

08.05. Café Unterwegs Spezial „Frau, Migrationshintergrund und Handicap – dreimal benachteiligt?!“

Mittwoch, 08. Mai 2019

von 17.00 bis 18.30 Uhr

Bert-Brecht-Bildungszentrum, Langemarkstr. 19-21,
46045 Oberhausen, Raum 330

Als Frau hat man es manchmal schwer und wenn dann noch ein Migrationshintergrund dazu kommt, kann es manchmal schwerer werden und dann noch ein Handicap!!! Wie man das Leben auch leicht nehmen kann, erzählt uns eine Frau, auf welche nicht nur, aber auch diese drei Zuschreibungen passen.

19.05. Filmvorführung „Ein Tic anders“

Sonntag, 19. Mai 2019

ab 11.30 Uhr mit Sektempfang im Foyer

Lichtburg, Elsässer Str. 26, Oberhausen
Der Eintritt incl. Heißgetränk und Sekt beträgt 5,- Euro

Die siebzehnjährige Eva (Jasna Fritzi Bauer) leidet unter Tourette. Manchmal treiben ihre Ticks sie in den Wahnsinn, doch eigentlich ist Eva glücklich. Denn im Kreise ihrer schrägen, aber liebevollen Familie akzeptiert jeder sie, wie sie ist. Erst als ihr Vater (Waldemar Kobus) seinen Job verliert, gerät die familiäre Balance aus dem Lot:

Gemeinsam mit ihrer kauzigen Oma (Renate Delfs) und ihrem durchgeknallten Onkel (Stefan Kurt) versucht Eva bei der Existenzsicherung zu helfen, was zusehends ins Chaos führt - bis Eva schließlich über sich und ihre Krankheit hinauswächst und merkt, dass es Zeit wird, ihr eigenes Leben zu führen...

Veranstalterinnen

Netzwerk Frauen und Gesundheit Oberhausen

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

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen Nicole Tewes

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Ute Schroer-Wülbeck

Frauen helfen Frauen e.V. Suna Tanis-Huxohl

Kath. Familienbildungsstätte Barbara Deckers-Strehl

pro familia Dr. Christine Gathmann

Volkshochschule Oberhausen Astrid Schröder

Kommunales Integrationszentrum Derya Kurc

Kontakt

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen

Schwartzstraße 73

46045 Oberhausen

Telefon: 0208 825-2050

gleichstellungsstelle@oberhausen.de

Gestaltung

www.gotoandstop.de

Foto

kemai / photocase.de

Die Frauengesundheitstage Oberhausen 2019



Wege zur
seelischen
Gesundheit

Verletzungen,
Handicaps und
Hürden überwinden



30.03. Feldenkrais -ATM-

Samstag, 30. März 2019

von 11.00 bis 14.00 Uhr

Katholische Familienbildungsstätte,
Elsa-Brändström-Str. 11, 46045 Oberhausen
Kostenbeitrag 20,- Euro
Um Anmeldung wird unter 85996-41 gebeten.

Mit Feldenkrais das Unmögliche möglich, das Schwere leicht und das Leichte angenehm werden lassen. Der Körper soll gespürt und die Aufmerksamkeit auf ihn gelenkt werden. Der Abbau von Stress, die Verringerung von Schmerzen und die Findung einer besseren Haltung sollen durch erste Übungen in diesem Workshop ohne Leistungsdenken schmackhaft gemacht und vertieft werden. (Vorkenntnisse sind nicht notwendig.)

10.04. Wüstenblume – Lesung mit Katja Heinrich zum Thema Genitalverstümmelung

Mittwoch, 10. April 2019

von 19.00 bis 21.00 Uhr

Bert-Brecht-Bildungszentrum, Langemarkstr. 19-21,
46045 Oberhausen
Der Eintritt beträgt 8,- Euro.

„Wüstenblume“ ist die faszinierende wahre Geschichte von Waris Dirie, die durch die Hölle geht, weil sie im Alter von fünf Jahren Opfer des grausamen Rituals der Genitalverstümmelung wird und im Alter von 13 Jahren vor der Zwangsverheiratung mit einem Mann, der ihr Großvater hätte sein können, flüchtet. In London wird sie als Model entdeckt und macht eine märchenhafte Karriere auf den teuersten Designer-Laufstegen der Welt.

Heute kämpft Waris Dirie mit ihrer Desert Flower Foundation gegen die Genitalverstümmelung, der heute noch täglich 600 Mädchen zum Opfer fallen sowie für die Rechte der afrikanischen Frauen.

Ausgewählte Roll-Ups aus der Ausstellung „Wendemis Würde“ sind zu diesem Termin in der VHS zu sehen.

22.05. Lesung der Frauen des Netzwerkes Gesundheit zum diesjährigen Thema ...und es kann noch schön werden...

Mittwoch, 22. Mai 2019

von 18.30 bis 21.00 Uhr

Literaturhaus Oberhausen, Marktstr. 146, 46045 Oberhausen

Die Organisatorinnen der Frauengesundheitstage Oberhausen haben in den vergangenen Jahren viele spannende Vorträge und Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Aspekten der Frauengesundheit organisiert.

In diesem Jahr lesen sie selbst ausgewählte Texte von und über Frauen vor, die sich den Herausforderungen des Lebens stellen und trotz mancher Hürden für ausreichend körperliche und seelische Gesundheit sorgen.

Die ausgesuchten Texte spiegeln die Vielfältigkeit des Themas wider und werden dem geeigneten Publikum zur Diskussion und Auseinandersetzung angeboten.

22.05. Selbstbehauptungskurs für Frauen 23.05. und Mädchen mit Behinderungen

Mittwoch, 22. und Donnerstag, 23. Mai 2019

von 10.00 bis 15.00 Uhr

Gleichstellungsstelle, Schwarzstraße 73,
46045 Oberhausen, Seminarraum im EG

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Kursleiter sind Christine Przibylla und Christoph Przibylla. Um Anmeldung wird unter 825-2050 oder gleichstellungsstelle@oberhausen.de gebeten.

Für Frauen und Mädchen ist es wichtig, sicher, stark und selbstbestimmt zu sein, um sich vor Gewalt schützen zu können. Es erfordert Selbstbewusstsein und Mut, um „Nein“ zu sagen. Frauen und Mädchen mit Behinderungen haben die gleichen Rechte. In diesem Kurs sollen Frauen und Mädchen mit Behinderungen besonders gestärkt werden. Sie können lernen, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und zu nutzen. Sie können lernen, welche Möglichkeiten es gibt, klar zu sagen: Was will ich? Was will ich nicht?

23.05. Körper und Geist in Balance bringen und die Seele pflegen

Donnerstag, 23. Mai 2019

von 16.00 bis 19.00 Uhr

ZIB – die kurbel, Styrumer Str. 41, 1. Etage
Die Workshopleiterin ist Bärbel Pegels-Niesel (Ergosom-Praktikerin, Entspannungstherapeutin).

Im ersten Teil des Workshops stellt Bärbel Pegels-Niesel anschaulich dar, wie mit Ergosom die Balance von Körper und Geist hergestellt werden kann. Mit der Baumübung zeigt sie eine Methode der harmonisierenden Entspannung, die jede Frau auch alleine zu Hause anwenden kann.

Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit die Wirkung von Ergosombehandlungen auf Körper, Geist und Seele praktisch zu erfahren.

25.05. Zeit für mich – Glücksmomente sammeln

Samstag, 25. Mai 2019

von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk,
Marktstr. 154, 46045 Oberhausen
Kostenbeitrag 10,- Euro
Um Anmeldung wird unter 85008-52 gebeten.

So einige Widrigkeiten, Hürden oder Handicaps können das Leben erschweren und einschränken. Sich dem Schicksal beugen ist erst einmal eine naheliegende Handlung. Diese Lebensinschnitte könnten jedoch auch als Chance zum Neustart, zum inneren Wachstum und zur Stärkung genutzt werden.

In diesem Workshop wollen wir dem nachgehen, was uns bisher gestärkt hat und die Zeit vergessen, in Ruhe durchatmen und uns auf die wohltuenden Dinge konzentrieren, die wir in einer Dankbarkeitserinnerungsbox sammeln werden.