

was noch? ... noch mehr Angebote für Frauen in Frechen und Umgebung:



"VHS macht fit" – Schnuppertag Gesundheit mit Kursangeboten zum Ausprobieren! Begleitet von leckeren und gesunden Häppchen aus unseren Kochkursen!

An diesem für Sie kostenfreien Schnuppertag vor Semesterbeginn können Sie aus verschiedenen Workshops wählen. Geplant sind: After Work Fitness, Zumba, Rücken, Zirkeltraining, Sitzyoga auf einem Stuhl, Yoga, Klangerkennung, Qigong. Zusätzlich können Sie sich über das Kursangebot des neuen Semesters beraten lassen. Bitte bis zum 11.01.2019 anmelden. Kursnummer 1918300, Samstag 19.01.2019

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten lernen, wie Sie ein Kleidungsstück selbst schneiden können? Dann entscheiden Sie sich für einen Nähkurs! Nach einer ersten Einführung an der Nähmaschine und in deren Funktionen zu Beginn des Nähkurses, geht es dann auch gleich schon mit dem Nähen los! Kursnummer 191-3601, Kurs 15 x mittwochsabends ab 30. Januar 2019

"Where have all the flowers gone" Der Traum vom Frieden. Antikriegslieder aus vier Jahrhunderten – zum Zuhören und Mitsingen

Walter Weitz, kabarettprobter Lehrer und Amateurmusiker, stellt bekannte und weniger bekannte Lieder in vier Sprachen vor, erläutert ihre Hintergründe und begleitet die Lieder auf Gitarre und Banjo. Die Texte werden projiziert, so dass das gemeinsame Singen - auch in anderen Sprachen - leichter fällt. Sprachliche Vorkenntnisse sind für diesen Mitsingabend keine Voraussetzung. Es gibt fair gehandelte Kaltgetränke und einen kleinen Snack. Wir bitten um Voranmeldung. Kursnummer 191-1105, Freitag 22.03.2019

Bildungsurlaub: Neue Energie – Work-Life-Balance für Frauen

Das ausführliche Programm mit den besonderen Buchungs-/Stornobedingungen wird Ihnen auf Wunsch gerne zugemailt, ebenso das gesonderte verbindliche Anmeldeformular und der Antrag an den Arbeitgeber. Anmeldung bis 06.02.2019 Kursnummer 191-5101, Sonntag bis Freitag 7.-12. April 2019

Exkursion:

Lüttich – tausendjährige Stadt im Herzen Europas
Liège, Luik, Lüttich - drei Namen, aber ein und dieselbe Stadt - die Geburtsstadt Karl des Großen ist die Hauptstadt der Wallonie. Die „feurige Stadt“ besitzt ein Kultur- und Architekturerbe von größter Bedeutung. Bevor wir die Altstadt mit ihren malerischen Gassen, Treppen, Innenhöfen und Plätzen zu Fuß erkunden, entdecken wir die moderne Architektur des neuen Bahnhofs: Gare Guillemins - "der moderne Dom von Lüttich". Kursnummer 191-2001, Samstag, 11. Mai 2019

Vortrag: Sicherheit im Internet – Wie schütze ich meine Kinder vor Cybermobbing und Co.

Wie kann ich meine Kinder unterstützen, sich sicher im Internet zu bewegen und wie kann ich sie vor möglichen Gefahren schützen? Die Referentinnen Marita Voiß und Martina Rautenberg sind Kriminalkommissarinnen des Kommissariats "Kriminalprävention und Opferschutz" im Rhein-Erft-Kreis Kursnummer: 191-4220, Donnerstag, 23. Mai 2019

Orientalischer Tanz zum Kennenlernen, Mini-Workshop

Lernen Sie erste Tanzbewegungen und tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt des orientalischen Tanzes! Ein wunderbares Zusammenspiel von Bewegung, Stressabbau, Freude und Harmonie Kursnummer 191-3102, Samstag, 22. Juni 2019

Die genauen Kurstermine, Anfangszeiten und Gebühren und viele weitere Angebote finden Sie im Programm der VHS Frechen für das erste Halbjahr 2019 und unter www.vhs-frechen.de



Weitere Termine, Treffpunkte ...

Was	Wo & Wann	Wer
Beratung zu Beruf, Arbeit, Ausbildung	Agentur für Arbeit, Wilhelm-Kamm-Str.1, Brühl Sprechzeiten nach Vereinbarung, auch in der Geschäftsstelle Frechen	Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Frau Sigrid Müller Tel. 02232/9461510 Bruehl.BCA@arbeitsagentur.de
Irene Steegmans Wiedereinstiegsberaterin – Zurück in die (berufliche) Zukunft	Agentur für Arbeit Frechen Ernst-Heinrich-Geist Str. 5 50226 Frechen	Tel. 02234 95730 96 Fax 02234 95730 44 Bruehl.Wiedereinstieg@arbeitsagentur.de www.arbeitsagentur.de
Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende nur mit Anmeldung	SkF Frechen, An St. Severin 13, 50226 Frechen	SkF Frechen Tel. 02234/60398-17
Secondhand & Frauentreff gepflegte Gebraucht-Kleidung in - fast- allen Größen zu kleinen Preisen, Erlös für soziale Zwecke	"Rotes Lädchen" Keimesstr. 23, Frechen Dienstag/Mittwoch 14 - 17 Uhr Freitag/Samstag 10 - 12 Uhr	Rotes Lädchen e.V. Tel. 02234/52069
Café „OASE“ Offener Treff für Jung und Alt	Mehrgenerationenhaus Frechen/Rhein-Erft Hauptstr. 172, Frechen Dienst./Donnerst. 10-18 Uhr	Jochen Naumann Ellen Schmitz/ Frank Jurczyk Tel. 02234/9336574 info@mehrgenerationenhaus-frechen.de

STADT FRECHEN
Gleichstellungsbeauftragte
Marianne Kihm
Stadt Frechen
Johann-Schmitz-Platz 1-3
50226 Frechen
Telefon 02234 / 501-1451
Telefax 02234 / 501-1489
gleichstellung@stadt-frechen.de

STADT FRECHEN die Bürgermeisterin

Frauen haben ein Recht auf ein Leben in Freiheit und Würde und auf körperliche und seelische Unversehrtheit!



Gewalt gegen Frauen hat viele Gesichter, beispielsweise

- sexuelle Belästigung
- Prügel
- sexuelle Nötigung
- Demütigung
- Bedrohung
- Stalking
- Beleidigung
- soziale Kontrolle
- Vergewaltigung

Die Betroffenen kommen aus allen sozialen Schichten mit unterschiedlichsten Bildungsniveaus und kulturellen Hintergründen. Mit Gewalt konfrontierte Frauen passen in keine Schublade. Schauplätze dieser Gewalt sind nicht nur der Arbeitsplatz oder die Straße. Viel häufiger als in der Öffentlichkeit wahrgenommen, spielen sich Szenen der Gewalt hinter der eigenen verschlossenen Tür ab.

Viele der betroffenen Frauen fühlen sich hilflos. Scham und Angst vor Gerede oder weiteren Übergriffen hemmen sie, ihre Rechte einzufordern und Hilfe zu suchen. Dieser Teufelskreis kann durchbrochen werden.

Gewalt ist auch, wenn Menschen, mit denen Sie leben,
- Sie beschimpfen, demütigen und bedrohen
- Sie isolieren und Ihnen Geld wegnehmen
- Sie körperlich und sexuell misshandeln

Kennen Sie eine betroffene Frau oder haben Sie selbst Gewalt erlebt, so zögern Sie nicht und wenden sich an eine Unterstützungseinrichtung. Dort gibt es professionelle Hilfe.

www.gewaltschutz.info

Diese Internetseite ist in vielen Sprachen aufrufbar



abtrennen, weitergeben, aufhängen

Notfallkarte – Gewalt gegen Frauen ist kein privates Problem!

Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.
Telefon 02237/7689
frauenhaus.erftkreis@t-online.de

Frauen helfen Frauen e.V. – Frauenberatungsstelle
Telefon 02273/981511
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Sozialdienst kath. Frauen, Rhein-Erft-Kreis e.V., Villa Spröbling
Telefon 02234/603980
villa.sproessling@skf-erftkreis.de

Wir bieten Unterstützung!

Infos im Internet

www.frauen nrw.de
Das Frauen-Internet-Portal NRW

www.genderkompetenz.info
Infos zu Frauenpolitik, Gendermainstreaming...

www.bpb.de
Internetportal der Bundeszentrale für politische Bildung

www.frau-und-beruf.de
umfangreiche Linksammlung zu Ausbildung, Beruf, Weiterbildung

www.berufstaetige-muetter.de
Internet-Portal des vbm e.V.

www.fast-4-ward.de
Infos zu Vereinbarkeit von Beruf und Familie

www.frauen-machen-karriere.de
Infos zu Berufsstart, Karriere, Existenzgründung, Wiedereinstieg des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen u. Jugend

www.forumf.de
Regionaler Überblick zu Frauenunternehmen und -organisationen

www.frauen-an-die-spitze.de
Kölner Netzwerk Frauen & Wirtschaft

www.gib.nrw.de
Internet-Portal der Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung

www.womanticker.net
Online-Magazin

www.frauengesundheit-nrw.de
Infos der Koordinationsstelle Frauen und Gesundheit NRW

www.girlsday.de
Infos zum landesweiten Aktionstag für Mädchen

www.neue-wege-fuer-jungs.de
Plattform und Vernetzung für Jungenarbeit

www.frauenindereinenwelt.de
Infos zu interkulturellen Frauenfragen

www.hdfg.de
„Haus der Frauengeschichte“

www.wiedereinstieg.nrw.de
„Infos zum Wiedereinstieg in den Beruf“

www.gewaltschutz.info
„Infos, Rat und Hilfe bei Gewalterfahrung“

www.gegf.de

STADT FRECHEN

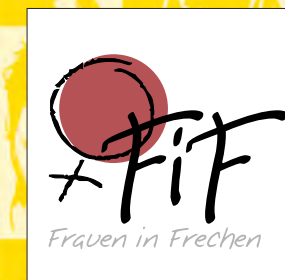
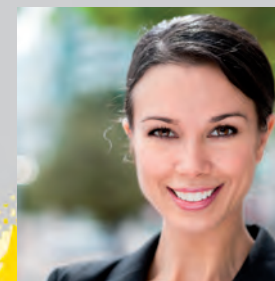
Gleichstellungsbeauftragte



Veranstaltungsprogramm
1. Halbjahr 2019

Frauen in Frechen

Februar - Juni



Frecheiner Grafik-Atelier, Silke Schraufuß



Mit den besten Wünschen für ein gutes Jahr 2019 überreiche ich Ihnen das Programm

„Frauen in Frechen“ für das 1. Halbjahr 2019.

Für Ihr Interesse am Programm

„Frauen in Frechen, FiF“

bedanke ich mich ganz herzlich.

Ich freue mich darauf, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

Gerne stehe ich Ihnen auch im kommenden Jahr wieder mit Rat und Tat zur Verfügung.

Meine Kontaktdaten finden Sie

wie immer hier im Programm.



Gleichstellungsbeauftragte

Mit freundlichen Grüßen
Marianne Kihm



Datenschutzhinweis
Mit dem Bezug des Programms FiF auf dem Postweg erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Kontaktdaten bei der Stadt Frechen zu diesem Zweck gespeichert werden. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung aus dem Programm Frauen in Frechen erklären Sie sich ebenfalls mit der Speicherung der Kontaktdaten in der Anmelde- und Teilnehmerliste einverstanden. Die Daten werden ausschließlich zu dem angegebenen Zweck verwendet. Eine Weiterleitung an Dritte erfolgt nicht. Sie können dieses Einverständnis jederzeit widerrufen. Ihre Daten werden dann gelöscht.

„Schminken – nur noch zu Karneval?!“

Schminktipp und Schminkanleitung für die reifere Haut.

Viele ältere Frauen haben Bedenken, ob sie sich noch schminken sollen. Wer das jedoch immer getan hat, muss auch im Seniorenalter nicht darauf verzichten, und wer es noch nie getan hat, kann auch im reiferen Alter noch damit beginnen.



Die Gleichstellungsbeauftragte gemeinsam mit der Seniorenbeauftragten der Stadt Frechen laden Sie ein, bei der Veranstaltung mit der Imageberaterin Anke von Garrel zu entdecken und zu erfahren, wie ein gut aufgetragenes Make-up die Haut frischer aussehend und die Frau dadurch oftmals viel jünger erscheinen lässt.

In diesem Schminkkurs geht es nicht um moderne Visagistik, sondern hier bestimmen die Teilnehmerinnen selbst, mit wie viel Make-up sie sich wohlfühlen. Unter der Anleitung der erfahrenen Imageberaterin lernen Sie, wie einfach es ist ein schönes Make-up zu zaubern.

„Mir ist es wichtig, dass Sie sich während und nach meiner Beratung wohlfühlen. Ich öffne Ihnen verschiedene Türen - SIE entscheiden!“

In meinen Beratungen geht es in erster Linie darum, Ihnen neue Möglichkeiten zu eröffnen, wie Sie Ihr Äußeres noch positiver gestalten können“, so Anke von Garrel.



Dienstag, 12. Februar 17-20 Uhr

Sitzungssaal im historischen Rathaus



Bitte kommen Sie ungeschminkt zu dem Workshop und bringen (falls vorhanden) einen kleinen Stand-/ Kosmetikspiegel mit. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenberatung der Stadt Frechen

Teilnehmerinnen-gebühr 5€

Anmeldung unter 02234/501-1451 oder gleichstellung@stadt-frechen.de

8. März Internationaler Frauentag

Der Weltfrauentag steht für eine faire Behandlung und Gleichberechtigung von Frauen auf der ganzen Welt. Seit 1911 findet dieser jährlich am 8. März statt. Zu einem international anerkannten Tag wurde er am 8. März 1977 auf Beschluss der UNO.

„Bonjour Paris“ Ein musikalisch-literarischer Spaziergang durch Paris

Im Nachtrag zum internationalen Frauentag am 8. März wollen wir Sie an diesem literarisch-musikalischen Abend mitnehmen auf einen Spaziergang durch Frankreichs Metropole.

Wir flanieren vom Eiffelturm über die Champs-Élysées bis hin auf den höchsten Berg von Paris, den Montmartre. Viola Gräfenstein, Journalistin und Paris-Liebhaberin, sowie Pianist Berthold Scheuß nehmen ihr Publikum mit auf eine Reise ins Paris der Goldenen Zwanziger.

Die Literaturwissenschaftlerin und Hörfunkjournalistin Gräfenstein zeigt dabei ein besonderes Händchen für die Auswahl der Texte, die in erster Linie aus der Feder von Literatinnen der Zeit zwischen dem Ersten und Zweiten Weltkrieg stammen – Dichterinnen vom linken Seineufer, die in ihren Werken die Magie der Stadt einfingen; Momentaufnahmen, die uns am Charme der Stadt teilhaben lassen ...

Die Texte und Lieder vorgetragen mit gefühlvoller Stimme zusammen mit der erfrischend leichten Klaviermusik von Pianist Berthold Scheuß, versprechen einen atmosphärischen Abend voller Sehnsüchte, Träume und schöner Musik.



Freitag, 15. März 19:30 Uhr

Stadtbücherei Frechen

STADTBÜCHEREI FRECHEN



Anmeldungen sind ab dem 01. Februar möglich!

Eintritt 5,- Euro

Aus organisatorischen Gründen wird um Voranmeldung gebeten unter 02234/501-1334 oder stadtbuecherei@stadt-frechen.de



Frühlingswanderung auf „Bergischen Pfaden“

Die diesjährige Frühlingswanderung führt uns wieder ins Bergische Land mit je nach Wetterlage – einem grandiosen Blick über das Rheintal und aufs Siebengebirge – bei guter Sicht vielleicht sogar einem Blick auf die Spitzen der Kölner Domtürme.

Es erwarten uns kleine Dörfer mit idyllischen Gassen und Fachwerkhäusern. Kühe, Felder, Hofläden, Wiesen und Wälder sind wie immer inklusive, wenn wir dieses Mal dem bergischen „Bauerhofweg“ folgen wollen. Wer einen wunderschönen Tag in der Natur mit fantastischen Ausblicken, tiefen Eindrücken und netten Gesprächen im Kreise Gleichgesinnter verbringen möchte, ist herzlich eingeladen uns zu begleiten.



Etwas Kondition wird vorausgesetzt – Strecke ca. 13 - 15 km – Bitte an Verpflegung und feste Schuhe denken. Hundemithnahme nach Rücksprache.

Eine gemeinsame An- und Abreise mit dem ÖPNV (ab Köln-Weiden-West) ist vorgesehen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Fahrkarte (Gruppenanreise) benötigen.



Samstag, 06. April ca. 8:30 - 19:00 Uhr

Kosten 5,- € ohne Fahrtkosten (die Fahrtkosten richten sich nach der Gruppenstärke, ab S-Bhf Weiden West)



Zeiträumen ca 8:30 -19.00 Uhr (die genauen Zeiten werden nach Anmeldung mitgeteilt)

Infos unter 02234/501-1451 oder gleichstellung@stadt-frechen.de

„Fit mit FiF“ Frauen machen Sportabzeichen

... mal ehrlich, wollten Sie nicht schon immer was tun?

- gemeinsam trainieren auf der Sportanlage, im Schwimmbad oder beim Radfahren!
- fit bleiben, fit werden und dabei auch noch was für die Figur tun?
- ohne Zwang oder Vereinsbindung, aber mit Spaß und Schwung!
- wenn Sie zeitlich mal nicht können, dann ist das halt so, dann gibt's da ja noch den nächsten Mittwoch!
- und dann gibt's da auch noch Belohnungen von den Krankenkassen, eine



Ehrung durch den Sportsportverband und die Bürgermeisterin und, und ...

Der Arbeitskreis Frauen in Frechen, FiF, lädt auch in diesem Jahr wieder alle interessierten Frauen ein, das Jahr 2019 zu ihrem persönlichen Fitnessjahr zu machen. Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen und dem Obmann des Sportsportverbandes Franz Brück, wird die Vorbereitung auf die Erlangung des Deutschen Sportabzeichens organisiert. Wer möchte, kann sich bei der Gleichstellungsbeauftragten für die Aktion anmelden. In der Gruppe ist das Training oft schöner und die Informationen fließen schneller. Die Teilnahme kann aber auch ohne Anmeldung erfolgen, einfach hinkommen, mitmachen, fit bleiben und Spaß haben!



ab Mittwoch, 08. Mai 18 Uhr

Kurt-Bornhoff – Stadion Frechen

Teilnahme jederzeit möglich, kostenlos, einmalige Bearbeitungsgebühr 4,00 Euro

„Fit mit FiF“ Training für das Sportabzeichen jeden Mittwoch von Mai bis Oktober. Infos und Anmeldung (wenn gewünscht) unter 02234/501-1451 oder gleichstellung@stadt-frechen.de

„Kölnisch Wasser – Mehr als nur ein Duft“

Unterwegs in Köln – Stadtführung für Frauen

Wer denkt bei Kölnisch Wasser nicht an 4711? Doch Wasser bedeutet für Köln weit mehr als das.

In diesem Jahr legen wir die beliebte Exkursion in unsere Nachbarstadt Köln in die Hände der Frechener Stadtführerin Dorothea Lautwein.

Gemeinsam wollen wir uns mit der Bedeutung des Wassers für die Menschen aller Zeiten beschäftigen. Wir werden Kölns ältesten Taufort kennen lernen und religiöse Aspekte beleuchten. Wir werden erfahren



ren, dass Köln einst Seehafen war und was Leben am Fluss bedeutet(e). Zum Schluss erfahren Sie etwas über die älteste Parfum-Fabrik der Welt.

Zum Abschluss der Exkursion besuchen wir das traditionsreiche Duftmuseum. Dort tauchen wir ein in die Welt der Parfumeure vergangener Zeiten, nehmen Platz auf der Bel Etage und erleben drei Jahrhunderte Duft- und Kulturgeschichte ausgehend vom Rokoko bis in die Gegenwart. Wir hören von Originalen und Fälschungen und steigen zum Schluss hinab in das Kellergewölbe, in dem einst vor 300 Jahren das originale Eau de Cologne kreierte wurde.



Freitag, 14. Juni 16 Uhr

Treffpunkt: Springbrunnen auf dem Offenbachplatz (gegenüber Haus 4711)

Für Teilnehmerinnen aus Frechen kann ggf. eine gemeinsame Anfahrt mit dem ÖPNV organisiert werden.

Dauer ca. 2 Stunden Kosten 5,- Euro Anmeldung unter 02234/501-1451 oder gleichstellung@stadt-frechen.de