

vhs

im
Kreis
Herford

FRAUEN- März-Programm 2020

8. März
Internationaler
Frauentag

www.vhsimkreisherford.de

■ ♀ Sage und schreibe! – Schreibwerkstatt für Frauen

Mit Heidi Wagner

Ob wir uns politischen Themen widmen, sozialkritisch einbringen, Frauenfragen erläutern - oder einfach auf den Flügeln der Phantasie davontragen lassen - jede Schreibstunde gestaltet sich anders. Jeder Text ist einmalig und das, obwohl wir denselben Ausgangspunkt haben. Außerdem kommt zum Spaß am Schreiben stets die Freude über die - vorgelesenen - Werke der anderen Teilnehmerinnen hinzu. Korrigiert und zensiert wird dabei nicht - diskutiert manchmal schon ... Im Vordergrund steht dabei die Kreativität jeder Einzelnen. Also, nur Mut! Mit Papier und Stift werden Sie bei uns zu Ihrer eigenen Schriftstellerin!

Ein späterer Einstieg ist möglich.

Mittwoch, 12.02.2020 – 06.05.2020, 10 Termine,
18:00 – 19:30 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

Entgelt: 20,- €, **19-14076**

■ ♀ Trennung und Scheidung – Rechtliche Fragen

Mit Elisabeth Hoffmann-Gallhoff



Eine Trennung oder Scheidung vom Partner bringt viele Veränderungen mit sich, die neben den psychischen Folgen verarbeitet werden müssen. In diesem Vortrag einer Rechtsanwältin geht es um die rechtlichen und finanziellen

Folgen einer Trennung. Die Referentin informiert über folgende Themen: Güterrecht, Ehewohnung, Trennung und Trennungsfolgen, Unterhaltsansprüche, Kindesumgang und Sorgerecht, Kosten des Scheidungsverfahrens, Scheidung und Scheidungsfolgen.

Donnerstag, 27.02.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Kirchlengern, Gemeindebücherei,

Ostermeiers Hof 1

entgeltfrei, **19-14015**

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Gemeinde Kirchlengern und der Gemeindebücherei Kirchlengern

■ ♀ ♂ Ich will hier raus - aber wohin?

Mit Melanier Hüser

Ihr Arbeitsplatz ist nicht mehr sicher? Die Aussichten im Job sind wenig attraktiv? Sie möchten nach einer Unterbrechung wieder beruflich durchstarten? Oder Sie sind schlicht unzufrieden mit Ihrer aktuellen Arbeit? Das Seminar richtet sich an alle, die sich beruflich neu orientieren und weiterentwickeln möchten, aber den Schlüssel zur Veränderung noch nicht gefunden haben. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung einer neuen beruflichen Perspektive, ausgehend von Ihrer persönlichen Situation und Ihren individuellen Voraussetzungen. Je genauer Sie wissen, was Sie wollen und können, desto eher werden Sie den Job finden, in dem Sie erfolgreich und zufrieden sind. Unter professioneller Anleitung erarbeiten Sie Ihr eigenes Kompetenzprofil und Ihre persönliche Jobstrategie. Die Dozentin bietet Ihnen Methoden, Tipps und Strategien, die Sie darin unterstützen, Ihren eigenen Weg zu finden.

Samstag und Sonntag, 29.02. + 01.03.2020,

jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

Entgelt: 85,- €, **19-40008**

♀ Samba Brasil

Mit Petra Sudmann

Samba Brasil ist ein energievoller Solo-Tanz, der Lebensfreude und Spaß zum Ausdruck bringt. Bekannt durch die brasilianischen Karnevalsparaden mit Glitzerkostümen und Federschmuck ist der feurige Samba Tanz wohl einer der schönsten Tänze der Welt. Nach einem tänzerischen Aufwärmtraining werden in diesem Schnupper-Workshop die Grundbewegungen des Sambas zu mitreißender brasilianischer Musik erlernt.

Sonntag, 01.03.2020, 11:30 - 13:00 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

Entgelt: 14,- €, 19-81056



■ ♀ Weiterbildendes Studium FrauenStudien an der Universität Bielefeld

Mit Anika Humme

Vor allem Frauen befinden sich nach einem familienbedingten, mehrjährigen Berufsausstieg auf der Suche nach einer (neuen) beruflichen Herausforderung, die auch ihre Familienerfahrungen berücksichtigt und mehr ist als ein einfacher Job zum Geld verdienen. In der wissenschaftlichen Weiterbildung FrauenStudien wird das berufliche Orientierungsbedürfnis der Teilnehmerinnen aufgegriffen und Unterstützung bei der Entwicklung einer beruflichen Perspektive geboten. Das Teilzeitstudium umfasst 6 Semester, wird mit einem Zertifikat der Universität Bielefeld abgeschlossen und erleichtert den Einstieg in ein Regelstudium. Die Veranstaltung informiert Sie über die Inhalte und den Verlauf des Weiterbildenden Studiums FrauenStudien.

Montag, 02.03.2020, 18:00 - 19:00 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

entgeltfrei, 19-40016

In Zusammenarbeit mit den FrauenStudien der Universität Bielefeld

■ ♀ ♂ **Die Kündigung des Arbeitsverhältnisses**

Mit Arno Schrader

Eine Kündigung beendet den Arbeitsvertrag. Doch welche Folgen hat das genau? Wann darf der Arbeitgeber kündigen? Und gibt es einen Anspruch auf eine Abfindung? Möchte die Arbeitnehmer*in selbst das Arbeitsverhältnis beenden, hat sie/er ebenfalls einiges zu beachten: Welche Frist gilt und was sagt insbesondere die Arbeitsagentur dazu?

Dieser Vortrag beantwortet die wichtigsten Fragen zur Kündigung im Arbeitsrecht und gibt wertvolle Tipps für den Fall der Fälle.

Dienstag, 03.03.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

6,- € Abendkasse, 19-17802



■ ♀ Revuetanz im Burlesque Stil

Mit Petra Sudmann

In diesem Schnupperworkshop werden wir uns auf eine Tanzreise in die glamouröse, schillernde Vergangenheit der goldenen 20er Jahre bis in die fröhliche Stimmung der 50er und 60er Jahre begeben. Der Revuetanz ähnelt den alten Varieté- und Musiktheater-Darbietungen. Es ist ein Bühnen Showtanz. Zu Musik der 20er bis 60er Jahre werden die Grundlagen des Revuetanzes erarbeitet wie Grundschritte, Posen, die richtige Haltung und der Umgang mit Requisiten wie zum Beispiel Federboas, Hut und Stock. Mit gestärktem Körper- und Selbstbewusstsein fühlt sich frau bald wie eine Show-Diva aus den alten Fernsehfilmen. Der Workshop ist für Frauen jeden Alters geeignet.

Sonntag, 08.03.2020, 11:30 - 13:00 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

Entgelt: 14,- €, 19-81052

■ ♀ ♂ Lesung der Frauen-Schreibwerkstatt zu- gunsten UNICEF

Die Teilnehmerinnen der Frauen-Schreibwerkstatt der VHS lesen aus eigenen Texten und versprechen ein „gehöriges“ Vergnügen.

Mittwoch, 11.03.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

**Herford, Stadtbibliothek, Linnenbauerplatz 6
2,- € Abendkasse, 19-14080**

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Herford



Frauen-
*Schreib*werkstatt

Anhand der Zeichengebung ist zu erkennen, ob eine Veranstaltung nur für Frauen oder für Frauen und Männer ist.

♀ = nur für Frauen

♀ ♂ = für Frauen und Männer

■ ♀ **In Balance sein – zur Ruhe finden**

Mit Linda Deppermann-Restel

Im Alltag findet sich häufig nicht die Ruhe, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und zur Ruhe zu kommen. An diesem Nachmittag soll in entspannter Atmosphäre nach Möglichkeiten des Ausgleichs gesucht werden. Die Teilnehmerinnen lernen verschiedene Übungen kennen, um zur Ruhe zu kommen und eine bessere „Balance“ zu finden. Darüber hinaus erhalten sie Anregungen dafür, besser für sich selbst zu sorgen.

Bei Bedarf ist eine englische Übersetzung möglich.

Freitag, 13.03.2020, 15:00 - 18:15 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

entgeltfrei, **19-14024**

In Kooperation mit der Frauenberatungsstelle
Herford e. V.

Wichtiger Hinweis:

Für alle Veranstaltungen in diesem Flyer gilt:

Bitte melden Sie sich vorher an!

■ ♀ ♂ „Bewerbungstraining kompakt“ für Berufsrückkehrende

Mit Annette Budzynski und Carmen Große-Tebbe

Sie sind aus Ihrem Beruf ausgestiegen, weil Ihre Kinder oder pflegebedürftigen Eltern Sie zu Hause brauchten. Jetzt möchten Sie wieder ins Berufsleben zurückkehren, kennen Ihre Fähigkeiten und Stärken und suchen eine Arbeit, die zu Ihnen passt. Doch wie erstellen Sie eine zeitgemäße und individuelle Bewerbung? Und was müssen Sie beachten, um im Vorstellungsgespräch zu überzeugen? In diesem Workshop unterstützen Sie zwei Expertinnen bei der Erstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen und geben wichtige Anregungen für ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch. Nachmittags bearbeiten Sie gemeinsam Ihre Bewerbungsunterlagen am PC.

Bitte bringen Sie Bewerbungsunterlagen/Lebenslauf (soweit vorhanden) und einen USB-Stick mit.

Samstag, 14.03.2020, 09:30 - 16:30 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1
entgeltfrei, **19-40010**

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit
Herford

■ ♀ **Traumatisierung durch häusliche Gewalt und die Folgen für Betroffene**

Workshop mit Gerlinde Krauß-Kohn

Häusliche Gewalt hinterlässt sowohl körperliche als auch psychische Folgen bei den Betroffenen. Neben den unmittelbaren akuten Folgen entwickeln Betroffene aufgrund der Traumatisierung häufig langfristige Beeinträchtigungen. Nicht immer ist es für das soziale Umfeld nachzuvollziehen, weshalb Hilfsangebote nicht angenommen werden, Betroffene sich nicht trennen oder sogar über die erlittene Gewalt schweigen.

Die Leiterin der Frauenberatungsstelle Herford informiert über Hintergründe und Folgen von Gewaltausübung innerhalb der Familie oder Beziehung. Darüber hinaus werden Handlungsmöglichkeiten in Verdachtsfällen besprochen.

Die Veranstaltung richtet sich an professionelle Helfer*innen, aber auch an Betroffene und weitere Interessierte.

Montag, 16.03.2020, 18:00 - 21:15

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

Entgeltfrei, 19-14026

In Kooperation mit der Frauenberatungsstelle Herford e. V.

■ ♀ ♂ K.-o.-Tropfen – Wie schützen wir unsere Töchter und Söhne?

Info-Abend für Eltern

K.-o.-Tropfen werden Betroffenen unbemerkt verabreicht - meistens, um Straftaten an ihnen zu begehen. Welche K.-o.-Mittel gibt es überhaupt und wie wirken sie? Wo und warum werden sie eingesetzt? Wie können wir unsere Töchter und Söhne vor K.-o.-Tropfen schützen, und welche Hilfe gibt es, wenn wir vermuten, dass K.-o.-Mittel verabreicht wurden? Im Rahmen einer Aktionswoche gegen K.-o.-Tropfen im Kreis Herford informieren Vertreter*innen der Kreispolizeibehörde Herford, der Fachstelle Suchtvorbeugung im Diakonischen Werk Herford und der Mädchenberatungsstelle von femina vita über K.-o.-Mittel, deren Wirkung und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene im Kreis Herford.

Mittwoch, 25.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1
entgeltfrei, 19-61068



■ ♀ Let' talk about me: Gute Argumente - nicht nur für Gehaltsverhandlungen

Mit Susanne Volkmer

Vielen Frauen fällt es nicht leicht, mit anderen Personen offen über ihre Erfolge zu sprechen, sodass diese ihre Stärken und Fähigkeiten besser einschätzen können. Wie können Sie den „Gender Pay Gap“, die Gehaltslücke zwischen Männern und Frauen, beeinflussen? Es gilt als gut erforscht, dass sich Mut und gute Argumente bei Gehaltsverhandlungen positiv auswirken. Unsere Starthilfe: DER Selbst-Bewusstseins Booster: Was macht mich bemerkenswert? Das Ziel: Eigene Leistungen zu erkennen und angemessen anzusprechen. Vergnüglich, praktisch, motivierend!

Donnerstag, 19.03.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Herford, VHS, Münsterkirchplatz 1

5,- € Abendkasse, **19-14028**

Anlässlich des Equal Pay Days am 17. März und in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft kommunaler Gleichstellungsstellen im Kreis Herford und dem Netzwerk „Frauen & Arbeitspolitik im Kreis Herford“

Weitere Veranstaltungen in dieser Reihe:

■ ♀ ♂ Demenz – Info-Abend für Angehörige

Mittwoch, 18.03.2020 in Bünde
19-17832

■ ♀ ♂ Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Donnerstag, 26.03.2020 in Herford
19-17824

■ ♀ ♂ Trennung, Scheidung, was wird aus den Kindern?

Donnerstag, 23.04.2020 in Herford
19-17817

■ Berufsbezogene Weiterbildung

■ Familienbildung, Pädagogik, Psychologie

■ Kultur und Gestalten

■ Politik und Gesellschaft

Die Veranstaltungen finden im Rahmen des
„**Frauenaktionsmonats März**“ statt.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im Internet unter
www.vhsimkreisherford.de

Anmeldungen bei
Ulrike Kowalewsky
05221 59053-32
kowalewsky@vhsimkreisherford.de

Volkshochschule im Kreis Herford

Münsterkirchplatz 1
32052 Herford

Fon 05221 / 5905-0
Fax 05221 / 5905-36

info@vhsimkreisherford.de
www.vhsimkreisherford.de
www.facebook.com/vhsimkreisherford

Volkshochschule.
Das kommunale Weiterbildungszentrum