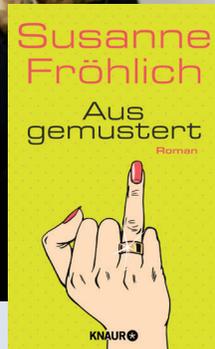


Susanne Fröhlich



Moderatorin und Autorin, beweist mit ihrer schlagfertigen Art, wie man sich selbst und andere nicht immer ernst nehmen muss. Zudem beschreibt sie intelligent, einfühlsam und lebensnah in ihrem größten Bucherfolg „Moppel-Ich“, wie man sich in seiner eigenen Haut wohlfühlen kann.

Ihr Name ist Programm, denn eines scheint Susanne Fröhlich tatsächlich immer zu haben: gute Laune. Dazu hat die 1962 in Frankfurt am Main geborene Moderatorin und Buchautorin auch allen Grund. Ihre Fernseh- und Radiosendungen sind überaus beliebt und ihre Romane und Sachbücher Bestseller.

Ihr Talent zeigte sich früh, bereits 1984 arbeitete sie als Moderatorin und Redakteurin für den Hessischen Rundfunk. Bekannt wurde sie mit der Singlesendung „hr3 Ausgehspiel“, in der sie ihren Witz und ihre Schlagfertigkeit „an den Mann bringen“ konnte. Heute ist sie eine feste Größe sowohl im Fernsehen als auch auf den Bestsellerlisten.

Veranstalterinnen

Netzwerk Frauen und Gesundheit Oberhausen

die kurbel | Zentrum für Integration und Bildung (ZIB) Serap Taniş

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen Nicole Tewes

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Ute Schroer-Wülbeck

Frauen helfen Frauen e.V. Suna Taniş

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Barbara Deckers-Strehl

pro familia Dr. Christine Gathmann

Volkshochschule Oberhausen Astrid Schröder

Kommunales Integrationszentrum der Stadt Oberhausen Derya Kurc

Bereich Gesundheit der Stadt Oberhausen Simone Johimski

Lebenshilfe Oberhausen Andrea Auner

Kontakt

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen

Schwartzstraße 73

46045 Oberhausen

Telefon: 0208 825-2050

gleichstellungsstelle@oberhausen.de

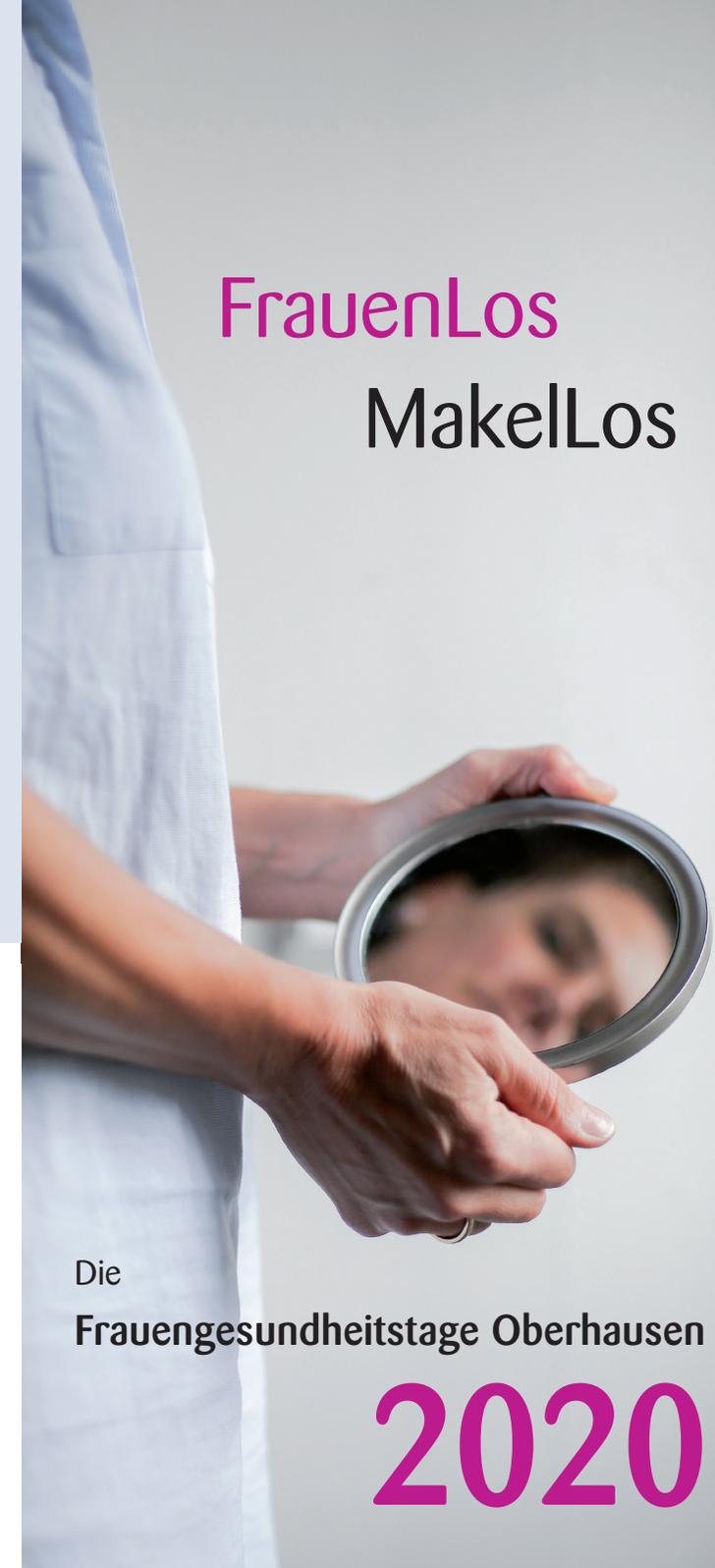
Gestaltung www.gotoandstop.de

Fotos

Titel: injke / photocase.de, Klappseite (Susanne Fröhlich): Gaby Gerster



FrauenLos MakelLos



Die
Frauengesundheitstage Oberhausen

2020

22.03. Auftaktveranstaltung in der Lichtburg

Sonntag, 22. März 2020

11.30 Uhr: Sektempfang / 12.15 Uhr: Film „Calendar Girls“
Lichtburg Filmpalast
Elsässer Str. 26 46045 Oberhausen

Der Eintritt inkl. Heißgetränk und Sekt beträgt 6,- Euro

Annies (Julie Walters) Mann stirbt unerwartet an Leukämie. Mit ihrer besten Freundin Chris (Helen Mirren) und den anderen älteren Hausfrauen des Ortes wollen sie mit dem Erlös des alljährlichen Kalenders das örtliche Krankenhaus finanziell unterstützen. Statt der gewöhnlichen Blumen- und Brückenfotos gibt es die Damen in Pin-up-Posen bei hausfrauentypischen Verrichtungen.

23.03. Modell oder Mäuschen - Wie viel schön muss sein?

Montag, 23. März 2020 von 09.00 bis 16.00 Uhr

Volkshochschule Oberhausen
Langemarkstr. 19-21 46045 Oberhausen

Um Anmeldung wird gebeten:
gleichstellungsstelle@oberhausen.de oder 825-2050
Referentin: Almuth Niemann, Resilienztrainerin

Wir Frauen pudern, pinseln, malen, ... investieren oft viel Zeit, manchmal auch viel Geld, in unser Aussehen und hetzen unerreichbaren Schönheitsidealen hinterher. Doch warum und für wen tun wir das? Wenn wir uns auf einmal ganz neu und anders betrachten, ohne die künstlichen und manipulativen Bilder der Schönheitsindustrie, und dann herausfinden, was unsere eigene Schönheit und eigenen Ideale sind, können wir frei entscheiden: Wie viel schön muss sein...?

24.03. Workshop „Mein Körper - Meine Lust“

Dienstag, 24. März 2020 von 10.00 bis 12.00 Uhr

ZIB-BILDUNGSOFFENSIVE – die kurbel, 1. Etage
Styrumer Str. 41 46045 Oberhausen

Informationen durch Serap Tanis unter 99422-61
Referentin: Dr. Christine Gathmann, pro familia Oberhausen

Was wissen wir über weibliche Lust und unsere Lustorgane? Welche Vorstellungen dazu gibt es in verschiedenen Zeiten und Kulturen? Wir spannen den Bogen von den Märchen aus 1001 Nacht bis heute und beschäftigen uns mit den Auswirkungen auf uns selbst.

25.03. Lesung mit Susanne Fröhlich „Ausgemustert“

Mittwoch, 25. März 2020

Einlass ab 18.00 Uhr / Beginn um 18.30 Uhr
Saal des Evangelischen Gemeindehauses
Nohlstr. 2 46045 Oberhausen

Der Eintritt beträgt 10,- Euro. Eintrittskarten erhältlich bei:
Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen
Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Kath. Erwachsenen- und Familienbildung
VHS Oberhausen

Was tun, wenn der Mann nach zwanzig Ehejahren plötzlich für eine viel Jüngere das gemeinsame Leben verlässt? Wenn einem mit Ende Vierzig, einer halbwüchsigen Tochter und einem Teilzeitjob ein Single-Dasein aufgedrängt wird, das man sich so ganz sicher nicht freiwillig ausgesucht hätte? Wenn Nachbarinnen plötzlich auf Distanz gehen, weil man als Venusfliegenfalle für brave Ehemänner gilt? Und nicht mal die eigenen Eltern Mitleid haben?

Da hilft nur der Kaltstart in ein neues Leben und den Zumutungen des alten die Stirn zu bieten. Mit einem Tinder-Account und Männern, die die Suche nach dem Glück auch noch nicht aufgegeben haben.

30.03. Informationsabend zum Thema Essstörung

Montag, 30. März 2020 von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Stadt Oberhausen - Gleichstellungsstelle
Seminarraum, Erdgeschoss
Schwartzstr. 73 46045 Oberhausen

Um Anmeldung bis zum 09.03.2020 wird gebeten: Bereich Gesundheit, simone.johimski@oberhausen.de oder 825-2984

Referentin: Dr. med. Carmen Blaschke,
Chefärztin Psychosomatik, Helios Klinikum Duisburg

Es wird ein Überblick über die verschiedenen Formen von Essstörungen gegeben und mit Fallbeispielen verdeutlicht. Ursachen und Bedingungen der Entstehung und Auslöser der Erkrankungen werden dargestellt und Möglichkeiten der Beratung und Behandlung werden aufgezeigt. Anschließend besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

31.03. Körperbild und weibliche Lust

Dienstag, 31. März 2020 von 18.00 bis 20.00 Uhr
pro familia Beratungsstelle Bismarckstr. 3 46047 Oberhausen

Um Anmeldung wird gebeten: 867771 (max. 10 Teilnehmerinnen)
Referentin: Dr. Christine Gathmann, Ärztin, Paar-/Sexualtherapeutin

Wie wohl fühlen wir uns in unserem Körper und was kennen wir von ihm? Anders als beim Mann sind unsere Sexualorgane im Wesentlichen verborgen und es ist nicht so einfach „Zugang“ zu ihnen zu finden. Warum empfinden viele Frauen ihre Vulva als beschämend oder sogar Korrektur bedürftig? Wir wagen einen anderen Blick auf die Venuslippen.

01.04. Ernährungs-Update!

Exotische vs. heimische Superfoods – Wundermittel
für Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden –

Mittwoch, 01. April 2020 von 19.00 bis 20.30 Uhr

Kath. Erwachsenen- und Familienbildung Oberhausen, Raum 201
Elsa-Brändström-Str.11 46045 Oberhausen

Die Teilnahmegebühr beträgt 8,- Euro
Um Anmeldung wird gebeten: www.kefb.info oder 85996-40
Referentin: Barbara Fiebelkorn, Fachfrau für Ernährung

Die Liste exotischer „Alleskönner“ wird immer länger. Was sind Superfoods überhaupt? Und was kann und darf man sich von Superfoods wirklich erwarten? Welche Lebensmittel zählen dazu und müssen Superfoods immer super exotisch sein? Diesen und anderen Fragen gehen wir innerhalb unseres Vortrages auf den Grund.

04.04. Zeit für mich - Zeit für die Selbstliebe

Samstag, 04. April 2020 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Evangelisches Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstr. 154 46045 Oberhausen

Die Teilnahmegebühr inkl. Lebensmittellage beträgt 15,- Euro.
Um Anmeldung wird gebeten: 85008-52
Referentin: Christa Rolf, Gesundheitstrainerin

Selbstliebe fällt vielen Frauen besonders schwer, da diese ihre Liebe vor allem anderen als sich selber schenken. Können wir Selbstliebe ganz selbstverständlich wie Schwimmen oder Radfahren erlernen? In diesem Seminar werden wir Antworten finden. In der Mittagspause bereiten wir einen leichten und vitaminreichen Snack selbst zu und mit der richtigen Entspannung findet der Tag seinen Abschluss.