zur Lesung Frauen und Männer eingeladen.



Kartenvorverkauf ab 01.02.17 bei Bücher Brandt, Westerbachstr. 6, Tel: 05271 12 33 und 12 34

VeranstalterInnen Bündnis 90 / Die Grünen – Ortsverband Höxter

Foto @DR Bettina Furst-Fastré/WDR



Di, 21. März | 18.00 - 20.00 Uhr | AWO Familienstützpunkt | Gartenstr. 7 | Erdgeschoss

Einführung in Wen Do – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Kostenbeitrag: 5 €

ab 18 Jahren

Max. 12 TeilnehmerInnen

Jede Frau hat die Möglichkeit der Gegenwehr! Wen Do (jap. / übersetzt: Frauen in Bewegung) hilft Frauen, sich gegen Gewalt zu wehren und vor Situationen zu schützen, die ihnen unangenehm sind. Dies ist nicht abhängig von der Körperkraft der Frauen, sondern von ihrer Entschlossenheit. Durch Übungen lernen die Frauen, sich zu behaupten und zu verteidigen.

Im Anschluss an den Kurs bieten wir eine Gesprächsrunde mit den Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle und der Beratungsstelle für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität sowie der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Höxter. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und evtl. rutschfeste Socken mit.

Voranmeldung bis 17.03. bei Tel: 0160 93 79 30 30 und -35



VeranstalterInnen AWO - Frauenberatungsstelle, AWO - Beratungsstelle Schwangerschaft, Partnerschaft, Sexualität, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Höxter

So, 26. März | 10.00 - 17.00 Uhr | Haus der Volkshochschule | Möllingerstr. 9

Kreativmarkt

Eintritt: 2 €

(Spende)

Kinder frei

Fast 50 Ausstellerinnen aus der Region bieten Dekoratives aus Glas, Ton, Holz oder Porzellan sowie florale Kreationen und Kunstwerke an. Außerdem werden Ihnen Bilder und Karten, Osterdekorationen, Gartenkunst, Schmuck aus verschiedenen Materialien, Modisches und Nützliches aus Stoff, Wolle und Filz, Köstlichkeiten aus Schokolade, Ölvariationen und vieles mehr präsentiert.

Zusätzlich erwartet Sie in der Cafeteria ein tolles Kuchenbuffet mit Kaffee und Tee.



VeranstalterInnen HÖXTIVITI-Freiwilligenbörse im Bündnis für Familie und Generationen



an Bücher Brandt für die Mühe des Vorverkaufs

Bücher Brandt
Ihre Buchhandlung mit Herz!



an die Bäckerei Engel für die Werbung der Frauenaktionswochen auf den Brötchentüten



VeranstalterInnen der Frauenaktionswochen 2017:

- Arbeitskreis HÖXTIVITI-Freiwilligenbörse im Bündnis für Familie und Generationen
- Arbeitskreis Integration im Bündnis für Familie und Generationen
- Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) - Kontaktstelle Höxter
- Der Paritätische NRW, Kreisgruppe Höxter
- Caritas Konferenz St. Nikolai
- Jugendtreff der Stadt Höxter
- Frauenunion im CDU-Stadtverband Höxter
- St.-Petri-Stift / Ludwig-Schloemann-Haus
- WELCOME e. V.
- Bündnis 90 / Die Grünen - Ortsverband Höxter
- Behindertenbeirat Höxter
- Frühstückstreffen für Frauen e. V.
- Frauengruppe der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Höxter
- Lebenshilfe Höxter, Werkstätten und Kita gGmbH - Werkstätten Am Grünen Berg
- Landfrauenverband e. V. Kreisverband Höxter
- Volkshochschule Höxter - Marienmünster
- Donum vitae-Schwangerenberatung
- ZONTA-Club Höxter
- Märchengesellschaft im Heimat- und Verkehrsverein Höxter
- Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Kreis Höxter
- Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Höxter
- Frauen Aktiv Höxter e. V.
- Brücke-MOCT e.V. Höxter
- AWO - Jugendmigrationsdienst Paderborn/Höxter
- AWO - Beratungsstelle Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität
- Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Paderborn/Höxter
- Kompetenzzentrum Frau und Beruf OWL
- Kreis Höxter - Kommunales Integrationszentrum
- Sportverein (SV) Höxter
- Frauenkooperation Skywalk
- AWO - Frauenberatungsstelle im Kreis Höxter
- Autonome Frauengruppe
- Familienzentren Löwenzahn, Civivo, Kunterbunt
- Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen Höxter
- Stadtbücherei Höxter
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Höxter