

Zum internationalen Frauentag

9. März 2018, 20:00 Uhr, Einlass 19:00 Uhr
in der Aula des Geschwister-Scholl-Gymnasiums,
Hoffmann-von-Fallerstleben-Str. 28, Wetter (Ruhr)

Barbara Ruscher: »Ekstase ist nur eine Phase«

Barbara Ruscher ist bekannt aus Sendungen wie »Satiregipfel« (ARD), »Ladies Night« (WDR/ARD), »Spätschicht« (SWR), »Puffpaffs Happy Hour« (3Sat), »Mitternachtsspitzen« (WDR), »NightWash« (EinsFestival), »Markus Lanz« (ZDF) etc. und Finalistin bei zahlreichen Kabarett- und Comedypreisen sowie als bisher einzige Frau (Solistin)



Preisträgerin der Kabarett-Bundesliga (2012). Die scharfsinnige Kabarett-Lady Barbara Ruscher findet Ekstase in allen Bereichen: im modernen Verhältnis der Geschlechter, aber auch bei Massentierhaltung, beim Datenklau im Punktesammeln, bei der Billigproduktion und der Wahl von Ernährungskonzepten – all das wird von ihr souverän als Stand-up und am Klavier, getextet und gedichtet, lakonisch und bissig präsentiert. Der Wechsel vom Politischen ins Erotische gelingt ihr ebenso charmant wie die Kunst, die Welt nicht moralinsauer, aber wunderbar ätzend zu spiegeln. Wer sie nicht gesehen hat, hat wirklich etwas verpasst!

**Eintritt: 22,- Euro (pro Karte, Vorverkauf),
24,- Euro (pro Karte, Abendkasse)**

VVK in Wetter: Stadtmarketing für Wetter e.V.
und Bücherstube Draht

VVK in Herdecke: Rathaus Zentrale/Bürgerbüro

Ihre Gleichstellungsbeauftragten

Evelyn Koch

Stadt Herdecke
Kirchplatz 3 • 58313 Herdecke
Telefon: 02330 611297
evelyn.koch@herdecke.de

Ursula Noll

Stadt Wetter (Ruhr)
Kaiserstraße 170 • 58300 Wetter (Ruhr)
Telefon: 02335 840290
ursula.noll@stadt-wetter.de

**Möchten Sie sich für eine Veranstaltung anmelden?
Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen?
Rufen Sie uns an!**

Aktuelle Informationen von den Gleichstellungsbeauftragten erhalten Sie auf den Homepages der Stadtverwaltungen:

V.i.S.d.P.

Stadt Herdecke
Die Bürgermeisterin
Kirchplatz 3

58313 Herdecke
www.herdecke.de

Stadt Wetter (Ruhr)
Der Bürgermeister
Kaiserstraße 170
58300 Wetter (Ruhr)

www.stadt-wetter.de

herausgegeben von der Stadt Herdecke
und der Stadt Wetter (Ruhr), © 2018

Foto Barbara Ruscher: Michael Schiffhorst

chancengleich

Veranstaltungen

1. Halbjahr **2018**



Gleichstellungsbeauftragte

Stadt Herdecke
Stadt Wetter (Ruhr)



gleichgestellt

gleichberechtigt

Oxidativer Stress –

Was ist das und was können wir dagegen tun?

Donnerstag, 22. März, 19:30 bis 21:00 Uhr
Multimediaraum (Rathaus/Hintereingang),
Kirchplatz 3, Herdecke

Wir sind vielen Stresssituationen ausgesetzt, Arbeitsstress, Familienstress, Freizeitstress, und jetzt kommt auch noch der oxidative Stress hinzu. Vielleicht haben Sie den Begriff schon mal gehört, aber können nicht genau sagen, was oxidativer Stress ist. In diesem Vortrag stellen wir uns die Frage, welche Bedeutung der oxidative Stress in unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit hat und wie wir damit umgehen können. Interessierte erfahren, was oxidativer Stress ist, wo er uns begegnet und was Ernährung damit zu tun hat. Außerdem erfahren wir, mit welchen Mitteln wir unsere Ernährung optimieren können.

Durch die richtige Auswahl von Obst, Gemüse, Nahrungsmitteln und Kräutern wird der Organismus mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Außerdem wird so das Immunsystem gestärkt, der Körper kann gegen freie Radikale vorgehen und ist besser gegen Krankheiten, Stress und Belastung gewappnet.

Referentin: Eva-Maria Michnik,
Ernährungsberaterin

Die Teilnahme ist gebührenfrei!

Anmeldung bis zum 14. März 2018
bei Frau Evelyn Koch!

Mindestteilnahmeanzahl: 5 Personen

Pubertät: Die Eltern sind doof, die Schule nervt und das Leben ist furchterlich anstrengend.

Mittwoch, 18. April, 19:30 bis 21:00 Uhr
Bürgerhaus, Kaiserstr. 132, Wetter (Ruhr)

Pubertät ist die Zeit, in der Jungen und Mädchen zu Männern und Frauen werden, ihre Geschlechtsrolle finden. Die Entwicklung kann bei Mädchen bereits mit 9-11 Jahren einsetzen. Bei Jungen kann sie wesentlich später starten, bei Spätentwicklern im 18ten Lebensjahr nicht abgeschlossen sein. Eltern stellen sich viele Fragen zur körperlichen und seelischen Entwicklung ihres Kindes. Wie können Eltern in dieser sehr fordernden Entwicklungszeit den Alltag gemeinsam mit ihrem Kind meistern? **In Kooperation mit der Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Gemeinnützigen Vereins für Sozialeinrichtungen (GVS)** versuchen wir, Ihre Fragen zu beantworten.

Die Teilnahme ist gebührenfrei!

Anmeldung bis zum 10. April 2018 bei Frau Ursula Noll!
Mindestteilnahmeanzahl: 5 Personen

Chronisch hoffnungsvoll?

Einblicke und Alltagstipps für den Umgang mit chronisch kranken Menschen.

Mittwoch, 16. Mai, 19:30 bis 21:00 Uhr
Bürgerhaus, Kaiserstr. 132, Wetter (Ruhr)

Wie ticken eigentlich chronisch Kranke? Welche Gedanken und Gefühle bewegen sie? Was hilft ihnen und was nervt sie? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die **Pädagogin, Autorin und Referentin Kerstin Wendel**. Selbst betroffen als langjährige Schmerzpatientin gibt sie Einblicke ins Leben. Darüber hinaus regt sie an zu einem individuellen, hoffnungsvollen Umgang mit betroffenen Kranken. Ein Abend für Betroffene, Angehörige oder pflegende Personen. **Die Teilnahme ist gebührenfrei!**

Anmeldung bis zum 3. Mai 2018 bei Frau Ursula Noll!
Mindestteilnahmeanzahl: 3 Personen

**»Starke Auftritte!
 Körper, Sprache, Charisma«**

Psychologisches Präsenz- und Stimmcoaching
für Frauen, die was zu sagen haben!

Samstag, 7. Juli, 9:30 bis 16:00 Uhr
Ratssaal Herdecke, Kirchplatz 3

Frauen fühlen sich oft eher ihren Aufgaben und Inhalten verpflichtet, beschäftigen sich weniger mit Selbstmarketing und Außenwirkung. Dabei stehen sie ihre Frau im Beruf und im Ehrenamt, bringen sich in Besprechungen, Verhandlungen und auf politischem Parkett ein. Hier gilt das Gesetz der Wirkung von Kommunikation: 7% unserer Wirkung ergibt sich aus den Sachinhalten, der Rest ist »Verpackung«, d.h. 38% der Wirkung erzeugt unsere Stimme, 55% unsere Körpersprache. Die Beschäftigung mit den verbleibenden 93% unserer Außenwirkung ist gut investierte Zeit. Wie kann Frau Kompetenzen und natürliche Ausstrahlung zielführender ins richtige Licht setzen. Auch Frauen, die das Rampenlicht scheuen, können bei diesem Seminar ihren souveränen und entspannten Umgang mit Lampenfieber erlernen, den Spaßfaktor der Bedeutung für sich entdecken!

Ziele des Seminars: • Charismatische Anteile entdecken und die eigene Ausstrahlung stärken
 • Souveränität und Überzeugungskraft ausbauen
 • stimmlich stimmig ankommen • Sicherheit im Umgang mit Lampenfieber gewinnen

Referentin: Ina Wohlgemuth,
 Consteps Coaching & Managementberatung,
 Dipl. - Psychologin

Kosten: 30 € pro Person,
Teilnahmeplätze: 14

Anmeldungen und die Teilnahmegebühr
nimmt Frau Evelyn Koch bis zum
28. Juni 2018 entgegen.