

Montag,
25. November 2024,
19:30 Uhr

Lesung

Lesung „So wie du mich kennst“



Karlas Leben ist stehengeblieben. Sie trägt eine Urne nach Hause, darin die Asche ihrer Schwester Marie. Und plötzlich ist nichts mehr so, wie es einmal war. Marie war Karlas Seelenverwandte, ihr Kompass in diesem Chaos, das sich Leben nennt. Die Schwester, die so ganz anders lebte als sie. Die erfolgreich und selbstbewusst war.

Die Journalistin, Podcasterin und Autorin Anika Landsteiner hat ein Buch zum Thema häusliche Gewalt geschrieben. Sie erzählt eindringlich, bewegend und aufrüttelnd. Ein Buch, das im Kopf bleibt.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Frechen statt.

STADTBÜCHEREI  FRECHEN

Ort: Stadtbücherei Frechen

Kosten: 5,- €

Anmeldung:
online, per Mail: stadtbuecherei@stadt-frechen.de oder
telefonisch unter 02234 / 501-1334.



Weitere sowie aktuelle Infos
zu dieser Veranstaltung:

Foto: © Frank Stolle

Dienstag,
26. November 2024,
14:30 Uhr

Workshop

Sicher unterwegs – Selbstbehauptung für Seniorinnen und Senioren



Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf?

Hier lernen Sie in humorvoller Atmosphäre Verhaltensweisen zur Verbesserung der eigenen Sicherheit kennen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorbüro der Stadt Frechen statt.

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN
Wir sind für Sie da.

Seminarleiterin: Catrin Wagner, millimetertraining

Zeitraumen: 14:30 – ca. 16:30 Uhr

Ort: Rathaus Frechen

Kosten: gebührenfrei



Weitere sowie aktuelle Infos
zu dieser Veranstaltung:

Foto: © Pixabay / StockSnap

Dienstag,
26. November 2024,
17:30 Uhr

Workshop

Selbstbehauptungs- und Sicherheits- training für Frauen



Wie können sich Frauen im öffentlichen Raum vor Belästigungen und Gewaltangriffen schützen? Wie kann die Handlungsfähigkeit aufrechterhalten bzw. gestärkt werden?

Klare Grenzen, die Förderung von Mut zum NEIN, das Einüben einer starken Körpersprache und das Lösen von Konflikten durch Selbstbehauptungstechniken sind Bestandteile dieses Trainings.

Seminarleiterin: Catrin Wagner, millimetertraining

Zeitraumen: 17:30 – ca. 19:30 Uhr

Ort: Rathaus Frechen

Kosten: gebührenfrei



Weitere sowie aktuelle Infos
zu dieser Veranstaltung:

Foto: © millimetertraining

Mittwoch,
27. November 2024,
20:00 Uhr

Film

Kinofilm „Morgen ist auch noch ein Tag“



Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen zeigt „Frechen Film e.V.“ in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten diesen Film:

Rom, 1946 nach der Befreiung vom Faschismus. Delia (Paola Cortellesi) ist die Frau von Ivano (Valerio Mastandrea) und Mutter dreier Kinder. Zwei Rollen, in die sie sich voller Hingabe fügt. Obendrein bessert sie die Haushaltskasse mit vielen kleinen Hilfsarbeiten auf, um die Familie über Wasser zu halten. Ivano hingegen fühlt sich berechtigt, alle daran zu erinnern, wer der Ernährer ist. Nicht nur mit Worten. Körperliche und psychische Gewalt gehören für Delia zum Alltag. Bis ein mysteriöser Brief eintrifft, der ihr den Mut gibt, alles über den Haufen zu werfen und sich ein besseres Leben zu wünschen, nicht nur für sich selbst ...

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Lindentheater Frechen



Ort: Lindentheater Frechen

Kosten: Kinoeintritt

Anmeldung: nicht erforderlich,
Kartenreservierung im Lindentheater möglich online oder
telefonisch unter 02234 / 271437



Weitere sowie aktuelle Infos
zu dieser Veranstaltung:

Foto: © TOBIS Film GmbH

Samstag,
07. Dezember 2024,
11:00 Uhr

Exkursion

Advent und Weihnachten in Köln „einstmals und heute“



Advent und Besinnlichkeit ein Wunsch oder Wirklichkeit?

Lassen Sie es uns herausfinden! Gemeinsam die Oasen der Ruhe im Großstadttubel aufsuchen, altbekannten Heiligen begegnen und unbekannte Seiten kennen lernen. Dies wollen wir bei diesem Streifzug durch das vorweihnachtliche Köln tun.

Bitte teilen Sie bei Anmeldung mit, ob Sie an einer gemeinsamen Anfahrt mit dem ÖPNV und ggf. an einem Sammelticket interessiert sind.

Stadtführerin: Dorothea Lautwein

Dauer: 1 ¾ Stunden

Treffpunkt: Köln

Kosten: 5,- € (ohne Fahrtkosten)



Weitere sowie aktuelle Infos
zu dieser Veranstaltung:

Foto: © Stadt Frechen

GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE 

Programm 2024
August - Dezember

STADT  FRECHEN

Frechner Grafik-Atelier | Silke Schaufuß

Begrüßung

Liebe Interessierte,

auch im 2. Halbjahr 2024 möchte ich Ihnen unter dem Hauptthema Gleichstellung wieder ein vielfältiges Programm für alle vorstellen.

Beginnend mit einem Workshop, der obligatorischen Frauenwanderung, einer Veranstaltung für mehr Frauen in Politik, einem Vortrag, vier ganz unterschiedlichen Veranstaltungen anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen, schließt das Halbjahresprogramm mit einer Exkursion durch das vorweihnachtliche Köln.

Nach den erfolgreichen Gesundheitsvorträgen im letzten Herbst und Frühjahr, möchte ich besonders auf den Vortrag „Arthrose des Knie- und Hüftgelenks“ am 14. November 2024 hinweisen.

Alle aktuellen Informationen und gegebenenfalls Änderungen zu den Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der Stadt Frechen. Über die im Flyer abgebildeten QR-Codes gelangen Sie direkt zu den Details der jeweiligen Veranstaltung.

Ich freue mich sehr, Sie bei der ein oder anderen Veranstaltung persönlich begrüßen zu dürfen.

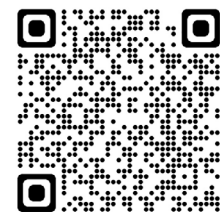
Herzliche Grüße

Nina Herrmann

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Frechen

P.S.:

Melden Sie sich gerne für meinen Newsletter an, so erhalten Sie aktuelle Informationen über Veranstaltungen und Themen rund um die Gleichstellung. Nutzen Sie hierfür den folgenden QR-Code zur Anmeldung:



Kontakt

Anmeldungen zu den Veranstaltungen

online:



per Mail: gleichstellung@stadt-frechen.de

per Telefon: 02234/501-1451

STADT FRECHEN

GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE



Nina Herrmann

Stadt Frechen
Johann-Schmitz-Platz 1-3
50226 Frechen
Telefon 02234/501-1451
Telefax 02234/501-1486
gleichstellung@stadt-frechen.de

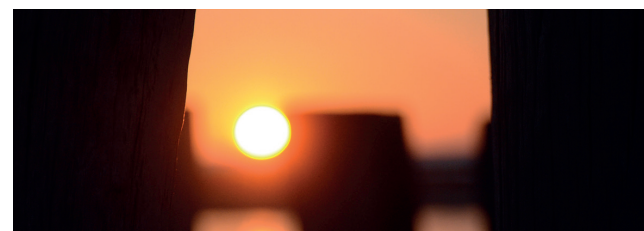
Datenschutzhinweis

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung aus diesem Programm erklären Sie sich mit der Speicherung Ihrer Kontaktdaten in der Anmelde-Liste einverstanden. Mit dem Bezug des Programms auf dem Postweg, erklären Sie sich ebenfalls damit einverstanden, dass Ihre Kontaktdaten bei der Stadt Frechen zu diesem Zweck gespeichert werden. 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.

Samstag,
31. August 2024,
10:00 Uhr

Workshop

Workshop „Gesunder Schlaf“



Kennen Sie das? Sie liegen in Ihrem Bett und können einfach nicht (wieder) einschlafen, obwohl Sie müde sind? Wer nicht richtig schlafen kann, fühlt sich wie ein „halber Mensch“.

Schlafen ist ein Grundbedürfnis und wenn dieses nicht erfüllt werden kann, bringt das weitreichende gesundheitliche Belastungen mit sich. Schlafstörungen sind häufig und weit verbreitet. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Gründe hinter Schlafstörungen liegen können und was eine gute Schlafhygiene ist. Lernen Sie Möglichkeiten und Selbsthilfetechniken kennen, die bei Schlafproblemen helfen können.

Bitte Gymnastikmatte, Socken und eine Decke mitbringen.

Seminarleiterin: Andrea Nolde

Zeitraumen: 10:00 - ca. 17:00 Uhr

Ort: Rathaus Frechen

Kosten: 10,- €

Weitere sowie aktuelle Infos zu dieser Veranstaltung:



Foto: © Stadt Frechen

Samstag,
28. September 2024,
09:30 Uhr

Wanderung

Herbstwanderung für Frauen „Wahner Heide“



Dieser Rundweg führt uns mitten hinein in die wunderschöne Wahner Heide. Der Weg verläuft größtenteils durch Wald und Heide, führt uns auf den Telegraphenberg und belohnt mit einer herrlichen Aussicht. Ein schönes Plätzchen für eine kleine Pause zwischendurch wird sich finden.

Am Ende der Wanderung ist eine verdiente Einkehr am Zielort geplant.

Bitte teilen Sie bei Anmeldung mit, ob Sie an einer gemeinsamen Anfahrt mit dem ÖPNV und ggf. an einem Sammelticket interessiert sind.

Zeitraumen: ca. 9:30 bis 19:00 Uhr

Streckenlänge: ca. 13 km

Schwierigkeitsgrad: mittel

Aufstieg/Abstieg: ca. 100 m

Kosten: 5,- € (ohne Fahrtkosten)

Weitere sowie aktuelle Infos zu dieser Veranstaltung:



Foto: © Stadt Frechen

Mittwoch,
30. Oktober 2024,
18:00 Uhr

Politik

Überparteiliches Netzwerktreffen für mehr Frauen in Politik



Für eine zukunftsfähige Kommunalpolitik ist es wichtiger denn je, unterschiedliche Stimmen zu hören und vielfältige Perspektiven einzubeziehen. Insbesondere die Sichtweise, Erfahrungen und Kompetenzen von Frauen leisten einen wertvollen Beitrag. Dennoch sind Frauen in kommunalen Vertretungen immer noch deutlich unterrepräsentiert.

Netzwerken macht Frauen stärker.

Diese Veranstaltung richtet sich an Politikerinnen und an alle politisch interessierte Frauen.

Nähere Infos werden zu gegebener Zeit bekanntgegeben.

Zeitraumen: ca. 2 ½ bis 3 Stunden

Ort: Anneliese Geske Musik- und Kulturhaus in Erftstadt

Kosten: gebührenfrei



Weitere sowie aktuelle Infos zu dieser Veranstaltung:



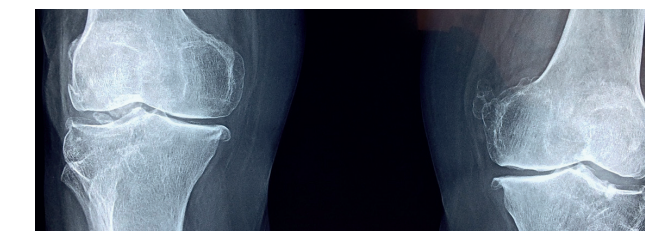
Foto: © Pixabay / StockSnap

Donnerstag,
14. November 2024,
18:00 Uhr

Vortrag

mit Austausch

Vortrag Arthrose des Knie- und Hüftgelenks



Wenn das Gehen zunehmend schwerfällt, wenn Schmerzen in den Knien und Hüften überhand nehmen - was tun? Der Vortrag liefert Informationen über verschiedene Therapieansätze: von der konservativen Therapie bis zur hochmodernen roboterarm-assistierten OP-Technik für Kunstgelenke. Welchen Einfluss hat dabei die digitale Entwicklung?

Ein Vortrag mit der Möglichkeit zum Austausch. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Frechen statt.



Referent: Dr. med. Miriam Braun – Chefarztin der Klinik für Orthopädie und Sportmedizin am St.-Katharinen-Hospital Frechen

Zeitraumen: 1 ½ Stunden

Ort: Rathaus Frechen

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung: über Gleichstellungsbeauftragte oder vhs Frechen (Kursnummer: 2428000)

Weitere sowie aktuelle Infos zu dieser Veranstaltung:



Foto: © Pixabay