

Veranstaltungskalender für

Frauen

herausgegeben von der
**Gleichstellungsstelle
der Stadt Oberhausen**
2. Halbjahr 2019

Der Veranstaltungskalender erscheint 2x pro Jahr zu den Halbjahren und listet Termine für Frauen in Oberhausen auf. Redaktionsschluss ist jeweils der 30.04. und 31.10. eines Jahres.

Kontakt / Impressum:
Bereich 0-4 / Gleichstellungsstelle
Schwartzstraße 73 • 46045 Oberhausen
Tel.: 0208 825-2050
Mail: gleichstellungsstelle@oberhausen.de

Alle Angaben sind ohne Gewähr.
Die Veranstaltungen externer Partner/innen und Organisationen liegen in alleiniger Verantwortung dieser.

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen 2. Halbjahr 2019

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen 2. Halbjahr 2019

Einsteigen – Austauschen - Durchstarten

Workshop für Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen zu Themen:

Meine Körpersprache – Wie wirke ich auf andere?

Arbeitswelt 4.0 – Weiterbildung – Was brauche ich?
Wo bekomme ich Unterstützung?

Digitalisierung – Was bedeutet das für mich? Wie digital bin ich?

Dem gegenseitigen **Austausch** zu Erfolgserlebnissen und Stolpersteinen steht viel Zeit zur Verfügung!

Termine:
Dienstag, 10.09.2019
Dienstag, 05.11.2019
jeweils in der Zeit von 10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Agentur für Arbeit Oberhausen – B³,
Mülheimer Straße 36, 46045 Oberhausen

Kontakt / Anmeldung:
Agentur für Arbeit Oberhausen
Beraterin für den beruflichen Wiedereinstieg
Verena Lautenschlager
☎ 0208 8506661
Mail: wiedereinstieg.Oberhausen@arbeitsagentur.de

Anmeldung erforderlich!

Internationale Frauengruppe

Frauen aus verschiedenen Ländern treffen sich, um Erfahrungen aus dem Heimatland und aus Deutschland auszutauschen. Ziel ist es, sich untereinander möglichst in der deutschen Sprache zu verständigen und so ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.

Termine:
7 x dienstags im Semester
03.09./17.09./01.10./29.10./12.11./26.11./10.12.2019

Uhrzeit:
16:30 – 18:00 Uhr

Kosten:
16,00 EUR bei 7 Terminen + 6,00 EUR Kinderbetreuung pro Kind

Veranstaltungsort:
Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Oberhausen
Marktstraße 154
46045 Oberhausen

Kontakt / Anmeldung:
Ev. Kirchenkreis Oberhausen
Flüchtlingsreferat
Evelyn Meinhard
☎ 0208 85008-44
Mail: evelyn.meinhard@kirche-oberhausen.de

Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen 2. Halbjahr 2019

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen 2. Halbjahr 2019

Nicht warten – starten! Planen Sie Ihre berufliche Zukunft und ergreifen Sie Ihre Chancen!

Das berufliche Comeback nach einer Familienphase ist für viele Frauen und auch Männer ein bedeutsamer Schritt, denn Beruf und Erwerbstätigkeit sind eine wichtige Säule im Leben eines jeden Menschen. Darüber hinaus hat die fortschreitende Digitalisierung in der Arbeitswelt einen großen Einfluss auf die berufliche (Weiter-)Bildung und erfordert lebenslanges Lernen.

Benötigen Sie Starthilfe bei Ihrem beruflichen Wiedereinstieg? Die Agentur für Arbeit steht mit Beratung bereit!

Termine:
jeweils donnerstags in der Zeit von 09:30 Uhr bis 11:30 Uhr

25.07.2019, 26.09.2019, 28.11.2019:
Agentur für Arbeit Oberhausen, Mülheimer Straße 36, 46045 Oberhausen
Bereich B³ - Beruf-Bildung-Begegnung (Erdgeschoss, Raum 5)

29.08.2019, 24.10.2019:
Agentur für Arbeit Mülheim/Ruhr, Kaiserstraße 99, 45468 Mülheim/Ruhr,
Raum 117, 1. Etage

10.10.2019 (gemeinsam mit der Wiedereinstiegsberaterin Verena Lautenschlager): Volkshochschule Oberhausen im Bert-Brecht Haus,
Langemarkstraße 19-21, Raum 330b, 46045 Oberhausen

Kontakt:
Agentur für Arbeit Oberhausen
Marion Steinhoff
☎ 0208 8506611
Mail: oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de

Anmeldung nicht erforderlich!

Phantasiereise und kunsttherapeutisches Malen

In der Hektik des Alltags können Körperübungen aus dem Qi Gong, Reisen in die eigene Phantasie und Malen sehr hilfreich sein für ein Erden und eine gute körperliche Entspannung. Das Tun führt uns spielerisch und selbstvergessend wieder in unseren Körper zurück. Im Anschluss werden Spiel und Realität durch Worte verbunden und wir verbinden uns mit uns selbst und gehen wieder klarer auf andere zu.

Leitung: Barbara Frintrop, Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin:
Samstag, 28.09.2019
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten:
40,00 EUR

Veranstaltungsort:
Katholisches Stadthaus
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

Kontakt / Anmeldung:
Kath. Familienbildungsstätten Mülheim/ Ruhr-Oberhausen
☎ 0208 85996-41/-40
Stefanie Hecke | ☎ 0208 8599657
Mail: stefanie.hecke@bisum-essen.de
www.kefb-bistum-essen.de

Anmeldung erforderlich!

Offene Beratung zum Thema beruflicher Wiedereinstieg

Wie kann ich Familie und Beruf vereinbaren? / Welche Chancen habe ich auf dem Arbeitsmarkt? Sind meine Kenntnisse noch aktuell? Wie sehen meine Qualifizierungsmöglichkeiten aus? Sind meine Bewerbungsunterlagen noch zeitgemäß?

Viele Fragen und Sie suchen Antworten - dann kommen Sie in die Beratung!

Termine:
montags

Uhrzeit:
09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Agentur für Arbeit Oberhausen, Büro 311a (3.Etage)
Mülheimer Straße 36, 46045 Oberhausen

Kontakt:
Agentur für Arbeit Oberhausen
Beraterin für den beruflichen Wiedereinstieg
Verena Lautenschlager
☎ 0208 8506661
Mail: wiedereinstieg.Oberhausen@arbeitsagentur.de

NEU: Beratungsort kann frei vereinbart werden

Anmeldung nicht erforderlich!

Fit bis ins hohe Alter – ältere Frauen 55 plus

Die persönliche Fitness aufzubauen und/oder zu erhalten ist eines der Ziele des Kurses.

Vor allem aber soll der Spaß nicht zu kurz kommen. Angeboten wird eine sinnvolle Kombination von Übungen aus verschiedenen Bereichen: Dehn- und Lockerungsübungen, Herz- Kreislauferregungen, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsübungen.

Termine:
montags, 13 Termine
02.09.2019 bis 09.12.2019
jeweils in der Zeit von 14:45 Uhr – 15:45 Uhr

Veranstaltungsort:
Mehrzweckhalle der Ruhrwerkstatt
Akazienstraße 107
46045 Oberhausen

Kontakt / Anmeldung
Bildungswerk RUHRWERKSTATT
☎ 0208 85756-40
Fax: 0208 85756-55
www.bildungswerk-ruhrwerkstatt.de

Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen 2. Halbjahr 2019

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen 2. Halbjahr 2019

☒ **Frauenpolitisch unterwegs: Leben und Arbeiten in Bocholt – Auf den Spuren der Frauen in Westfalen**

Zum bereits zehnten Mal führt die Katholische Familienbildungsstätte Mülheim - Oberhausen gemeinsam mit den Gleichstellungsstellen der Städte Mülheim an der Ruhr und Oberhausen eine frauenpolitische Exkursion durch. Dieses Mal steht Bocholt mit seiner Textilindustrie und westfälischen Geschichte im Fokus - wie immer natürlich aus Frauensicht! Nach Ankunft vor Ort mit dem Bus führt „Kiepenkerl“ Florian Sauret die Frauengruppe durch die Stadt des 17. Jahrhunderts und gibt einen Einblick in die Lebenswelt der Frauen im mittelalterlichen Bocholt. In der Sky-Lounge der Spinnerei kann die Mittagspause bei herrlicher Aussicht über die Stadt genossen werden. Im Anschluss geht es weiter mit einer fachkundigen Führung durch die Weberei des Textilwerkes, welche einen umfangreichen Einblick in die Lebens- und Arbeitswelt der damals in der Textilindustrie arbeitenden Männer und Frauen bietet. Den Abschluss des ganztägigen „Gesamtpaketes“ bildet ein Kaffee- und Kuchenausklang im Landcafé „Landluft“ mit der Möglichkeit, den Hofladen zu besuchen.

☒ **Termin:** Donnerstag, 12.09.2019

☒ **Zeit und Ort:**
9:00 Uhr Abfahrt innogy Sporthalle, An den Sportstätten, Mülheim a.d. Ruhr;
9:30 Uhr Abfahrt mit dem Bus ab Schwartzstraße 72, Oberhausen
Rückkehr gegen 19:00 Uhr in Oberhausen
Rückkehr gegen 19:30 Uhr in Mülheim an der Ruhr

☒ **Kosten:** 40,00 EUR

Leitung: Stefanie Hecke (Katholische Familienbildungsstätten Mülheim an der Ruhr und Oberhausen)
Begleitung: Maren Heutger (Gleichstellungsstelle Oberhausen); Antje Buck und Cäcilia Tiemann (Gleichstellungsstelle Mülheim an der Ruhr) - Kursnummer: X822660. Weitere Informationen und Anmeldung bis Donnerstag, 05. September 2019 unter 0208 85996-41/-40 oder stefanie.hecke@bistum-essen.de. Die Veranstaltung gilt als anerkannter Bildungsurlaub im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes.

☒ **Kontakt:** Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen - Maren Heutger
☎ 0208 825-2097 | Mail: maren.heutger@oberhausen.de

Anmeldung erforderlich!

☒ **Auf zu neuen Horizonten...! - Treffpunkt für offene und begeisterungsfähige Frauen -**

Eingeladen sind Frauen fortgeschrittenen Alters, die gerne das Gespräch mit Gleichgesinnten suchen. Neben dem Austausch aktueller und persönlicher Themen kommen auch kreative Methoden zum Einsatz.

Im Schutz der Gruppe können so persönliche Denkprozesse angeregt und kreative Gestaltungsmöglichkeiten entdeckt werden, um den inneren Vorrat mit neuen Erfahrungen und Eindrücken zu stärken und in den Alltag zu integrieren.

Leitung:
Ursula Hinse-Schnidder, Diplom-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin

☒ **Termine:**
4 Diensttage, 24.09.2019, 29.10.2019, 26.11.2019, 10.12.2019
jeweils in der Zeit von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

☒ **Kosten:**
63,20 EUR

☒ **Veranstaltungsort:**
Katholisches Stadthaus
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

☒ **Kontakt:**
Kath. Familienbildungsstätten Mülheim/ Ruhr-Oberhausen
☎ 0208 85996-41/-40
Stefanie Hecke | ☎ 0208 8599657
Mail: stefanie.hecke@bistum-essen.de
www.kefb-bistum-essen.de

Anmeldung nicht erforderlich!

☒ **Mädchenaktionstag Superheld+innen Tag**

Frauenstreik – Wofür gehst du auf die Straße?

Der Mädchenarbeitskreis Oberhausen lädt zum sechsten Mädchenaktionstag unter dem Motto - Superheld*innen ein. Mädchen* ab 10 Jahren haben an diesem Tag Gelegenheit, sich in unterschiedlichen Bereichen auszuprobieren. In wechselnden Workshops werden zum Feuerspucken, Graffiti, Klettern, Tanzen, Fotografieren, Hip Hop, Schlagzeug oder Airbrush-Tattoos, Motivmalen, Klettern etc. angeboten.

Das Angebot ist kostenfrei.

☒ **Termin:**
Freitag, 13. September 2019, 15:00 bis 19:00 Uhr

☒ **Kosten:**
keine

☒ **Veranstaltungsort:**
Place2Be
Lothringer Straße 20
46045 Oberhausen

☒ **Kontakt:**
Ev. Jugendreferat
Marktstraße 152
46045 Oberhausen
Carina Brühl
☎ 0151 40488231
Mail: carina.bruehl@kirche-oberhausen.de

Anmeldung nicht erforderlich!

☒ **Mendelssohn-Kammerorchester Leipzig** Zum 200. Geburtstag von Clara Schumann

Josephine Lang:
zwei Lieder ohne Worte (Bearbeitung für Streichorchester)
Felix Mendelssohn-Bartholdy:
Lied ohne Worte op. 109 für Violoncello und Streichorchester,
geschrieben für Lisa Christiani

Clara Schumann:
Klavierkonzert A-Moll op. 7
Ludwig van Beethoven:
Klavierkonzert Nr. 4 G-Dur, Kadenz: C. Schumann

☒ **Termin:**
Freitag, 11.10.2019, 19:30 Uhr

☒ **Kosten:**
Preisgruppe I: 20,00 EUR
Preisgruppe II: 18,50 EUR
Preisgruppe III: 13,50 EUR
Preisgruppe IV: 9,50 EUR

☒ **Veranstaltungsort:**
Congresszentrum Oberhausen – Luise Albertz
Düppelstraße 1, 46045 Oberhausen

☒ **Kartenvorverkauf:**
Theater Oberhausen | ☎ 0208 8578-184
Tourist-Information | ☎ 0208 82457-0

☒ **Info:**
www.oberhausen.de/sinfoniekonzerte

☒ **Kontakt :**
☎ 0208 94107-14 | Mail: sinfoniekonzerte@oberhausen.de

Kartenvorverkauf

☒ **Zonta-Tanz-Party**

Women only

Endlich wieder unter uns Damen im Ebertbad.

DJane Suse mit super Tanzmücke. Wünsche erlaubt!
Im Rudel tanzen mit Elke, solo oder dual... und wenn das alles nicht reicht: Der Drink des Abends heißt ZontaGina und geht direkt in die Füße.

Der Gewinn der Party geht an das Zonta Projekt „Glanzlichter“ – gegen Altersarmut von Frauen!

Also: tanzt, Ladies, tanzt!!!

☒ **Termin:**
Samstag, 21.09.2019, Einlass: 19:30 Uhr

☒ **Kosten:**
15,50 EUR

☒ **Veranstaltungsort:**
Ebertbad
Ebertplatz 4
46045 Oberhausen

☒ **Kontakt und Karten:**
Ebertbad
☎ 0208 20540-24
Fax: 0208 20540-27
Mail: info@ebertbad.de

Kartenvorverkauf Ebertbad!

☒ **Kartenvorverkauf** Kleidermarkt für „Hübschdinge“

Ein spannender Kleidermarkt für gebrauchte Klamotten, Accessoires, Taschen und, und, und, wird vom Zonta-Club Oberhausen im IN HOSTEL VERITAS organisiert. Die meisten „Hübschdinge“ stammen aus dem Kreis der Zonta-Frauen oder aus gespendeten Waren unterstützender Firmen.

Die Erlöse fließen in die Arbeit von gemeinnützigen Trägern zur Unterstützung von Frauen in Not bzw. in besonderen Lebenslagen.

☒ **Termin:**
Sonntag, 10.11.2019, von 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr

☒ **Kosten:**
keine

☒ **Veranstaltungsort:**
In Hostel Veritas
Essener Straße 259
46047 Oberhausen

☒ **Kontakt und Informationen:**
Zonta-Club Oberhausen
Mail: zonta@zonta-oberhausen.de

Anmeldung nicht erforderlich!

☒ **Wen Do - Ein Selbstbehauptungskurs für Frauen und Mädchen mit und ohne Behinderungen ab 14 Jahren**

Wen Do – auf dem Weg zu mehr Selbstsicherheit – ist eine körperliche und geistige Selbstbehauptung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Wen-Do heißt übersetzt „Der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt. Wen Do Kurse vermitteln, wie Frauen sich bei Grenzüberschreitungen wie z. B. Belästigung, Anmache oder psychischer sowie physischer Gewalt, selbstbewusst und selbstverständlich den eigenen Standpunkt vertreten und sich aus alltäglicher Anpassung und Abwertung befreien können.

Wen Do-Methoden sind dabei Wahrnehmungsübungen, Konfliktlösungsstrategien, Körperarbeit, Rollenspiele, Gespräche und Selbstverteidigungstechniken.

☒ **Termine:**
Mittwoch, 16.10.2019, und Donnerstag, 17.10.2019,
jeweils in der Zeit von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

☒ **Kosten:**
keine

☒ **Veranstaltungsort:**
Gleichstellungsstelle im
Bereich 0-4 Büro für Chancengleichheit
Schwartzstraße 73
46045 Oberhausen

☒ **Kontakt / Anmeldung:**
Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen
☎ 0208 825-2050
Fax: 0208 825-5030
Mail: gleichstellungsstelle@oberhausen.de

Anmeldung erforderlich!

☒ **Fachtagung Digitale Gewalt gegen Frauen** Was tun? Wie helfen?

Vermehrt werden innerhalb der Beratungseinrichtungen Fragestellungen zu digitalen Formen von Gewalt gegen Frauen formuliert. Digitale Gewalt - Was tun? Wie helfen? - Um Antworten auf diese Fragen zu erlangen, wird eine Fachtagung durch den Arbeitskreis Gewalt Oberhausen für MultiplikatorInnen organisiert. Dabei sollen Formen der digitalen Gewalt dargestellt werden, Auswirkungen für die Betroffenen thematisiert werden, technische Sicherheitsempfehlungen erläutert werden, um sich vor digitaler Gewalt zu schützen sowie Informationen für Hilfsangebote in Oberhausen dargestellt werden.

Auch dient die Veranstaltung zur Vernetzung der verschiedenen Organisationen und somit zur Verbesserung der Beratungsarbeit.

☒ **Termin:**
Freitag, 26.11.2019

☒ **Uhrzeit:**
14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

☒ **Kosten:**
keine

☒ **Veranstaltungsort:**
Café Stay im Place2Be
Lothringer Straße 20
46045 Oberhausen

☒ **Kontakt / Anmeldung:**
Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen
☎ 0208 825-2050
Fax: 0208 825-5030
Mail: gleichstellungsstelle@oberhausen.de

Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen
2. Halbjahr 2019
Stand Juni 2019

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen
2. Halbjahr 2019
Stand Juni 2019

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen
2. Halbjahr 2019
Stand Juni 2019

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen
2. Halbjahr 2019
Stand Juni 2019

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen
2. Halbjahr 2019
Stand Juni 2019

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen
2. Halbjahr 2019
Stand Juni 2019