

Frauenherbst KALENDER

August bis Dezember 2026



**Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN**



Bitte beachten Sie, dass die Gleichstellungsstelle nicht für Text oder Inhalt der Angebote verantwortlich ist. Bei Fragen zu einzelnen Angeboten wenden Sie sich bitte an die angegebene Ansprechperson.

Der Frauenherbstkalender liegt im Stadthaus A, den Außenstellen der Verwaltung und an vielen öffentlichen Orten kostenlos aus oder online unter: www.recklinghausen.de/frauen

Impressum

Herausgeberin: Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle

Redaktion:
Ilona Kalnik-Franke (Gleichstellungsbeauftragte), Juliane Stefani

Gestaltung & Illustrationen:
Giulia Thieme – Designcompagnon, Atelier für Gestaltung, Recklinghausen

Druckauflage: 500
Papier: Recycling Offset (ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel)
Erscheinungsweise: jährlich



Liebe Interessierte,

auch in der 33. Ausgabe des Frauenherbstkalenders erwarten Sie wieder eine Vielzahl unterschiedlichster Angebote in Recklinghausen im Zeitraum von August bis Dezember.

Lassen Sie sich inspirieren, Neues auszuprobieren oder bereits Erprobtes weiter zu vertiefen. Zur Auswahl stehen neben Bewegungsangeboten, Kunstkursen auch Infoveranstaltungen zu vielfältigen Themen wie Gesundheit, Selbstbehauptung, Weiterbildung und Lebensplanung.

Außerdem finden Sie viele Termine von Interessengruppen aus Recklinghausen, die sich regelmäßig treffen und für die (Stadt-)Gesellschaft engagieren und Sie gern als Gast oder als neues Mitglied begrüßen.

An dieser Stelle geht mein Dank natürlich an die vielen Kooperationspartner*innen, die – wie in jedem Jahr – mit ihren Veranstaltungsangeboten diesen Frauenherbstkalender erst ermöglichen. Schön, dass neben gut Bewährtem auch neue Anregungen dabei sind!

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm.

Herzliche Grüße
Ilona Kalnik-Franke

Gleichstellungsbeauftragte



Ilona Kalnik-Franke

Veranstalter*innen

Agentur für Arbeit

ARTEfaktum

Bärbel Matz-Walter

Caritas Recklinghausen

Diakonie Kirchenkreis Recklinghausen

Frauenberatung Recklinghausen

Frauenforum

L.o.G. – Leben ohne Gewalt

Frau Lulima

Omas gegen Rechts

Omas (und Opas) for Future

Potterie

pro familia Recklinghausen

Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Silke Niewohner

Sozialdienst katholischer Frauen

Upgrade Club

Volkshochschule Recklinghausen

Inhalt

3	Vorwort
4	Veranstalter*innen
6	August
17	September
30	Oktober
43	November
57	Dezember

AU GU ST

08/26

Handeln! Aus Liebe zum Leben

Die Omas (und Opas) for Future sind Teil der bundesweiten Umwelt- und Klimabewegung.

In der Regionalgruppe Recklinghausen treffen sich regelmäßig 10 Menschen der Generation 50plus, um sich mit Herz, Verstand und Lebenserfahrung für eine nachhaltige und enkeltaugliche Welt einzusetzen.

Wann? Zur Diskussion und/ oder Vorbereitung von Infoständen und Aktionen treffen wir uns jeden 1. + 3. Montag um 18.00 Uhr

Wo? Familienbildungsstätte, Kemnastrasse 23A

Wer? Alle Klimainteressierten und Neugierigen der Generation 50plus sind herzlich willkommen – auch zum „schnuppern“

Kosten? keine –
über Druckkosten, Material zur Öffentlichkeitsarbeit etc...
stimmen wir gemeinsam ab und sammeln ggf.

Kontakt: Renate Pawellek, Tel. 02361/3036508
Mail: rp-re@web.de

Mit Künstlicher Intelligenz zur starken Bewerbung

Möchten Sie Ihre Bewerbung modern, wirkungsvoll und selbstbewusst gestalten? In diesem Kurs lernen Frauen, wie sie Künstliche Intelligenz und digitale Tools gezielt für Lebenslauf, Anschreiben und Online-Profile einsetzen können.

Mit vielen praktischen Übungen, Beispielen und Raum für Fragen probieren Sie verschiedene KI-Tools direkt aus und gewinnen Sicherheit im Umgang mit digitalen Bewerbungswerkzeugen. Ob Neuorientierung, Wiedereinstieg oder Auffrischung Ihrer Unterlagen – Sie erhalten das nötige Wissen und die Motivation für eine zeitgemäße Bewerbung.

Wann? 3 Termine montags, 03.08.2026, 10.08.2026, 17.08.2026

Wo? Halterner Str. 32, 45657 Recklinghausen

Wer? Silke Beyer, Upgrade Club Recklinghausen

Kosten? 49 Euro pro Person für 3 Termine | max. 4 TN

Kontakt: E-Mail: silke@upgrade-club.de

Alternativer Termin: 16.09., 23.09., 30.09.

Gruppe für Frauen, die eine Essstörung haben

Wenn Essen, Nichtessen oder Essen und Erbrechen den Alltag zwanghaft bestimmen und zum Hauptlebensinhalt geworden sind, kann es eine immense Erleichterung sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. In einer angeleiteten Gruppe von gleichbetroffenen Frauen können Sie sich angenommen und gut verstanden fühlen. Gemeinsam werden wir Wege finden, die hinter den Essstörungen liegenden Probleme zu begreifen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu lernen.

Die Erfahrung in der Gruppe kann ein Stück Begleitung sein und es ist hilfreich, die Vielfalt der eigenen Gefühle und ihrer Bedeutungen zu entdecken und mit ihnen Lebendigkeit zu spüren.

Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer 02361 - 15457.

Wann? Mittwoch von 18:00 bis 19:30 Uhr: 22.07., 05.08., 19.08., 02.09., 30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.26

Wo? Frauenberatung Recklinghausen, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen

Wer? Manuela Sabozin-Oberem Frauenberatung

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/15457

E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de



Besser miteinander sprechen – Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Wie oft reagieren wir automatisch ohne wirklich zu verstehen, was in uns oder im Gegenüber vorgeht? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg lädt uns ein, bewusster wahrzunehmen: Was fühle ich gerade? Was brauche ich wirklich? Und was möchte mein Gegenüber ausdrücken? In diesem Workshop geht es darum, eigene Muster zu erkennen und neue Wege zu entdecken, wie Gespräche respektvoll und klar gelingen können. Durch Achtsamkeit, Selbstreflexion und gemeinsames Üben lernen wir, • Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken, • ohne zu bewerten oder zu verurteilen, • und empathisch zuzuhören (auch in schwierigen Momenten.) Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die ihre Kommunikation im Alltag, in Beziehungen oder im Beruf achtsamer gestalten möchten, unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft oder Einschränkung. Anmeldung erforderlich.

Wann? 11.08.26, 15:00 bis 16:30 Uhr

Wo? K17. Diakonie Infocenter. Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

Wer? Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen
Erziehung und Förderung gGmbH Referentin: Mara Brennecke

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02366/106735, E-Mail: bff@diakonie-kreis-re.de



Gerade jetzt! Omas gegen Rechts!

Wir sind eine überparteiliche aber nicht unpolitische Gemeinschaft von Frauen, die sich für Solidarität, Toleranz, Respekt und Achtung aller Menschen einsetzen. Das gilt insbesondere für den Erhalt und Ausbau von Frauenrechten, Gleichberechtigung und Chancengleichheit. Wir setzen uns für eine demokratische, rechtsstaatlich organisierte freie Gesellschaft ein.

Wie machen wir das?

Mit vielfältigen Aktionen wie Infoständen bei öffentlichen Veranstaltungen, Stolperstein-Touren gegen das Vergessen, Musik, Bildungsangeboten und vieles mehr.

Wir laden alle politisch interessierten Frauen zu unseren 14-tägigen Treffen herzlich ein, uns kennenzulernen und an unseren engagierten Diskussionen teilzunehmen.

Wann? Wir treffen uns jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 18 Uhr

Wo? Heinrich-Pardon-Haus, Wichernstraße 2, 45665 Recklinghausen

Wer? Aktive Gemeinschaft der „Omas gegen Rechts“

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: omasgegenrechts-recklinghausen@t-online.de



Frauentreff: Wir haben Zeit für - einander

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen.
Der Frauentreff findet jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat statt.

Um was soll es gehen?

Kontakt, Austausch, Klönen, Information, Lachen, Weinen,
Spaß, Freude, Kaffee, Tee, Plätzchen...

Wann? Mittwoch von 10-12 Uhr: 08.07., 22.07., 12.08., 26.08.,
09.09., 23.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12., 23.12.26

Wo? Frauenberatung, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen

Wer? Gabriele Hahner,
ehrenamtliche Mitarbeiterin der Frauenberatung, Seelsorgerin

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/15457

E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de



Zurück zum guten Bauchgefühl

„Machen Sie sich keine Sorgen, diesmal verläuft alles ganz normal“. Diesen Satz hören Schwangere in einer Folgeschwangerschaft nach einem Kindesverlust sehr häufig. Aber oft ist das Vertrauen in die natürlichen Abläufe des Körpers stark erschüttert. Manchmal fällt es auch schwer eine Bindung zum Kind aufzubauen, da die Angst vor einem erneuten Verlust immer mitschwingt. In diesem Kurs soll es darum gehen, durch achtsame Atem- und Körperübungen mehr Stabilität und Zuversicht zu gewinnen und durch vorgeburtliche Bindungsförderung den Kontakt zum Baby zu stärken.

Wann? montags von 17:30-19:00 Uhr, 17.08., 31.08., 14.09., 28.09. 2026

Wo? Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen

Wer? Ursula Peveling, Hebamme, Dipl. Pädagogin,
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/5890-590

E-Mail: u.peveling@caritas-recklinghausen.de

www.caritas-recklinghausen.de/beratung/schwangerschaftsberatung



Frauenforum

Das Frauenforum – ein Zusammenschluss engagierter Bürgerinnen und Frauen aus verschiedenen Verbänden, Institutionen, Beratungsstellen und Parteien – beschäftigt sich in seinen monatlichen Sitzungen mit frauenrelevanten Themen auf lokaler wie regionaler Ebene. Die Mitglieder des Frauenforums erkennen und benennen, auch öffentlich, Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Frauenforum ergreift Partei für Frauen und stellt sich an die Seite der Frauen Recklinghausens. Alle Mitglieder des Frauenforums sind gleichberechtigt.

Wann? 18.08.2026, 15.09.2026, 20.10.2026, 17.11.2026, ab 17 Uhr

Wo? Familienbüro, Große Geldstraße 19, 45657 Recklinghausen

Wer? Frauenforum

Kosten? frei

Kontakt: Frauenberatung: Tel: 02361/15457,
Gleichstellungsstelle: Tel: 02361/501190



„Zusammen isst man weniger allein!“ Gruppe für Mütter, deren Kinder eine Essstörung haben

Essstörungen sind ernste Erkrankungen, die nicht nur die Betroffenen, sondern auch deren Angehörige stark belasten. Die Behandlung ist oft schwierig und langwierig, was zu vielen Fragen, Selbstzweifeln, Unsicherheiten, Ängsten und Hilflosigkeit bei den Angehörigen führt. Besonders Mütter von Kindern mit Essstörungen stehen vor großen Herausforderungen. Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zu informieren, Unterstützung zu erhalten und gemeinsam mit anderen Müttern Lösungswege zu entwickeln.

Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer 02361/15457.

Wann? Donnerstag von 17:00-18:30 Uhr: 23.07., 20.08., 22.10., 19.11., 17.12.26

Wo? Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen

Wer? Frauenberatung Recklinghausen e.V., Manuela Sabozin-Oberem

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/15457

E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de

Prachtvoll Yoga - Sanft ankommen, durchatmen, loslassen

In diesem Hatha-Yoga-Kurs üben wir mit Ruhe, Achtsamkeit und ganz ohne Druck. Die Bewegungen unterstützen deine Beweglichkeit und schenken deinem Körper Entspannung. Ideal für dicke Frauen, die sich in einem wohlwollenden Raum bewegen und zur Ruhe kommen möchten. Jede Haltung wird individuell angepasst.

Wann? 25.08.26, 17.30 Uhr oder 19.30 Uhr
(weitere Termine bitte anfragen)

Wo? Breite Straße 23-25, 45657 Recklinghausen

Wer? Silke Niewohner

Kosten? 128,00€

Kontakt: Silke Niewohner, Breite Straße 23-25,

Tel: 0170-4890649 (auch WhatsApp)

E-Mail: silke@prachtvoll-yoga.de / www.prachtvoll-yoga.de

SEP TEM BER





09/26

Nicht warten - STARTEN

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworten wir gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen).

Sie sind herzlich eingeladen!

- Wann?** 03.09.2026 von 9.30-11.30 Uhr
- Wo?** Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
- Wer?** Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
- Kosten?** frei
- Kontakt:** Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352
www.arbeitsagentur.de



09/26

WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen

WenDo ist eine Antwort auf (sexualisierte) Gewalt gegen Frauen und Mädchen. WenDo-Trainerinnen arbeiten nach einem frauenparteilichen und ganzheitlichen Konzept, das bei den Stärken von Frauen ansetzt. Denn ob wir uns wehren, liegt nicht an unserer Körperkraft oder Sportlichkeit. Es liegt vor allem an unserer Entschlossenheit, die Strukturen in uns selbst verändern zu wollen, die besagen, dass wir hilflos und schwach, dass wir selbst schuld sind. Es liegt an unserer Entschlossenheit, unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Würde zu schützen. Und das lässt sich erlernen! Es werden die Grundlagen des WenDo vermittelt. Inhalte des Kurses sind: Wahrnehmungsübungen, Veränderung von Angst- und Panikverhalten hin zu Stärke und Selbstvertrauen, Rollenspiele und Übungen für selbstbewusstes Auftreten, Einsatz von Stimme, Gespräche über eigene Erfahrungen, Erproben der eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken. Bitte bequem kleiden!

- Wann?** Fr., 04.09., 17:00-19:30 Uhr & Sa., 05.09.26, 10:30-15:00 Uhr
- Wo?** Silke Niewohner Coaching-Beratung-Fortbildung und Prachtvoll Yoga, 4. Etage, momentan leider kein Aufzug, Breite Straße 23, 45657 Recklinghausen
- Wer?** Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin
- Kosten?** frei
- Kontakt:** E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de



09/26

ADHS im Erwachsenenalter – Vortrag für Frauen

Dieser Vortrag lädt Frauen dazu ein, ADHS im Erwachsenenalter besser zu verstehen und sich in vielen Erfahrungen vielleicht selbst wiederzufinden. Im Mittelpunkt stehen typische Anzeichen, die bei Frauen oft lange übersehen werden, wie Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unruhe, emotionale Überforderung, Perfektionismus und das Gefühl, trotz großer Anstrengung nicht wirklich anzukommen. In wertschätzender und verständlicher Form zeigt der Vortrag, wie sich ADHS im Erwachsenenalter äußern kann, warum eine Diagnose bei Frauen häufig erst spät gestellt wird und welche Möglichkeiten der Unterstützung, Abklärung und Entlastung es im Alltag gibt. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Zusammenhänge einfühlsam sichtbar zu machen und einen Raum für Orientierung, Austausch und neue Perspektiven zu eröffnen.

Wann? Jeden Montag vom 07. September bis 12. Oktober 2026 von 19:30 bis 21:00 Uhr

Wo? Herzogswall 30b, 45657 Recklinghausen

Wer? Bärbel Matz-Walter

Kosten? 10,00 € pro Abend

Kontakt: Tel: 01577/4964 585, E-Mail: info@matz-walter.de



09/26

Wie wär`s denn mit WenDo? Für Mädchen von 11 - 14 Jahren

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für Mädchen. Du lernst zusammen mit anderen Mädchen Deines Alters Dich zu wehren.

Mädchen können durch bewusstes Auftreten, durch Schreien oder durch mutigen Einsatz ihrer Kräfte einen Angreifer in die Flucht schlagen oder ihn so verletzen, dass sie sich selbst in Sicherheit bringen können. Durch Erlernen von einfachen, aber wirkungsvollen Verteidigungstechniken bekommst Du Vertrauen in Deine eigenen Kräfte. Im Selbstbehauptungsteil finden Erfahrungen aus dem Alltag Platz. Grenzen setzen und „Nein“ sagen sind wichtige Themen im WenDo!

WenDo ist für ALLE Mädchen, egal ob klein oder groß, rund oder dünn, sportlich oder nicht.

Wann? 09.09., 16.09., 23.09.2026 17:00 – 19:00 Uhr

Wo? Evangelische Kirchengemeinde, Limperstraße 15, 45657 Recklinghausen

Wer? Carmen Uhlenbrock, WenDo-Trainerin

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Tel: 02361/15457



09/26

„Loslassen und Strahlen“. Dein Raum für dich. Mit Selbstliebe und Achtsamkeit zurück in deine Kraft kommen.

Unter dem Motto „Frauen stärken Frauen“ entsteht ein geschützter Raum zum Innehalten, Auftanken und Austauschen. Kleine Impulse, Gespräche und Übungen unterstützen dabei, Selbstliebe, Selbstfürsorge und die innere Balance zu stärken. Dein Raum für dich. Erinnere dich daran, wer du wirklich bist. Finde zurück in dein Strahlen. Spüre wieder Leichtigkeit, Ruhe & Fülle in dir. Du lernst einfache Methoden kennen, um mehr Selbstliebe und Selbstmitgefühl zu entwickeln. Stress frühzeitig wahrzunehmen, dich selbst wieder bewusster zu spüren, deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, innere Ruhe und Klarheit zu finden. Dein EXTRA: Jede Teilnehmerin erhält ein persönliches Workbook für die gesamte Kursdauer, sowie kleine wechselnde Aufmerksamkeiten und Überraschungen.

Wann? Start: 14.9.26, 8 Abende, 14-tägig,
montags (Sept.-Dez.), 18-19.30 Uhr

Wo? Frauenberatungsstelle, Springstr.6, 45657 Recklinghausen

Wer? Frau Lulima: Als zertifizierte Trainerin für Selbstliebe Achtsamkeit, Meditation, Stress und Burnout Prävention begleite ich dich auf deinen Weg in ein Leben in Leichtigkeit und Fülle.

Kosten? 8 Abende 99 Euro

Kontakt: Katrin Maczejewski, WhatsApp: 0151/56108445
E-Mail FrauLulima@web.de



09/26

Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund

Die Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen veranstaltet dieses Jahr zum elften Mal die Recklinghäuser Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund. Hierbei geht es vorwiegend um Beratung und Information zu Sprachkursen und Qualifizierungsmöglichkeiten, um Anerkennungsberatung und um Tipps für die Jobvermittlung. An der Info-Börse beteiligen sich 20 Institutionen und Bildungsträger aus Recklinghausen.

Wann? 22. September 2026 9:00-13:00 Uhr

Wo? Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2, 45661 Recklinghausen

Wer? Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Kosten? frei

Kontakt: Sarah Göckener, Tel: 02361/4806100



09/26

Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen (öffentlich)

Die Ratskommission beschäftigt sich mit Themen, die in Recklinghausen gleichstellungs- und frauenrelevant sind. Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.-

- Wann?** 24.09.2026, 16 Uhr
- Wo?** Ratssaal, Rathaus Raum 103 Rathausplatz 3/4 45657 Recklinghausen
- Wer?** Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
- Kosten?** frei
- Kontakt:** E-Mail: Gleichstellungsstelle@recklinghausen.de



09/26

„Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ – Traumasensible Stabilisierungsgruppe

„Traumatisierung heißt, dass wir etwas erlebt haben, das uns hilflos und ohnmächtig gemacht hat. Etwas, das nicht so einfach zu verarbeiten war. Ein Teil von uns, nicht immer nach außen sichtbar, ist längst noch nicht hier. Ist auf der Strecke geblieben, braucht noch viel Zeit. Der Körper steckt noch in der Erfahrung fest, und wenn etwas ihn daran erinnert, dann reagiert er so, wie er es damals erlebt hat: er verkriecht sich oder explodiert, wird plötzlich ganz panisch oder aggressiv.“ (Görges /Handtke) Wie sollen wir denn damit im Alltag umgehen? Traumasensible Stabilisierung heißt, sich nicht mit dem, was war zu beschäftigen, sondern die Verankerung im „Hier und Jetzt“ zu fördern. Durch das Verstehen, was bei einer Traumatisierung im Körper passiert oder gerade auch nicht passiert, durch kleine Übungen und kreative Angebote sollen die Teilnehmerinnen die Fähigkeit (wieder) erlangen, ihren persönlichen „Ressourcenbereich“ zu erweitern, um dadurch wieder festen Boden in ihrem Alltag unter den Füßen zu haben. Zur Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich. Termin unter 02361/15457.

- Wann?** 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11.2026 18:00-19:30 Uhr
- Wo?** Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, 45657 Recklinghausen
- Wer?** Annabelle Johannböcke, Mitarbeiterin Frauenberatung
- Kosten?** frei
- Kontakt:** E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Tel: 02361/15457



09/26

For women only! - Töpferkurs „Brüste“

Brüste auf Tassen, Vasen oder kleinen Übertöpfen sind aus der modernen Keramik- und Interiorwelt kaum mehr wegzudenken - mal kunstvoll, mal charmant-provokant und immer individuell. In diesem besonderen Töpferkurs gestaltest du dein eigenes Werkstück mit einzigartigen Brustformen, kreativ und ganz persönlich. Dabei lernst du die Grundlagen des Töpferns, arbeitest mit den Händen direkt im Ton und entdeckst die Freude am kreativen Formen und Gestalten. In entspannter Atmosphäre, ausschließlich unter Frauen, entsteht Raum für Austausch, Vertrauen, Kreativität und natürlich jede Menge Freude am Töpfern. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, je nach Vorkenntnissen geben wir Dir die gewünschte Unterstützung. Nach der Fertigstellung Deines Werkstückes bleibt es 2 Wochen zum Trocknen in der Werkstatt und wird dann zum ersten Mal gebrannt (Schrühbrand). Anschließend glasieren wir Dein Stück und brennen es ein zweites Mal im Glasurbrand. Nach 4-6 Wochen kannst Du Dein Kunstwerk bei uns in der Werkstatt abholen.

Wann? Fr. 25.09.26, 16-19 Uhr & Mi. 09.12.26, 16-19 Uhr

Wo? Potterie, Münsterstr.6, 45657 Recklinghausen

Wer? Anja Speker und Cordula Pavlik

Kosten? 75 €

Kontakt: E-Mail: hallo@die-potterie.de, www.die-potterie.de



09/26

Kreativ-Workshop: Geheimnisvolle Kunststempel erstellen und gestalten

Aus unscheinbaren Materialien entstehen überraschende Kunstwerke: In diesem kreativen Workshop gestalten Sie ihre ganz persönlichen Kunststempel für individuelle Grußkarten, kleine Drucke und kreative Papeterie. Mit einfachen Mitteln, etwas Fantasie und einer besonderen Technik entstehen einzigartige Muster, Symbole und Motive – mal verspielt, mal grafisch, mal experimentell. Das Spannende dabei: Wie genau die außergewöhnlichen Stempel entstehen, bleibt zunächst ein kleines Geheimnis und wird Schritt für Schritt im Workshop entdeckt. Ob für kreative Grüße, kleine Kunstwerke oder einfach die Freude am Gestalten – dieser Workshop lädt zum Ausprobieren, Drucken und Staunen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot richtet sich an junge Mädchen und Frauen. (2 – 8 TN). Anmeldung notwendig da TN-Zahl begrenzt.

Wann? Samstag 26.09.26 von 15-17 Uhr

Wo? Im KA-Labor für Kunst und Architektur in der Ateliergemeinschaft ARTeFaktum 32, Haltener Str. 32, 45657 Recklinghausen

Kosten? 30 € für Veranstaltung (2 Std) inklusive Material und MwSt.

Kontakt: Mail: info@ka-labor.de, Tel: 0176/43033507



09/26

SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING für Frauen

Die Veranstaltung besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Einheit.

Einführungsvortrag mit dem Thema „Wie Gewalt entsteht“
Hier werden die theoretischen Grundlagen zum Selbstbehauptungstraining vermittelt.

Praktische Übungen der Selbstbehauptung. Anhand von Rollenspielen werden Mechanismen aufgedeckt und Handlungsstrategien erarbeitet.

Die Teilnehmerinnen sollen durch das Training befähigt werden, zu erkennen, warum und aus welcher Situation heraus sie wie reagieren und welche Alternativen ihnen persönlich zur Verfügung stehen können. Körpersprache, Wahrnehmung, Reaktion usw. sollen bewusst gemacht werden.

Wann? Samstag, 26.09.2026 09:00-17:00 Uhr

Wo? In einer zentrumsnah gelegenen Sporthalle der Stadt Recklinghausen. Der Ort wird bei der Anmeldung mitgeteilt

Wer? Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Frauen
min. 10 TN , max. 20 TN

Kosten? 80,00 €/TN – 8 Std.

Kontakt: Leben ohne Gewalt e.V., Düppelstraße 10,
45663 Recklinghausen, Tel: 02361/848 7113
www.leben-ohne-gewalt.de, info@leben-ohne-gewalt.de



09/26

Prachtvoll Yoga – Workshop

Yoga? Ja, für Dich. Egal ob Du komplett neu einsteigst und Dir mehr Beweglichkeit zurückwünschst, oder ob Du im „normalen“ Yogastudio den Eindruck hattest, irgendwie nicht ins Bild zu passen – hier bist Du richtig. Hier passt sich Yoga an Dich an, nicht umgekehrt. Hier üben prachttvolle Frauen miteinander. In entspannter Atmosphäre, mit einer guten Portion Humor und ohne den leisesten Anspruch auf Perfektion. Du lernst die wichtigsten Asanas (Körperübungen) in einer Form kennen, die für Deinen Körper wirklich passt und Dich Stück für Stück wieder beweglicher macht. Dazu kommen Atemtechniken, kleine Meditationen und das bewusste Spüren Deines Körpers – mit Wertschätzung und Neugier. Wir bewegen uns, atmen tief durch, lachen sicher auch das eine oder andere Mal und tanken neue Energie. Du gehst beweglicher und entspannter nach Hause – und mit der Erfahrung: Yoga tut auch mir gut. Was Du mitbringst: Bequeme Kleidung und warme Socken Neugier auf Dich selbst (Yoga-Matten, Kissen und Decken sind vor Ort vorhanden.) Komm vorbei und entdecke, wie gut Dir Yoga tun kann – ganz prachttvoll und ganz Du.

Wann? Samstag, 26. September 10-12:30 Uhr

Wo? Breite Straße 23 - 25, 45657 Recklinghausen

Wer? Silke Niewohner

Kosten? 33 Euro

Kontakt: Silke Niewohner, Breite Straße 23-25,
Tel: 0170/4890649 (auch WhatsApp)
E-Mail: silke@prachttvoll-yoga.de / www.prachttvoll-yoga.de

OKT OB ER



Schließ Frieden mit deinem Körper – Lesung mit Tanja Peters

Tanja Peters nimmt uns mit in ihre Geschichte und zeigt mit 7 Prinzipien für mehr KörperMUT, wie Selbstakzeptanz ohne Selbstoptimierung gelingt.

Ein Abend voller Inspiration – und großer Lust, sich wieder in sich selbst zu verlieben.

Begrenzte Plätze – bitte anmelden.

Veranstaltung zum 40-jährigen Jubiläum der Frauenberatung Recklinghausen in Kooperation mit der Stadtbibliothek und der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen

Wann? 01.10., 19:00 Uhr

Wo? Stadtbibliothek, Augustinessenstr. 3, 45657 Recklinghausen

Wer? Tanja Peters

Kosten? frei, (Spende für die Frauenberatung erbeten)

Kontakt: Tel: 02361/501919

E-Mail: stadtbibliothek@recklinghausen.de

oder

Frauenberatung Recklinghausen, Tel: 02361/15457

E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
(Stichwort „Lesung“)

Walk and Talk im Stadtgarten

Mit flottem Schritt in Richtung Erfolg - Frauen helfen Frauen - Ihr Netzwerk für den beruflichen (Wieder-)Einstieg!
Haben Sie sich auch schon gefragt, wie andere Frauen den Berufseinstieg schaffen? Wie könnten Sie von deren Erfahrungen profitieren? Wir laden Sie herzlich zu einem aktiven Treffen im Stadtgarten Recklinghausen ein, bei dem neben Kontakte knüpfen und Erfahrungsaustausch auch die Bewegung nicht zu kurz kommt.

Gemeinsam aktiv sein, dabei Erfahrungen teilen und kreativ nach Ideen suchen – seien Sie dabei!

Wir freuen uns auf Sie!

Wann? 01.10.2026 von 10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr

Wo? Café am Tiergarten, Stadtgarten 4, 45657 Recklinghausen

Wer? Agentur für Arbeit Recklinghausen,
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352,
www.arbeitsagentur.de

Woche der Chancengleichheit 2026

In dieser Veranstaltungswoche bieten die Agenturen für Arbeit und die Jobcenter allein oder mit Netzwerkpartnern zahlreiche Veranstaltungen an, vor allem für Frauen, die erwerbstätig sind oder es werden wollen. Die Angebote sind online. Sie finden Workshops, Seminare, Vorträge, Gruppeninformationen, Telefonaktionen und manches mehr. Zum Beispiel: Stellensuche und Bewerben mit Künstlicher Intelligenz, Frauen und Rente, Arbeiten in Teilzeit, finanzielle Hilfen für Familien und vieles mehr.

Nutzen Sie die Möglichkeiten, die das Netzwerk der Institutionen Ihnen bietet!

Wann? 05. Oktober bis 08. Oktober 2026

Wo? Kreis Recklinghausen und online

Wer? Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Recklinghausen,
Ariane Hohengarten und Stefanie von Scherenberg

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352

Unter dem folgenden Link werden alle Veranstaltungen aufgeführt sein: www.arbeitsagentur.de/vor-ort/recklinghausen

Von der Linie zur Fläche.

Einführung in die Techniken der Zeichnung

In unterschiedlichen Schritten und durch zahlreiche Übungen werden die Grundlagen der Zeichnung vermittelt. Mit unterschiedlichen Werkmitteln (Bleistift, Kohle, Feder und Tusche, etc.) werden gegenständliche oder abstrakte Zeichnungen entstehen. Das Angebot richtet sich an Erwachsene.

Wann? 3 Termine à 2 Stunden: jeweils Donnerstag, 18-20 Uhr
(einzeln buchbar) 08.10.26, 15.10.26, 22.10.26

Weitere Termine sind nach Absprache möglich. (2-6 TN pro Tag)

Wo? Ateliergemeinschaft ARTeFaktum 32, Haltener Str. 32
45657 Recklinghausen

Wer? Ursula Zacher

Kosten? 30 € pro Veranstaltungstag (2 Std) inklusive Material

Kontakt: E-Mail: ursula.zacher@t-online.de, Tel: 0177/7888996

Einführung in die Drechselkunst

In unterschiedlichen Arbeitsschritten entsteht an der Drechselbank aus einem Kandel ein hochwertiger Kugelschreiber.

Zunächst wird der Umgang mit dem Material und den Werkzeugen geübt, um dann aus einem Wunschholz bestehenden „Pen blanc“ einen Stift zu dreheln.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene.

Wann? 3 Termine à 4 Stunden: jeweils Freitag, 16-20 Uhr
(einzeln buchbar) (1-2 TN pro Tag) 09.10.26, 16.10.26, 23.10.26

Wo? Ateliergemeinschaft ARTeFaktum 32, Haltener Str. 32
45657 Recklinghausen

Wer? Udo Fitzke

Kosten? 120 € pro Veranstaltungstag (4 Std) inklusive Material:
Holz, Mechanik/ Innenleben des Kugelschreibers, Werkzeuge

Kontakt: E-Mail: ufitzke@t-online.de, Tel: 0151/17213189

KRAFTVOLL GELASSEN - Stressmanagement-Training

Im 2-tägigen Stressmanagement-Training nach Meichenbaum erfährst du, wie du stressige Situationen gelassener meisterst und deine innere Balance stärkst. Verstehe deinen Stress – Erkenne, was dich belastet und wie du darauf reagierst. Lerne wirksame Strategien – Trainiere Techniken, die dir helfen, gelassener zu bleiben. Stärke deine Resilienz – Entwickle innere Stärke und Selbstvertrauen im Umgang mit Herausforderungen. Werde aktiv – Praktische Übungen helfen dir, das Gelernte direkt im Alltag anzuwenden. Der Kurs richtet sich an gesunde Frauen, ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen nach regelmäßiger Teilnahme bezuschusst. Weitere Infos: www.niewohner.de/stressbewaeltigung

Wann? Start: 09.10.26, 17-18:30 Uhr (8 Termine)
oder 7. und 21. November 9-16 Uhr (2 Termine)

Wo? Breite Straße 23-25, 45657 Recklinghausen

Wer? Silke Niewohner

Kosten? 199 Euro

Kontakt: Tel: 0170/4890649 (auch WhatsApp)

E-Mail: dialog@niewohner.de

www.niewohner.de/stressbewaeltigung.de

Von der Zeichnung zum Druck: Die Technik der KALTNADELRADIERUNG

Eine der ältesten Tiefdrucktechniken, neben dem Kupferstich, ist die Radierung. Neben einer kleinen historischen Einordnung und dem Blick auf Künstler (Dürer, Goya, u.a.) und Verfahren, werden wir vorrangig praktisch arbeiten. Um eine „Kaltadelradierung“ zu erstellen, wird eine Zeichnung auf eine Kunststoffplatte übertragen, die dann mit Radiernadeln bearbeitet wird. Die Platte wird mit Farbe versehen und auf Kupfertiefdruckpapier mittels einer Druckwalze übertragen. Je nach Arbeitsfortschritt können unterschiedliche Drucke und Überarbeitungen erfolgen. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Wann? 3 Termine à 4 Stunden an: jeweils Samstag,
11-15 Uhr (einzeln buchbar) 10.10.26, 17.10.26, 24.10.26
Weitere Termine sind nach Absprache möglich. (2-6 TN pro Tag)

Wo? Ateliergemeinschaft ARTEfaktum 32, Haltener Str. 32

Wer? Ursula Zacher

Kosten? 60 € pro Tag (4 Std) plus Material: Druckplatte und Tiefdruckpapier je nach Bedarf. Farbe, inkl. Hilfsmittel & Werkzeuge

Kontakt: E-Mail: ursula.zacher@t-online.de, Tel: 0177/7888996

ICH-Journal- Gestaltung mit deinen Texten & Kunstwerken

Hast du Lust am Zeichnen und Malen? Schreibst du auch hin und wieder eigene Texte? Dann bist du in diesen beiden Workshops genau richtig. Workshop Teil I: Wir werden mit ausgesuchten Papieren unser eigenes ICH-Journal einschlagen und dieses mit Leben füllen. Zum Beispiel schreiben wir Spiegeltex te und kurze Gedichte. Du kannst im Kurs dein eigenes Monogramm erstellen. Workshop Teil II: In dem zweiten Workshop erstellst du ein Vision-Board mit deinen Wünschen bzw. Visionen. Außerdem gestaltest du kleine Collagen auf Bütt enpapier. Zu deinen künstlerischen Werken kannst du eigene Texte schreiben. Lass dich ein auf eine Reise in die Kreativität und zu dir selbst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung ist notwendig, da die Zahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist.

Wann? Workshop I: Mo. 19.10.26-10.00 bis 13.00 Uhr

Workshop II: Mo. 26.10.26-10.00 bis 13.00 Uhr

Wo? ARTe Faktum 32, Halterner Straße 32, Recklinghausen

Wer? Karin Rempe

Kosten? 69,00€ (ein Workshop 39,00€; beide Workshops 69,00€)

Enthalten: Blanco-Künstlerbuch & Materialien

Kontakt: E-Mail: karin.rempe@googlemail.com, Tel: 0157/37831337

Stressfrei durch die Schwangerschaft

Du bist schwanger, aber aufgrund unterschiedlicher Beschwerden oder Diagnosen häufig beunruhigt und merkst, dass du die Schwangerschaft (noch) nicht richtig genießen kannst? Oder du fühlst dich im Alltag sehr gestresst und es fällt dir schwer, ruhige Momente für dich und dein Baby zu finden? An diesen vier Abenden kannst du mit Hilfe von Körper- und Entspannungsübungen zur Ruhe kommen und dir Zeit für dich und dein Ungeborenes nehmen. Die Termine können auch einzeln wahrgenommen werden.

Wann? montags von 17:30-19:00 Uhr, 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.26

Wo? Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen

Wer? Ursula Peveling, Hebamme, Dipl. Pädagogin,
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/5890-590

E-Mail: u.peveling@caritas-recklinghausen.de

www.caritas-recklinghausen.de/beratung/schwangerschaftsberatung

Was ist ein Retreat?

Ein Selbstliebe und Achtsamkeits-Retreat bietet Raum, um in einer ruhigen Umgebung den Alltag hinter sich zu lassen und sich mit Körper, Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen. Auf dieser Reise zu mehr Selbstakzeptanz kannst du Blockaden erkennen, Stärken entfalten und neue Perspektiven gewinnen. Dieses 4-stündige Retreat lädt dich ein, aus dem Alltag auszusteigen und wieder bei dir selbst anzukommen. In einem geschützten Raum darfst du zur Ruhe kommen, durchatmen und dich selbst wieder spüren. Mit achtsamen Impulsen, sanften Übungen und Momenten der Stille begleite ich dich dabei, deinem Inneren näherzukommen und neue Kraft zu schöpfen. Dein Raum für dich. Zum Innehalten. Zum Loslassen. Und um dich selbst wieder ein Stück mehr zu finden. Du lernst einfache Methoden kennen, um mehr Selbstliebe und Selbstmitgefühl zu entwickeln. Stress frühzeitig wahrzunehmen, dich selbst wieder bewusster zu spüren, deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, innere Ruhe und Klarheit zu finden

Wann? Samstag, 24.10.2026, 10-14 Uhr, 4 Std.

Wo? Frauenberatungsstelle, Springstr.6, 45657 Recklinghausen

Wer? Frau Lulima: Als zertifizierte Trainerin für Selbstliebe Achtsamkeit, Meditation, Stress und Burnout Prävention begleite ich dich auf deinen Weg in ein Leben in Leichtigkeit und Fülle.

Kosten? 49 € - für Frühbucher bis 01.08.26 45 €

Kontakt: Katrin Maczejewski, WhatsApp: 0151-56108445
E-Mail: FrauLulima@web.de

Abschied vom Kinderwunsch

Wenn sich nach jahrelangem Kinderwunsch kein Wunschkind einstellt, ist es für die meisten Frauen ein sehr schmerzlicher Prozess sich von ihrem Lebenstraum zu verabschieden und neue Zukunftspläne zu entwickeln, denn die Trauer um ein nicht geborenes Kind kann genauso schmerzhaft sein, wie der Verlust eines realen Menschen.

In dieser Situation kann ein Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein, denn niemand kann die Situation so gut nachvollziehen, wie Andere, die das Gleiche durchleben. Bei Bedarf können auch weitere Termine folgen.

Wann? 26.10. 2026, 17:00-19:00

Wo? Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen

Wer? Ursula Peveling, Hebamme, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/5890-590

E-Mail: u.peveling@caritas-recklinghausen.de

www.caritas-recklinghausen.de/beratung/schwangerschaftsberatung

Kreativ-Workshop: Geheimnisvolle Kunststempel erstellen und gestalten

Aus unscheinbaren Materialien entstehen überraschende Kunstwerke: In diesem kreativen Workshop gestalten Sie ihre ganz persönlichen Kunststempel für individuelle Grußkarten, kleine Drucke und kreative Papeterie. Mit einfachen Mitteln, etwas Fantasie und einer besonderen Technik entstehen einzigartige Muster, Symbole und Motive – mal verspielt, mal grafisch, mal experimentell. Das Spannende dabei: Wie genau die außergewöhnlichen Stempel entstehen, bleibt zunächst ein kleines Geheimnis und wird Schritt für Schritt im Workshop entdeckt. Ob für kreative Grüße, kleine Kunstwerke oder einfach die Freude am Gestalten – dieser Workshop lädt zum Ausprobieren, Drucken und Staunen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot richtet sich an junge Mädchen und Frauen. (2 – 8 TN). Anmeldung notwendig da TN-Zahl begrenzt.

Wann? Samstag, 31.10.26 von 15-17 Uhr

Wo? Im KA-Labor für Kunst und Architektur in der Ateliergemeinschaft ARTeFaktum 32, Haltener Str. 32, 45657 Recklinghausen

Kosten? 30 € für Veranstaltung (2 Std) inklusive Material und MwSt.

Kontakt: Mail: info@ka-labor.de, Tel: 0176/43033507



NOV EM BER

ICH-Journal- Gestaltung mit deinen Texten & Kunstwerken

Hast du Lust am Zeichnen und Malen? Schreibst du auch hin und wieder eigene Texte? Dann bist du in diesen beiden Workshops genau richtig. Workshop Teil I: Wir werden mit ausgesuchten Papieren unser eigenes ICH-Journal einschlagen und dieses mit Leben füllen. Zum Beispiel schreiben wir Spiegeltex te und kurze Gedichte. Du kannst im Kurs dein eigenes Monogramm erstellen. Workshop Teil II: In dem zweiten Workshop erstellst du ein Vision-Board mit deinen Wünschen bzw. Visionen. Außerdem gestaltest du kleine Collagen auf Bütt enpapier. Zu deinen künstlerischen Werken kannst du eigene Texte schreiben. Lass dich ein auf eine Reise in die Kreativität und zu dir selbst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung ist notwendig, da die Zahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist.

Wann? Workshop I: Mo. 02.11.26-17.00 bis 20.00 Uhr

Workshop II: Mo. 09.11.26-17.00 bis 20.00 Uhr

Wo? ARTe Faktum 32, Halterner Straße 32, Recklinghausen

Wer? Karin Rempe

Kosten? 69,00€ (ein Workshop 39,00€; beide Workshops 69,00€)

Enthalten: Blanco-Künstlerbuch & Materialien

Kontakt: E-Mail: karin.rempe@googlemail.com, Tel: 0157/37831337

Kinderzuschlag leicht erklärt

Viele Familien haben Anspruch, ohne es zu wissen.

Der Kinderzuschlag entlastet Familien, insbesondere Alleinerziehende, mit kleinem oder mittlerem Einkommen finanziell. Sie möchten wissen, ob Ihnen Kinderzuschlag zusteht? Wir geben Durchblick im Behördendschungel und helfen Ihnen den Kinderzuschlag zu verstehen.

Die pro familia Recklinghausen und die Familienkasse laden Sie herzlich zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung ein. In verständlicher und persönlicher Atmosphäre erklärt die Familienkasse, wer Anspruch auf Kinderzuschlag hat, wie die Antragstellung funktioniert und welche Unterlagen benötigt werden. Im Anschluss des Vortrages besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen und Anliegen zu besprechen.

Wann? 03.11.2026. 16:00-18:30 Uhr

Wo? pro familia Beratungsstelle, Springstr. 12, 45657 Recklinghausen

Wer? pro familia Recklinghausen und Familienkasse NRW

Kosten? frei

Kontakt: pro familia Recklinghausen, Tel: 02361/26701

E-Mail: recklinghausen@profamilia.de

Textiles Repaircafe – Reparieren statt wegwerfen in der Nähstube des SkF

In unserer Nähstube bekommen Sie an diesem Tag Hilfe, um Ihre defekten Textilien zu reparieren. Löcher flicken, Nähte nachbessern, Knöpfe wieder annähen oder Socken stopfen, um Ihr Lieblingsstück wieder flott und präsentabel zu machen.

Unsere Ehrenamtlichen stehen Ihnen mit Rat, Tat und Zeit zur Seite, geben Hilfe, zeigen Kniffe wie es besser und schneller geht. Sockenstopfgarn, Nähgarn und Stickgarn, Ersatzknöpfe u.v.m. finden Sie kostenlos in unserem unerschöpflichen Fundus. In unserer Nähstube in der Altstadt steht das Upcycling im Fokus: Aus ausrangierten Stoffen entsteht Neues. Wie kreativ und geschickt es bei den Treffen zugeht, zeigt die kleine Ausstellung im Laden: Geldbörsen, Taschen, Knister-Frösche, Patchwork-Krabbeldecken und Dinge um das Thema Weihnachten! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!

Wann? 03. November 2026, 11:00-15:00 Uhr

Wo? Friedhofstr. 2, Altstadt City (Ecke An der Dellbrücke/ Friedhofstr.)

Wer? Sozialdienst kath. Frauen Recklinghausen e.V.

Kosten? frei

Kontakt: maria.bongers@skf-recklinghausen.de

Vom ersten bis zum letzten Atemzug – und wie atmen Sie dazwischen?

Es beginnt mit dem ersten Einatmen und endet mit dem letzten Ausatmen – doch wie atmen Sie dazwischen? Atem ist nicht nur das chemische Luftgemisch, sondern auch Seelisches (pneuma) und Geist (spiritus). Schon zur Zeit der Pharaonen wurde dem Atem besondere Bedeutung auch bei der Heilung beigemessen. So bedeutet der Name der Göttin Selket „die atmen lässt“. In Indien finden sich Entsprechungen in den Begriffen Atman und Prana, in China in der Hun-Seele und dem Qi. Das Wissen um die Bedeutung des Atems für Gesundheit und ganzheitliche Entfaltung ist tausende Jahre alt und wurde in vielen Kulturen gepflegt und weitergegeben. Der Vortrag verbindet traditionelle Atemlehren mit Erkenntnissen der modernen Wissenschaft. Sie erfahren, wie der Atem Körper und Nervensystem beeinflusst und welche Rolle er für Wohlbefinden, Konzentration und Stressregulation spielt. Kurze, alltagstaugliche Übungen laden dazu ein, den eigenen Atem bewusster wahrzunehmen und gezielt zu nutzen.

Anmeldung bis zum 28. Oktober

Wann? 04. November, 19.00 Uhr

Wo? Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Wer? VHS Recklinghausen, Kurs Nr. 3001

Kosten? 8,00€

Kontakt: VHS Recklinghausen

Zukunftskompetenz KI: Was Frauen jetzt wissen sollten

In diesem Vortrag erhalten Frauen einen verständlichen und unterhaltsamen Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz: Wo kommt sie her, was kann sie heute schon und wo verändert sie unseren Alltag, unseren Beruf und unser Familienleben? Anhand vieler anschaulicher Beispiele erfahren Sie, wo KI längst im Einsatz ist, oft, ohne dass wir es merken, und wie wir lernen können, selbstbestimmt und ohne Angst damit umzugehen. Der Vortrag möchte Mut machen, Fragen erlauben und Neugier wecken: Welche Chancen bietet KI gerade für Frauen, was bedeutet das für unsere Zukunft und wie können wir auch unsere Kinder sinnvoll beim Umgang mit KI begleiten?

Wann? 10.11.2026, 19:00-21:00 Uhr

Wo? Halterner Str. 32, 45657 Recklinghausen

Wer? Upgrade Club Recklinghausen

Referentin: Silke Beyer

Kosten? frei

Kontakt: Anmeldung unter silke@upgrade-club.de

Kunst-Kalligrafie für besondere Karten und Werke

Kunst und Kalligrafie eine wahrlich toller MIX mit vielen Überraschungen! Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die Schönheit und Präzision der Kalligrafie zu entdecken und zusätzlich mit künstlerischen Elementen zu verknüpfen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, dieser Workshop ist für jeden geeignet, der Interesse an der Kunst und des schönen Schreibens hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre Begeisterung für Kreativität und wer mag, auch seine eigenen Stifte. Wir fertigen eigene Schreib- und dafür geeignetes Kunstinstrumente an und kreieren damit individuelle und einzigartige Schreibkalligrafien. Anmeldung notwendig da TN-Zahl begrenzt.

Wann? Samstag, 14.11.26 von 12-15 Uhr

Wo? Im KA-Labor für Kunst und Architektur in der Ateliergemeinschaft ARTeFaktum 32, Haltener Str. 32, 45657 Recklinghausen

Kosten? 39 € für Veranstaltung (2 Std) inklusive Material und MwSt.

Kontakt: Mail: info@ka-labor.de, Tel: 0176/43033507

Stärke in Vielfalt: Inklusiver Selbstbehauptungsworkshop für Frauen mit besonderen Fähigkeiten

Der Selbstbehauptungskurs für Frauen/Menschen mit und ohne Behinderung konzentriert sich darauf das Selbstvertrauen der Frauen zu stärken und ihnen spezifische Werkzeuge zur Selbstschutz und Konfliktbewältigung zu vermitteln.

Durch praktische Übungen, angepasste Kommunikationstechniken und soziale Unterstützung sollen sie in die Lage versetzt werden, ihre persönlichen Grenzen zu setzen und ihre Rechte besser zu verteidigen.

Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. Persönliche Assistenz kann gerne nach Bedarf mitgebracht werden.

Wann? 17.11.2026, 10.00 -12.00 Uhr

Wo? K17 – Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

Wer? Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH / B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

Referentin: Janet Orlando

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: bfair@diakonie-kreis-re.de

Tel: 0160/90531422

Textiles Repaircafe – Reparieren statt wegwerfen in der Nähstube des SkF

In unserer Nähstube bekommen Sie an diesem Tag Hilfe, um Ihre defekten Textilien zu reparieren. Löcher flicken, Nähte nachbessern, Knöpfe wieder annähen oder Socken stopfen, um Ihr Lieblingsstück wieder flott und präsentabel zu machen.

Unsere Ehrenamtlichen stehen Ihnen mit Rat, Tat und Zeit zur Seite, geben Hilfe, zeigen Kniffe wie es besser und schneller geht. Sockenstopfgarn, Nähgarn und Stickgarn, Ersatzknöpfe u.v.m. finden Sie kostenlos in unserem unerschöpflichen Fundus. In unserer Nähstube in der Altstadt steht das Upcycling im Fokus: Aus ausrangierten Stoffen entsteht Neues. Wie kreativ und geschickt es bei den Treffen zugeht, zeigt die kleine Ausstellung im Laden: Geldbörsen, Taschen, Knister-Frösche, Patchwork-Krabbeldecken und Dinge um das Thema Weihnachten! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!

Wann? 17. November 2026, 11:00 -15:00 Uhr

Wo? Friedhofstr. 2, Altstadt City (Ecke An der Dellbrücke/ Friedhofstr.)

Wer? Sozialdienst kath. Frauen Recklinghausen e.V.

Kosten? frei

Kontakt: maria.bongers@skf-recklinghausen.de, Tel: 0160/90531422

Nicht warten - STARTEN

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworten wir gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen).

Sie sind herzlich eingeladen!

Wann? 19.11.2026, 9.30-11.30 Uhr

Wo? Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15,
45657 Recklinghausen

Wer? Agentur für Arbeit Recklinghausen,
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352
www.arbeitsagentur.de

Fachtag: „Prostitution – Sexuelle Ausbeutung als Menschenrechtsverletzung“

Laut Bundeslagebild Menschenhandel und Ausbeutung (2025) hat sich die Zahl der Ermittlungsverfahren wegen Verdachts der sexuellen Ausbeutung weiter erhöht. Die große Mehrheit der Opfer sexueller Ausbeutung ist weiblich. Viele sind massiver psychischer und physischer Gewalt ausgesetzt, um sie in der Ausbeutungssituation zu halten.

Der Fachtag beleuchtet das Thema Prostitution aus verschiedenen Perspektiven und hinterfragt die rechtlichen Rahmenbedingungen sowie deren Auswirkungen auf die Sicherheit und die Rechte von Frauen.

Wann? 24.11.26, 9.30-15.30 Uhr

Wo? Ratssaal, Rathaus, 45657 Recklinghausen, Rathausplatz4

Wer? Ratskommission f. Gleichstellungs- u. Frauenfragen
in Kooperation mit Projektstelle zur Umsetzung der Istanbul-Konvention im Kreis Recklinghausen

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de,
Betreff: „Fachtag Prostitution“
(Name, Telefon, Institution angeben) - Teilnehmendenzahl begrenzt!

Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Der Rentenvortrag für Frauen

Sie glauben, das Rententhema betrifft Sie nicht? Oder haben Sie deswegen schon schlaflose Nächte? Diese Veranstaltung ist für alle, die sich sicher sein möchten. Eine Rentenexpertin der Deutschen Rentenversicherung informiert über Rentenanwartschaftszeiten, Kindererziehungszeiten, Minijobs, Pflege, Scheidung, Versorgungsausgleich, Altersrenten, Mütterrente, Hinterbliebenenrente, private Altersvorsorge, Grundsicherung und vieles mehr. Sie sind herzlich eingeladen!

Wann? 26.11.2026, 9.30-11.00 Uhr

Wo? Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15,
45657 Recklinghausen

Wer? Agentur für Arbeit Recklinghausen,
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352
www.arbeitsagentur.de

Kunst-Kalligrafie für besondere Karten und Werke

Kunst und Kalligrafie eine wahrlich toller MIX mit vielen Überraschungen! Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die Schönheit und Präzision der Kalligrafie zu entdecken und zusätzlich mit künstlerischen Elementen zu verknüpfen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, dieser Workshop ist für jeden geeignet, der Interesse an der Kunst und des schönen Schreibens hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre Begeisterung für Kreativität und wer mag, auch seine eigenen Stifte. Wir fertigen eigene Schreib- und dafür geeignetes Kunstinstrumente an und kreieren damit individuelle und einzigartige Schreibkalligrafien. Anmeldung notwendig da TN-Zahl begrenzt.

Wann? Samstag, 28.11.26, 12-15 Uhr

Wo? Im KA-Labor für Kunst und Architektur in der Ateliergemeinschaft
ARTEfaktum 32, Haltener Str. 32, 45657 Recklinghausen

Kosten? 39 € für Veranstaltung (2 Std) inklusive Material und MwSt.

Kontakt: Mail: info@ka-labor.de, Tel: 0176/43033507

Not am Mann.**Die Erfindung toxischer Männlichkeit**

Der Vortrag untersucht, wie sich Vorstellungen von Männlichkeit in Medien, Politik und Popkultur verändern. Ausgangspunkt ist die These, dass vielen Männern heute erzählerische Vorbilder fehlen, mit denen sie sich identifizieren können. Dieses Vakuum werde zunehmend von rechten Influencern, On-line-Foren und autoritären Rollenbildern gefüllt. Dabei spielen auch Figuren wie Donald Trump und Elon Musk sowie politische Strömungen wie die Alternative für Deutschland eine Rolle. Im Fokus stehen die Wechselwirkungen zwischen Geschlechterdebatten, Social Media und gesellschaftlichen Konflikten. Eva Ladipo ist Journalistin und Autorin mit internationaler Erfahrung in Politik- und Wirtschaftsberichterstattung.

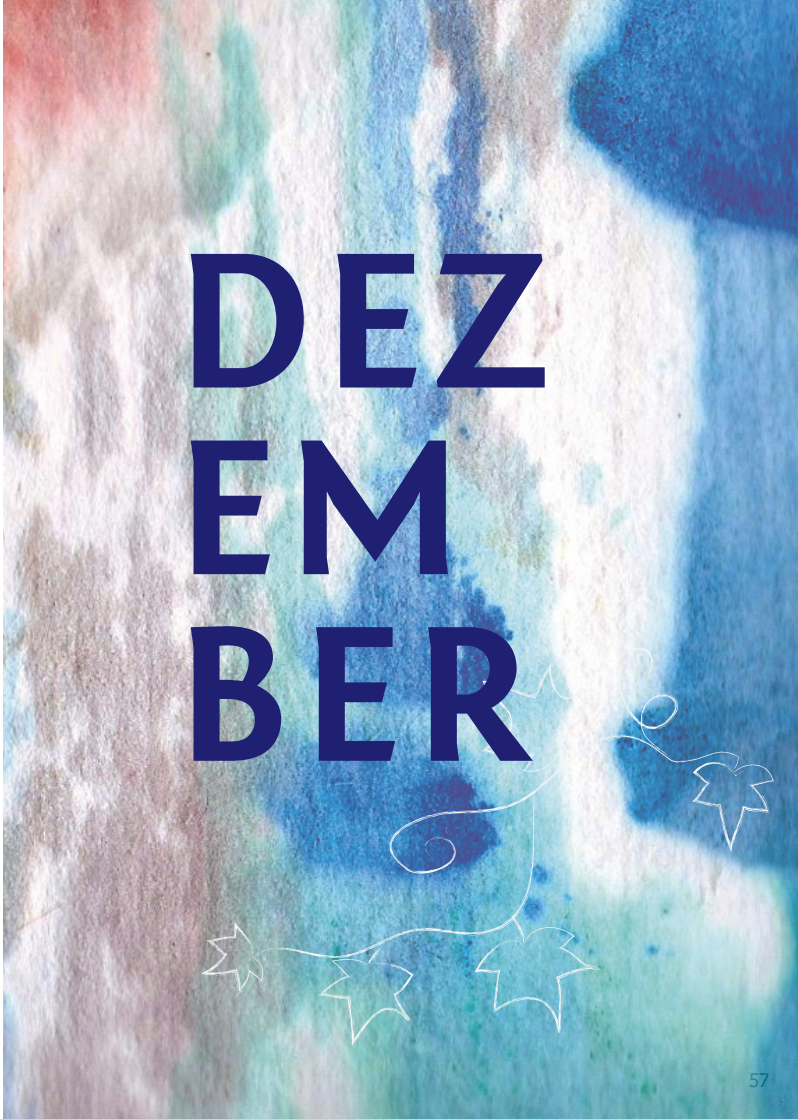
Wann? Sonntag, 29.11.26, 19:30 Uhr

Wo? online

Wer? Kurs Nr. 1064 D

Kosten? frei

Kontakt: Vhs Recklinghausen



DEZ EM BER



12/26

ICH-Journal- Gestaltung mit deinen Texten & Kunstwerken

Hast du Lust am Zeichnen und Malen? Schreibst du auch hin und wieder eigene Texte? Dann bist du in diesen beiden Workshops genau richtig. Workshop Teil I: Wir werden mit ausgesuchten Papieren unser eigenes ICH-Journal einschlagen und dieses mit Leben füllen. Zum Beispiel schreiben wir Spiegetexte und kurze Gedichte. Du kannst im Kurs dein eigenes Monogramm erstellen.

Workshop Teil II: In dem zweiten Workshop erstellst du ein Vision-Board mit deinen Wünschen bzw. Visionen. Außerdem gestaltest du kleine Collagen auf Büttenspapier. Zu deinen künstlerischen Werken kannst du eigene Texte schreiben. Lass dich ein auf eine Reise in die Kreativität und zu dir selbst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung ist notwendig, da die Zahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist.

Wann? Workshop I: Mo. 01.12.26 - 17.00 bis 20.00 Uhr

Workshop II: Mo. 08.12.26 - 17.00 bis 20.00 Uhr

Wo? ARTe Faktum 32, Halterner Straße 32, Recklinghausen

Wer? Karin Rempe

Kosten? 69,00€ (ein Workshop 39,00€; beide Workshops 69,00€)

Enthalten: Blanco-Künstlerbuch & Materialien

Kontakt: E-Mail: karin.rempe@googlemail.com, Tel: 0157/37831337



12/26

Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen (öffentlich)

Die Ratskommission beschäftigt sich mit Themen, die in Recklinghausen gleichstellungs- und frauenrelevant sind. Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.

Wann? 02.12.2026, 16 Uhr

Wo? Ratssaal, Rathaus Raum 103,
Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen

Wer? Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: Gleichstellungsstelle@recklinghausen.de

