

Recklinghäuser Frauenherbst



August bis Dezember
2022



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN
Gleichstellungsstelle

Liebe Leserinnen und Leser,

viele Planungen unterliegen weiter der Unsicherheit, ob sie überhaupt durchgeführt werden können. Auch der Frauenherbstkalender ist „Opfer“ von Corona geworden. Das Team der Gleichstellungsstelle hat sich aufgrund der geringeren Anzahl eingegangener Angebote dazu entschlossen, in diesem Jahr die Druckkosten einzusparen.

Erstmalig erscheint der Herbstkalender ausschließlich in digitaler Form. Das hat unter anderem den Vorteil, dass auch nachträglich eingehende Veranstaltungshinweise aufgenommen werden können.

Die eingegangenen Veranstaltungshinweise sind es uns Wert auf sie aufmerksam zu machen. Ob kabarettistische Lesung, virtueller Kaminabend, Angebote für Unternehmerinnen oder Informationen zu lebenspraktischen Themen, wie etwa „Frauen & ihre Rente“, die Vielfalt der Inhalte ist gegeben.

Herzlicher Dank gilt den Veranstalterinnen, die mit ihren Angeboten zur Erstellung des Frauenherbstes beigetragen haben und den Kalender mit Leben, Freude und Wissen füllen. Außerdem vielen Dank, dass sie mit besonderen Vorkehrungen Sorge dafür tragen, dass diese Veranstaltungen für alle in einem sicheren Rahmen stattfinden können.



Wie immer wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern des Frauenherbstes und vor allem, dass ein für Sie interessantes Angebot dabei ist. Bis zum nächsten Jahr!

Ihre
Gabriele Steiner

Gleichstellungsbeauftragte

Bitte beachten sie, dass die Gleichstellungsstelle **nicht** für die Texte oder den Inhalt der Angebote verantwortlich ist.

Bei Fragen zu den einzelnen Angeboten wenden Sie sich bitte an die angegebene Ansprechperson.

Für Anregungen zum Recklinghäuser Frauenherbst können Sie sich jederzeit gerne an die Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen wenden.

Datum	Veranstaltung	Seite
01.08.2022	Frauenfußball beim 1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.	7
05.08.2022	Frauen und Rente	8
08.08.2022	Trauergruppe	9
09.08.2022	Unternehmerinnen	10
10.08.2022	Frauentreff	11
10.08.2022	Gruppe Essstörungen	12
11.08.2022	Zurück in den Beruf	13
13.08.2022	Yoga XL	14
17.08.2022	Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen	15
18.08.2022	Traumasesensible Stabilisierungsgruppe	16
23.08.2022	Philosophischer Spaziergang	17
25.08.2022	Yoga für Schwangere	18
27.08.2022	Hypnobirthing	19
01.09.2022	Frauen und Rente	20
03.08.2022	Workshop Biografiearbeit	21
03.09.2022	Entspannung in der Schwangerschaft	22
05.09.2022	Raus aus der Stressfalle	23
07.09.2022	Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen	24
07.09.2022	Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung	25

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
08.09.2022	Zurück in den Beruf	26
09.09.2022	Stilberatung	27
10.09.2022	Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung	28
14.09.2022	Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen	29
15.09.2022	Unternehmerinnen-Netzwerk	30
20.09.2022	Sitzung des Frauenforums	31
22.09.2022	Vortrag Trennung Scheidung	32
29.09.2022	Rund um die Frau	33
30.09.2022	Image & Styling	34
06.10.2022	Vortrag Kind vor sexualisierter Gewalt schützen	35
07.10.2022	Zurück zum guten Bauchgefühl bei einer Folgeschwangerschaft	36
11.10.2022	Frauenberatung Arbeitslosengeld II	37
19.10.2022	WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten	38
19.10.2022	ZENbo-Balance	39
20.10.2022	Yoga für Schwangere	40
30.09.2022	Zurück in den Beruf	41
21.10.2022	Make up Coaching	42
21.10.2022	Yoga für Schwangere	42
26.10.2022	Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen	44

Themenübersicht:

Datum	Veranstaltung	Seite
28.10.2022	WenDo für Teenies	45
02.11.2022	Kaminabend	46
03.11.2022	Traum sensible Stabilisierungsgruppe	47
10.11.2022	Zurück in den Beruf	48
13.11.2022	Geburtsvorbereitung	49
14.11.2022	Textilien aufpumpen – up- oder recyceln	50
16.11.2022	Kabarettistische Lesung	51
16.11.2022	Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen	52
19.11.2022	Rahmentrommeln	53
21.11.2022	Kundgebung zur Woche gegen Gewalt an Frauen	54
21.11.2022	Workshop: „Gewalt erkennen“	55
22.11.2022	Kabarettistische Lesung	56
08.12.2022	Zurück in den Beruf	57
14.12.2022	Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen	58
15.12.2022	Selbstvermarktungsstrategien für Frauen über 50	59

Wichtige Adressen:

	Seite
BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt	60
Familienbüro	60
Gleichstellungsstelle	60
Wohnberatung	60
Sozialberatung/Lotsen	61
Veranstalterinnen/Impressum	60


1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.

Montag, 01.08.2022

Montags, Mittwochs und Freitags

Fußballtraining für Frauen

Der 1. FFC Recklinghausen lädt Frauen ab 17 Jahren herzlich ein, (wieder) in den Fußball einzusteigen. Jeden Mittwoch und Freitag ab 19.30 Uhr gibt es beim Training Gelegenheit, unser Team „Frauen II“ kennenzulernen und den Fußball (wieder) für sich zu entdecken.

Tag:	jeden Montag, Mittwoch und Freitag
Ort:	Stadion Hohenhorst Am Stadion 1, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 20:30 Uhr
Veranstalterin:	1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.
Ansprechpartnerin:	Nadine Junker-Krafczyk
Referentin:	
Kosten:	Drei Schnuppertrainingseinheiten sind kostenlos. Vereinsmitgliedschaft: 10 €/Jahr, 1x Aufnahmegebühr 10 €
Anmeldung:	 01590/1759524 E-Mail njk@1ffc.de Internet www.ffc-recklinghausen.de

Da der Trainingsort im Winter abweichen kann, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Freitag 05.08.2022

weitere Termine: 02.09./ 07.10. / 04.11. / 02.12.2022

Frauen & ihre Rente

Gemeinsam erklären wir den Inhalt des persönlichen Rentenbescheides und erläutern die aktuelle Rechtsprechung zu den Themen Kranken- und Pflegeversicherung im Rentenbezug. Was bedeutet die Inflation für meine zukünftige Rentenhöhe? Was sind Kindererziehungszeiten, Wartezeiten, und, und, und...? Was sollte frau heute beachten, um im Rentenalter sorgenfrei leben zu können.

Tag:	Freitag, 05.08.2022
Ort:	Bochumer Str. 147, 45661 Recklinghausen Büroräume
Uhrzeit:	14:00 Uhr - 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Angelina Westhofen
Ansprechpartnerin:	Angelina Westhofen
Referentin:	Angelina Westhofen
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361/303450 E-Mail westhofen@provinzial.de Internet www.provinzial-online.de/westhofen

Trauergruppe

Montag, 08.08.2022

05.09., 10.10., 07.11., 05.12.2022

Trauergruppe für Frauen, die ihr Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verloren haben

Der frühe Tod eines Kindes hinterlässt bei den Eltern eine große Leere, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Niemand kann Betroffene so gut verstehen wie andere, die das Gleiche durchlebt haben.

In der offenen Gesprächs- und Kontaktgruppe besteht die Möglichkeit Halt zu finden und den Weg durch die Trauer gemeinsam zu gehen.

Auch Einzelgespräche sind möglich!


Tag:	Montag, 08.08., 05.09., 10.10., 07.11., 05.12.2022
Ort:	Haus der Caritas Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:30-19:00
Veranstalterin:	Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V. Schwangerschaftsberatung
Ansprechpartnerin:	Ursula Peveling
Referentin:	
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361 5890-590 E-Mail u.peveling@caritas-recklinghausen.de Internet www.caritas-recklinghausen.de

Dienstag, 09.08.2022

Eine gemeinsame Veranstaltung der Gleichstellungsstelle Recklinghausen und der Projekte "FRAUEN unternehmen" sowie "Die Nächste bitte!"

.... Als Nachfolgerin den eigenen Traum verwirklichen!

Wie war das damals als Floristin Sabine Franz das Blumengeschäft Kürten in Westerholt übernahm? Hat sie schon immer darauf hingearbeitet und wie war es nach 25 Jahren plötzlich Chefin zu sein? Bei Ingeborg Molitor dagegen war die berufliche Entwicklung in dem Familienunternehmen vorhersehbar. Doch auch sie wurde und wird i. R. ihrer Selbständigkeit immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Hören Sie selbst wie die beiden Unternehmerinnen ihren Weg gegangen sind und diskutieren Sie mit, wenn es heißt "Unternehmerinnen erzählen ihre Geschichte".


Tag:	09.08.2022
Ort:	Weinhandlung Molitor Hertener Str. 59 in 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	18 Uhr
Veranstalterin:	Gleichstellungsstelle Stadt Recklinghausen in Kooperation mit der Initiative "FRAUEN unternehmen" sowie der Informations- u. Servicestelle Unternehmensnachfolge Frau
Ansprechpartnerin:	Geschäftsstelle "FRAUEN unternehmen" Judith Schröer
Referentin:	Sabine Franz (Blumen Kürten) Ingeborg Molitor (Weinhandlung Molitor GmbH)
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	 0209/1551663 E-Mail info@frauen-unternehmen-initiative.de Internet

Mittwoch, 10.08.2022

weitere Termine: 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.2022

Frauentreff: Wir haben Zeit für einander

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen. Der Frauentreff findet jeden 2. Mittwoch im Monat statt. Um was soll es gehen? Kontakt, Austausch, Klönen, Information, Lachen, Weinen, Spaß, Freude, Kaffee, Tee, Plätzchen...

Tag:	13.07.22
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Gabriele Hahner
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Mittwoch, 10.08.22

weitere Termine: 24.08., 07.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.2022

Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden


Wenn Essen, Nichtessen oder Essen und Erbrechen den Alltag zwanghaft bestimmen und zum Hauptlebensinhalt geworden sind ... In einer angeleiteten Gruppe von gleichbetroffenen Frauen können Sie sich angenommen und gut verstanden fühlen. Gemeinsam können Wege gefunden werden, 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.

Tag:	10.08.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Manuela Sabozin-Oberem
Referentin:	Manuela Sabozin-Oberem
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:  E-Mail Internet	Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig. Termine unter 02361-15457

Donnerstag, 11.08.2022

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe 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 beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 11.08.2022
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9.30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de


Samstag, 13.08.2022

weitere Termine: 15.10.2022

Termine sind einzeln buchbar

Yoga X-Large für prachtvolle Frauen

Du fragst Dich, was das Tolle an Yoga ist und würdest es gerne mal ausprobieren? Vielleicht hast Du Dich bisher nicht in einen Kurs getraut, weil Yoga nur was für dünne Menschen ist, oder weil Du Sorge hast, dass Du Dich dort nicht wohlfühlst? In diesem Workshop bekommst Du einen Einblick in die Welt des Yoga. Dazu gehören Asanas (Körper-Übungen) und noch vieles mehr, wie zum Beispiel der Atem und Meditation. Wir werden uns bewegen, entspannen und wieder neue Energie für den Alltag finden. Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Yoga Matte, eine Decke und warme Socken mit.

Tag:	13.08.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Silke Niewohner
Kosten:	40,00 € (pro Termin)
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Mittwoch, 17.08.2022

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger

Sie möchten zurück ins Berufsleben? Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt? Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg? Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 17.08.2022
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9.00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Donnerstag, 18.08.22

weitere Termine: 15.09., 20.10., 15.12.2022

"Alltagsheldinnen" - Traumasensible Selbsthilfegruppe

„Wie schaffst du das nur, so stark zu sein?“, „Was kann ich tun, um nicht wieder in meine alten Muster zu verfallen?“ Manchmal fällt es schwer, Erlerntes direkt in die Praxis umzusetzen. Dann ist es hilfreich, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neuen Mut zu fassen, es doch nochmal auszuprobieren oder endlich den richtigen „Anpack“ zu finden. In dieser Gruppe soll es in erster Linie um gegenseitige Motivation und Besprechung von schwierigen Situationen im aktuellen Alltag gehen. Die Basis eines gesunden Nährbodens für neues Wachsen ist gelegt und die Aussaat soll zum Blühen gebracht werden.

Tag:	18.08.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Annabelle Johannböcke
Referentin:	Annabelle Johannböcke
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	 Vorraussetzung ist die vorherige Teilnahme an der E-Mail Traumasensiblen Stabilisierungsgruppe Internet anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de

Dienstag, 23.08.2022

Philosophischer Spaziergang - Kunst und Kommunikation im öffentlichen Raum

Wie hängen Gehen und Denken zusammen? Heute wissen wir, dass das Gehen und Bewegen an frischer Luft das Denken anregen. Schon seit der Antike wird Gehen bei den Philosoph*innen mit Denken zusammengedacht. Aristoteles nannte seine Schule Peripatos nach dem Spazierweg unterhalb der Akropolis in Athen und nutzte die Wandelhalle um mit seinen Studenten zu philosophieren. Seither gibt es eine lange Tradition von literarisch-philosophischen Spaziergängen: um den Geist und die Gesundheit zu pflegen und das Denken zu fördern.

Tag:	23.08.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 - 19:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Marit Rullmann
Kosten:	5,00€
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Treffpunkt am Hauptbahnhof Recklinghausen.


ab Donnerstag, 25. 08.2022

Yoga - Für Schwangere (12.- 40. SSW)

In diesem Kurs können Sie sich besonders mit ihrem Baby und mit ihrem sich verändernden Körper verbinden. Durch sanfte Atem- und Körperübungen entspannen Sie die angespannte Muskulatur, stärken den Beckenboden und lindern mögliche Schwangerschaftsbeschwerden.

Alle Yogaübungen sind dem jeweiligen Zustand deiner Schwangerschaft angepasst und bereiten dich optimal auf ein positives und natürliches Geburtserlebnis vor.


Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

Tag:	Ab 25. 08. - 29. 09.2022 (6x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 11:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Lisa Wollstädter
Kosten:	36,-
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-022 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Samstag, 27.08.22

Hypnobirthing


Hypnobirthing - eine Art der Geburtsvorbereitung ist ein Kurs, der die Gedanken bewusst auf das Natürliche und Positive lenkt. Eine Möglichkeit, um Ängste vor der Geburt zu besprechen und vielleicht aufzulösen. Das eigene Körpergefühl kann gestärkt werden, das Vertrauen in sich und den eigenen Körper wächst und damit auch die Verbindung zum Baby. Was ist Hypnobirthing? Hypnobirthing ist eine Methode, die zu einer positiven und sanften Geburt verhelfen soll. Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Yoga Matte, ein dickes Kissen und warme Socken mit.

Tag:	27.08.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 13:30 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Katrin Eggert
Kosten:	39,00 €
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Donnerstag, 01.09.2022

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.


Tag:	Donnerstag, 01.09.2022
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9.30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	mit einer Rentenexpertin der Deutschen Rentenversicherung
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Samstag, 03.09.2022

weitere Termine: 29.10.2022

Biografiearbeit für Frauen

Biografiearbeit kann Frauen darin unterstützen, die eigene Lebensgeschichte besser kennen und verstehen zu lernen. Sie kann dabei helfen, ungesunde Lebensmuster aufzudecken und zu verändern. Mit Hilfe verschiedener kreativer Angebote (Schreiben, Malen, Phantasiereisen, Handpuppen, Märchen etc.) erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich selbst in ihrer gesamten Vielfalt kennen bzw. neu kennen zu lernen. Es geht schwerpunktmäßig um eine bessere Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Trauerarbeit und Arbeit mit dem "inneren Kind".

Tag:	03.09.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Karola Janku
Kosten:	30,00 pro Termin Die Tage können einzeln gebucht werden
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Samstag, 03.09.2022

Ich tu mir gut in der Schwangerschaft


Sie sind schwanger, aber Sie sind häufig beunruhigt und merken, dass Sie die Schwangerschaft (noch) nicht wirklich genießen können? Oder Sie fühlen sich im Alltag sehr gestresst und es fällt Ihnen schwer, ruhige Momente für sich und Ihr Kind zu finden? An diesem Tag können Sie mit Hilfe von Körper- und Entspannungsübungen zur Ruhe kommen und sich Zeit für Ihr Ungeborenes nehmen.

Tag:	Samstag, 03.09. 2022
Ort:	Haus der Caritas, Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	11.00-16:00
Veranstalterin:	Schwangerschaftsberatungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Ursula Peveling
Referentin:	Ursula Peveling, Hebamme, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361 5890-590 E-Mail u.peveling@caritas-recklinghausen.de Internet www.caritas-recklinghausen.de/beratung/schwangerschaft

Montag, 05.09.2022

Raus aus der Stressfalle

Emotionaler Stress führt zu körperlichen Stress. Daher sollten wir im Alltag alles tun, um beweglicher zu werden ohne über Schmerzgrenzen zu gehen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die Elemente des Feldenkrais kennenlernen wollen und Infos über Stressregulierung erhalten wollen. Durch z.B. einseitige Belastungen, psychischen Stress und Hektik ermüden die Muskeln. Sie verlieren ihre Beweglichkeit. Verspannungen, Schmerzen oder Müdigkeit sind die Folge. Mit den Übungen werden leicht zu erlernende Bewegungsabläufe sowie der bewusste Einsatz von Anspannung und Entspannung effektiv und schnell an sich selbst erlebt.

Tag:	05.09.2022
Ort:	Copa-Ca-Backum, Multifunktionsraum Teichstr.20, 45699 Herten
Uhrzeit:	17:00 bis 18.30 Uhr
Veranstalterin:	Beratungsstelle für Frauen-Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt der Diakonie im KK Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Mechthild Keßler
Referentin:	Waltraud Riese (Physiotherapeutin)
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02366-106735 E-Mail bff@diakonie-kreis-re.de Internet www.diakonie-kreis-re.de

Mittwoch, 07.09.2022

weiterer Termin: Mittwoch, 30.11.2022

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.

Tag:	Mittwoch, 07.09.2022
Ort:	Rathaus, Raum 103 Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	16:00 Uhr
Veranstalterin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsstelle Stadt Recklinghausen 02361 50 11 90/-93/-/-94
Referentin:	Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
Kosten:	keine
Anmeldung:  E-Mail Internet	keine

Donnerstag, 08.09.2022

Vorsorgevollmacht, Patient*innenverfügung


Keine von uns will sich so eine Situation vorstellen und doch beschleicht uns das Gefühl, dass es wichtig wäre sich zu kümmern. Habe ich eine Vertrauensperson, die für mich entscheiden kann? Was sind die Alternativen? Wie gehe ich das Thema am besten an? Die Veranstaltung gibt einen Überblick und Informationen rund um Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung. Es findet keine Einzelfallberatung statt.

Tag:	08.09.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	18:00 - 20:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Silke Niewohner
Kosten:	10,00 €
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Donnerstag, 08.09.2022

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe 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 beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.


Tag:	Donnerstag, 08.09.2022
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9.30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Freitag, 09.09.2022

Stilberatung (Styling & Image)

Als Typ- und Imageberaterin für Frauen ermögliche ich Ihnen, Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten positiv zu verändern. Jede möchte positiv wahrgenommen werden und so genügen oft schon kleine Veränderungen und ein geringer Aufwand, um eine überraschende und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Erleben Sie in der Stilberatung, welcher Figurtyp Sie sind und welche Schnitte, Stoffe und Muster Ihr wahres Ich in den Vordergrund treten lassen.

Das Seminar ist für maximal 6 Teilnehmerinnen.

Tag:	09. 09. 2022
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	15:30 - 19:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Tina Sarau
Kosten:	50,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 23-101 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Samstag, 10.09.2022

Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung

Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich schon mit der Vorsorge durch Patientenverfügung beschäftigt haben. Direkt nach einer Infoveranstaltung ist die Motivation hoch und trotzdem kommen wir oft über das Wollen nicht hinaus. In der Schreibwerkstatt nehmen wir uns die Zeit, über „schwierige“ Fragestellungen und mögliche Entscheidungssituationen zu diskutieren. Dazu hat jede Teilnehmerin die Zeit endlich ihre Patientenverfügung zu schreiben bzw. damit zu beginnen. Nähere Informationen bei Silke Niewohner (0 23 61 / 98 18 340).

Tag:	10.09.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Silke Niewohner
Kosten:	20,00€
Anmeldung:	
	E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
	Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Mittwoch, 14.09.2022

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger


Sie möchten zurück ins Berufsleben? Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt? Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg? Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 14.09.2022
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9.00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Donnerstag, 15.09.2022

RUN – Recklinghäuser Unternehmerinnen-Netzwerk

Das Netzwerk der Recklinghäuser Unternehmerinnen trifft sich dieses Mal in der Engelsburg. Die Unternehmerin Bärbel Matz-Walter stellt das Thema „Neurotango im Führung coaching für Frauen“ vor und Geschäftsführerin Susanna Goesmann berichtet von ihrem beruflichen Werdegang und lädt interessierte Unternehmerinnen aus Recklinghausen zum Austausch ein.

Tag:	Donnerstag, 15.09.2022
Ort:	Parkhotel Engelsburg Augustinessenstraße 10, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	ab 18:00 Uhr
Veranstalterin:	RUN-Mitglieder Susanna Goesmann und Bärbel Matz-Walter
Ansprechpartnerin:	Gleichstellungsstelle
Referentin:	
Kosten:	keine
Anmeldung:  E-Mail Internet	info@parkhotel-engelsburg.de


Dienstag, 20.09.2022

18.10.2022 und 15.11.2022

Sitzung des Frauenforums

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.

Tag:	jeden 3. Dienstag im Monat
Ort:	Kulturinstitut "DIE BRUCKE"
Uhrzeit:	17:00 Uhr
Veranstalterin:	
Ansprechpartnerin:	Frauenberatung 02361/15457 Gleichstellungsstelle 02361/501193
Referentin:	
Kosten:	Keine
Anmeldung:  E-Mail Internet	Keine

Donnerstag, 22.09.22

Trennung / Scheidung Rechtliche Folgen für Frauen

An diesem Abend wird darüber informiert welche rechtlichen Möglichkeiten Frauen bei einer Scheidung zur Verfügung stehen.

Frauen selbst nehmen, häufig in Unkenntnis der Rechtslage, die ihnen zustehenden Rechte nicht oder nur unzureichend wahr, oder sie verzichten ganz auf sie, um ihre Sozialbeziehungen aufrecht zu erhalten.

Um einer solchen Situation vorzubeugen, können Sie sich im Rahmen unserer Veranstaltung über den aktuellen Stand des Scheidungs- und Unterhaltsrechts informieren.

Tag:	22.09.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Andrea Wilhelm
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de


Donnerstag, 29.09.2022

Rund um die Frau: Selbstvermarktungsstrategien

Ein Angebot speziell für Frauen, die sich fragen, wie sie in einem Vorstellungsgespräch überzeugen und ihre Stärken hervorheben können. Wie kann sich Familienzeit oder Ehrenamt im Lebenslauf positiv auswirken? Wie präsentiere ich mich richtig?

Bitte bringen Sie zu dem Termin Ihre Bewerbungsunterlagen mit.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 29.09.2022
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9.00 - 12.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Freitag, 30.09.2022

Image & Styling - Der erste Eindruck entscheidet über Sympathie oder Ablehnung


In meinen Seminaren lernen die TN, wie man sich richtig kleidet im Business, wie authentisch Kleidung eine Person wirken lassen kann. Nur mit korrekt sitzender Garderobe wird man ernst genommen und wirkt Vertrauen erweckend. Denn, wenn das Styling stimmt, erzeugt man sofort Kompetenz. Die TN lernen, welche Schnitte zu welcher Figur günstig sind, welche Kragen- und Ausschnittsformen gewählt werden sollten, welche Hosen- und Rockformen vorteilhaft sind. Es gibt Tipps zu Frisur, Brille, Make up und Accessoires, denn diese werten das Erscheinungsbild auf.

Tag:	30.09.2022
Ort:	Castroper Str. 363, 44627 Herne
Uhrzeit:	10:00 - 15:00 Uhr
Veranstalterin:	Tina Sarau - ImPreStyle-exclusive
Ansprechpartnerin:	Tina Sarau
Referentin:	Tina Sarau
Kosten:	99,-€
Anmeldung:	 0173-374 38 35 E-Mail info@imprestyle-exclusive@web.de Internet www.imprestyle-exclusive.de

Donnerstag, 06.10.22

„Selbst-Vertrauen & Grenzen achten! – Wie kann ich mein Kind vor sexualisierter Gewalt schützen?“

Kein Kind kann sich allein vor sexualisierter Gewalt schützen. Es bedarf Erwachsener, die eingreifen und sich für ihren Schutz verantwortlich fühlen. Vor diesem Hintergrund laden wir Sie herzlich ein, sich im Rahmen dieses Informationsabends gemeinsam mit uns folgenden Fragen zu widmen: Ist das noch Spiel oder bereits ein Übergriff? Umgang mit kindlicher Sexualität und Reaktion auf Grenzverletzungen, Welche Kinder sind am häufigsten betroffen? Wer sind die Täter / Täterinnen und wie gehen sie vor? Wie kann ich mein Kind stärken und schützen? Hilfreiche Botschaften und Tipps u.a.


Tag:	06.10.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 - 20:30
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Anna Weber und Eva Sennekamp
Referentin:	Anna Weber und Eva Sennekamp
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Freitag, 07.10.2022

14.10., 21.10., 28.10.2022

Ein Angebot für Frauen mit Folgeschwangerschaft nach dem Verlust eines Kindes


"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. An diesen Vormittagen soll es darum gehen, durch achtsame Atem- und Körperübungen wieder mehr Stabilität und Zuversicht zu gewinnen und durch vorgeburtliche Bindungsförderung dem Kind eine gute Basis zu schaffen.

Tag:	Freitag, 07.10. 14.10., 21.10., 28.10. 2022
Ort:	Haus der Caritas, Mühlenstr. 27 45659 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00-11:30
Veranstalterin:	Schwangerschaftsberatungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Ursula Peveling
Referentin:	Ursula Peveling, Hebamme, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe
Kosten:	keine
Anmeldung:	 02361 5890-590 E-Mail u.peveling@caritas-recklinghausen.de Internet www.caritas-recklinghausen.de/beratung/schwangerschaft

Dienstag, 11.10.2022

Arbeitslosengeld II

An diesem Vormittag wird über Gesetzesänderungen im Sozialgesetzbuch, die aktuellen Regelsätze, Mehrbedarfe, Bildungs- und Teilhabepakete, Widerspruchsmöglichkeiten und weitere Inhalte zum Thema ALG II informiert.


Tag:	11.10.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 12:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Andrea Baegerau
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	 E-Mail anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de Internet www.frauenberatung-recklinghausen.de

Mittwoch, 19.10.22

weitere Termine: 26.10., 02.11., 09.11., 16.11.2022

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. 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.

Tag:	19.10.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	19:00 - 21:15 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Carmen Uhlenbrock
Kosten:	80,00 €
Anmeldung:	
E-Mail	anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Internet	www.frauenberatung-recklinghausen.de

Mittwoch, 19.10.2022

Ein sanftes Body & Mind-Training

ZENbo®Balance für Alt und Jung 4-Wochen-Kurs

ZENbo®Balance ist ein ganzheitliches Body & Mind-Training für alle Altersgruppen und verschiedenere körperlicher Agilität. ZENBo® Balance ist ein sanftes Bewegungstraining, bewegte Entspannung, Meditation in Bewegung, Stressbewältigung durch Balance. Ideal, um den Stress abzubauen, in seine Mitte zu kommen, den Körper bewusst wahrzunehmen, in die Meditation einzusteigen, das Gleichgewicht wiederherzustellen und sich selbst zu spüren.

Tag:	19.10., 26.10., 02.11., 09.11.
Ort:	Castroper Str. 363, 44627 Herne
Uhrzeit:	10:30 Uhr - 11:30 Uhr
Veranstalterin:	Tina Sarau
Ansprechpartnerin:	Tina Sarau
Referentin:	Tina Sarau
Kosten:	69,-- Euro
Anmeldung:	 0173-374 38 35 E-Mail info@zenbo-ruhrgebiet.de Internet www.zenbo-ruhrgebiet.de


Donnerstag, 20. 10.2022

Yoga - Für Schwangere (12.- 40. SSW)

In diesem Kurs können Sie sich besonders mit ihrem Baby und mit ihrem sich verändernden Körper verbinden. Durch sanfte Atem- und Körperübungen entspannen Sie die angespannte Muskulatur, stärken den Beckenboden und lindern mögliche Schwangerschaftsbeschwerden.

Alle Yogaübungen sind dem jeweiligen Zustand deiner Schwangerschaft angepasst und bereiten dich optimal auf ein positives und natürliches Geburtserlebnis vor.

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

Tag:	Ab 20. 10. - 24. 11. 2022 (6x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	10:00 - 11:15 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Lisa Wollstädter
Kosten:	36,-
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-023 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Donnerstag, 20.10.2022

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen


Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe 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 beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 20.10.2022
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9.30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Freitag, 21. 10. 2022

Make up Coaching

Sie möchten gut aussehen, aber im Umgang mit Kosmetika bestehen immer Unsicherheiten? Sie wissen nicht, welche Produkte in welcher Reihenfolge verwendet werden und wofür diese sind? Für ein gutes Make-up ist das richtige Handwerkszeug das A und O. Doch wofür nimmt man einen Echthaar- und wofür einen Kunsthaarpinsel? Flach, rund, breit oder spitz? Welcher Pinsel wozu? Welche Schwämmchen sind geeignet? Was sind Applikatoren? Gerne helfe ich Ihnen, Ihr typgerechtes Make up zu gestalten - auch mit Ihren eigenen Produkten, damit Sie sicher in Ihrer Schminktechnik werden. (maximal 6 Teilnehmerinnen)


Tag:	21. 10. 2022
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	15:30 - 18:30 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Tina Sarau
Kosten:	40,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 23-102 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

ab Freitag, 21.10.2022

Yoga - Für Schwangere (12.- 40. SSW)

Yoga bietet mit besonders geeigneten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen eine ideale und ganzheitliche Bewegung für diese besondere Zeit. Schwangerenyoga harmonisiert die Körperfunktionen und den Stoffwechsel und hilft dir, typischen Beschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern. Alle Yogaübungen sind dem jeweiligen Zustand deiner Schwangerschaft angepasst und bereiten dich optimal auf ein positives und natürliches Geburtserlebnis vor.

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte

Tag:	Ab 21. 10. bis 09. 12.2022 (8x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	17:00 - 18:30 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Cornelia Albers
Kosten:	56,-
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-013 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Mittwoch, 26.10.2022

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger

Sie möchten zurück ins Berufsleben? Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt? Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg? Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.


Tag:	Mittwoch, 26.10.2022
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9.00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Freitag 28.10. + Samstag 29.10.2022

Wie wär`s denn mit WenDo? Für Mädchen von 14 - 17 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 selber 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.

Tag:	28.10. + 29.10.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	Freitag 17:30 - 19:30 Uhr Samstag 11:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Carmen Uhlenbrock
Kosten:	30,00 €
Anmeldung:	
E-Mail	anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Internet	www.frauenberatung-recklinghausen.de

Dienstag, 02.11.2022

Feierabend Entspannung am Kamin - online

Willkommen am online Kamin. 90 Minuten Entspannung und Achtsamkeit am Abend. Lauschen Sie mit einer virtuellen Tasse Tee interessanten Erzählungen und Märchen. Genießen Sie zwischendurch Übungen zur inneren Ruhe und Gelassenheit. Kleine Glücksmomente, Achtsamkeit und Träumereien für eine gute Nacht und einen schwungvollen Start in den Tag. Gestalten Sie mit mir zusammen Ihren Kaminabend.

Tag:	Dienstag
Ort:	gemütlichen in Ihrem Zuhause online via Zoom
Uhrzeit:	19.00 Uhr - 20.30 Uhr
Veranstalterin:	Frau Heike Hülsmann Gesundheitspädagogin
Ansprechpartnerin:	Frau Heike Hülsmann
Referentin:	Frau Heike Hülsmann
Kosten:	15,00 € incl. Handout per Mail
Anmeldung:	 01737784847 E-Mail hh.gpa@t-online.de Internet www.Heike-Huelsmann.de


Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung - anklicken und einen achtsamen, entspannten Abend genießen.

Donnerstag, 03.11.2022

weitere Termine: 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2022

„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. 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.

Tag:	03.11.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	18:30 - 20:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	Annabelle Johannböcke
Referentin:	Annabelle Johannböcke
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:  E-Mail Internet	Zur Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch nötig. Termine unter 02361-15457

Donnerstag, 10.11.2022

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen


Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe 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 beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 10.11.2022
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9.30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Sonntag, 13. 11. 2022
und 27.11.2022

Geburtsvorbereitung - Menschenkind und Mutterseele

Hör auf Deinen Bauch und lass dich intuitiv leiten. Der etwas andere Geburtsvorbereitungskurs für werdende Mütter. In diesem Workshop erstellst du dein MAMA SURVIVAL KIT, deinen ganz eigenen Fahrplan für dich und deine kleine Familie. Was ist richtig, was ist falsch, was normal, was passt zu mir, was brauche ich und was möchte ich?

Tag:	Sonntag, 13. und 27.11.2022 (2x)
Ort:	FBS Recklinghausen, Kemnastr. 23a 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	09:30 bis 12:30 Uhr
Veranstalterin:	Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Sonja Böer
Kosten:	30,- €
Anmeldung:	 02361/4064020 - Kurs-Nr.: 12-020 E-Mail fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de Internet Anmeldung erforderlich www.fbs-recklinghausen.de

Montag, 14.11.2022

Textilien aufpimpen, up- oder recyceln in der Nähstube des SkF

Die Nähstube des SkF ist Teil des Projekts "BridGe" und besteht seit über drei Jahren. Frauen mit und ohne Migrationshintergrund nähen dort Dinge des täglichen Lebens mit viel Freude und Engagement! Ihr Textilprojekt sollte nicht zu kompliziert oder aufwendig sein, z. B. könnten wir mit Ihnen Abschminkpads, Spüllappen, Geschirrhandtücher etc. fertigen oder Sie bringen Ihren Lieblingssocken mit, der gestopft werden muss. Wichtig ist für uns der Nachhaltigkeitsgedanke - aus alten Sachen entstehen neue und bleibe somit länger im Verwertungskreislauf. Geringe Nähkenntnisse sollten vorhanden sein und das Material wird gestellt!

Tag:	Montag, 14. November 2022
Ort:	Friedhofstr. 2, 45659 Recklinghausen (Innenstadt)
Uhrzeit:	10:00 - 13:00 Uhr
Veranstalterin:	Sozialdienst katholischer Frauen Recklinghausen e.V.
Ansprechpartnerin:	Maria Bongers
Referentin:	Valentina Martens
Kosten:	Keine, aber Teilnehmerbegrenzung aufgrund von Corona! Deshalb bitte schnelle und verbindliche Anmeldung!
Anmeldung:	 02361-485980 E-Mail maria.bongers@skf-recklinghausen.de Internet

Mittwoch, 16.11.2022

Frau zu sein bedarf es wenig

„Frau zu sein bedarf es wenig“, heißt es so schön und einfach. Aber wie trickst man sich einfach und schön durch (s)ein Frauenleben? Gefragt sind dabei jede Menge Rollenwechsel: die dynamische Mutter, die vorzeigbare Ehefrau, eine aufregende Geliebte, ein anschmiegsames Weibchen, die Quotenfrau im Jobleben und in der Politik. Dabei immer schön lächeln und sich erfolgreich geben. Bloß nicht mehr zurück ins schwache Geschlecht – das hat ausgedient oder ist, wie die Dinosaurier, ausgestorben.

Tag:	Mittwoch, 16.11.2022
Ort:	Altstadtschmiede Recklinghausen Kellerstr. 10, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	Beginn 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Neue Literarische Gesellschaft e.V.
Ansprechpartnerin:	Claudia Kociucki und Martina Bialas
Referentin:	Claudia Kociucki und Martina Bialas
Kosten:	12 € / 10 € NLGR-Mitglieder / 8 € ermässigt
Anmeldung:	 E-Mail Internet
	NLGR.de/Kartenreservierung

Mittwoch, 16.11.2022

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger


Sie möchten zurück ins Berufsleben? Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt? Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg? Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 16.11.2022
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9.00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Samstag, 19.11.2022

Rahmentrommeln für Frauen

Die Rahmentrommel ist eines der ältesten Instrumente der Welt. Sie hat eine große Klangvielfalt und findet sich in unterschiedlichen Kulturen und Ländern rund um das Mittelmeer. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit diese Trommel kennenzulernen. Wir werden gemeinsam unterschiedliche Anschlagstechniken und Klänge der Rahmentrommel entdecken, zur Trommel singen und die Kraft traditioneller Rhythmen erleben. Eingeladen sind Frauen mit und ohne Vorerfahrung, die im gemeinsamen Trommeln Verbundenheit, Erdung und Spielfreude erfahren wollen. Die Trommeln werden gestellt.



Tag:	19.11.2022
Ort:	Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatung Recklinghausen
Uhrzeit:	11:00 - 14:00 Uhr
Veranstalterin:	Frauenberatung Recklinghausen
Ansprechpartnerin:	
Referentin:	Bärbel Bucke
Kosten:	22,00€
Anmeldung:	
E-Mail	anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
Internet	www.frauenberatung-recklinghausen.de

Montag, 21.11.2022

Sternfahrt und Kundgebung

Veranstaltung im Rahmen der Woche gegen Gewalt an Frauen

Sternfahrt aus dem ganzen Kreisgebiet zur Kundgebung auf dem Helene-Kuhlmann-Platz (neben dem Rathaus) in Recklinghausen. Aufruf zur Teilnahme aller Bürger*innen und Institutionen im Kreis Recklinghausen, die sich gegen Gewalt an Frauen aussprechen. Redebeiträge, Poetry Slam, Lesung mit M. Brambach (in Planung), Musik und mehr ...

Tag:	Montag, 21.11.2022
Ort:	Helene-Kuhlmann-Platz (neben dem Rathaus)
Uhrzeit:	Beginn 16:00 Uhr
Veranstalterin:	Runder Tisch gegen Gewalt an Frauen des Kreises RE
Ansprechpartnerin:	Gabriele Steuer, Gleichstellungsbeauftragte
Referentin:	Diverse
Kosten:	Keine
Anmeldung:	Nicht nötig
	 gleichstellungsstelle@recklinghausen.de
	

Montag, 21.11.2022

Workshop: "Gewalt erkennen", Veranstaltung im Rahmen der Woche gegen Gewalt an Frauen

Sich stark machen, Gefühle wahr- und ernst nehmen, das sind wesentliche Inhalte der zweistündigen Veranstaltung in der Woche gegen Gewalt an Frauen.

Aber auch direkt in einer brenzigen Situation oder im Nachhinein eigene Handlungsmöglichkeiten erfahren, das ist die Intention der erfahrenen Referentin Vera Sadowski.


Das Seminar findet direkt im Anschluss an die Kundgebung auf dem Helene-Kuhlmann-Platz statt, die um 16 Uhr beginnt. Begrenzte TN-Zahl!

Tag:	Montag, 21.11.2022
Ort:	Rathaus, Raum 322 (3. Etg.)
Uhrzeit:	Ab ca. 17:15 Uhr
Veranstalterin:	Gleichstellungsbeauftragte der Stadt RE
Ansprechpartnerin:	Gabriele Steuer
Referentin:	Vera Sadowski
Kosten:	Keine
Anmeldung:	 02361/ 50 1190/- 1193 E-Mail gleichstellungsstelle@recklinghausen.de Internet

Dienstag, 22.11.2022

Frau zu sein bedarf es wenig

„Frau zu sein bedarf es wenig“, heißt es so schön und einfach. Aber wie trickst man sich einfach und schön durch (s)ein Frauenleben? Gefragt sind dabei jede Menge Rollenwechsel: die dynamische Mutter, die vorzeigbare Ehefrau, eine aufregende Geliebte, ein anschmiegsames Weibchen, die Quotenfrau im Jobleben und in der Politik. Dabei immer schön lächeln und sich erfolgreich geben. Bloß nicht mehr zurück ins schwache Geschlecht – das hat ausgedient oder ist, wie die Dinosaurier, ausgestorben.

Tag:	Dienstag, 12.11.2022
Ort:	Altstadtschmiede Recklinghausen Kellerstr. 10, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	Beginn 19:30 Uhr
Veranstalterin:	Neue Literarische Gesellschaft e.V.
Ansprechpartnerin:	Claudia Kociucki und Martina Bialas
Referentin:	Claudia Kociucki und Martina Bialas
Kosten:	12 € / 10 € NLGR-Mitglieder / 8 € ermässigt
Anmeldung:	 E-Mail Internet NLGR.de/Kartenreservierung

Donnerstag, 08.12.2022

Gruppeninformation für Berufsrückkehrerinnen


Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfe 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 beantworte ich gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen). Sie sind herzlich eingeladen! Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 08.12.2022
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9.30 - 11.30 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Mittwoch, 14.12.2022

Telefon-Sprechtag für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit oder der Pflege Angehöriger

Sie möchten zurück ins Berufsleben? Sie haben sich Zeit für die Familie genommen, Ihre Kinder großgezogen oder Angehörige gepflegt? Sie haben erste Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg? Das Informationsangebot richtet sich an alle Interessierten, egal ob sie erwerbstätig sind oder sein wollen. Ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Tag:	Mittwoch, 14.12.2022
Ort:	telefonisch
Uhrzeit:	9.00 - 11.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	 401290 E-Mail Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de Internet www.arbeitsagentur.de

Donnerstag, 15.12.2022

Rund um die Frau:

Selbstvermarktungsstrategien für Frauen über 50

Ein Angebot speziell für Frauen über 50, die sich fragen, wie sie in einem Vorstellungsgespräch überzeugen und ihre Stärken hervorheben können. Wie können Vorurteile abgebaut werden? Was habe ich dem Arbeitgeber zu bieten?

Bitte bringen Sie zu dem Termin Ihre Bewerbungsunterlagen mit.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online angeboten.

Tag:	Donnerstag, 15.12.2022
Ort:	Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045 Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen
Uhrzeit:	9.00 - 12.00 Uhr
Veranstalterin:	Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ansprechpartnerin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Referentin:	Frau Stefanie von Scherenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	401290
E-Mail	Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Internet	www.arbeitsagentur.de

Weitere wichtige Adressen für Frauen bei der Stadtverwaltung Recklinghausen

BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt

Trägerunabhängige Beratungsstelle für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Stadthaus A

☎ 02361 502134 / ☎ 02361 502124

beate.schniederjan@recklinghausen.de

anetta.tucholski@recklinghausen.de

Familienbüro

Zentrale Informationsstelle rund um das Familienleben

Stadthaus C, Rathausplatz 3, 45657 Recklinghausen

☎ 02361 502323

familienbuero@recklinghausen.de

Gleichstellungsstelle

Für Gleichstellung von Mann und Frau in der Gesellschaft und im Arbeitsleben

Rathausplatz 3-4, 45657 Recklinghausen

☎ 02361 501190 / ☎ 02361 501193 / ☎ 02361 501194

gleichstellungsstelle@recklinghausen.de

Wohnberatung

Kostenfreie und individuelle Wohnraumanpassungsberatung vom Hilfsmittel bis hin zur baulichen Veränderung der Wohnung

Stadthaus A

☎ 02361 502138 / ☎ 02361 502137

kordula.kuballa@recklinghausen.de

soziales@recklinghausen.de

Sozialberatung/Lotsen

Beratung und Unterstützung für Erwachsene bei sozialen, gesundheitlichen, altersbedingten und/oder finanziellen Problemen und in Krisensituationen. Vermittlung an zuständige Fachdienste und Koordinierung von erforderlichen Hilfen

Beratung z. B. zu:

- Sozialhilfe
- Wohngeld
- Leistungen des Jobcenters
- Haushaltshilfen
- psychischen und körperlichen Problemen

Stadthaus A, Rathausplatz 3-4

☎ 02361 502578 / ☎ 02361 502112 / ☎ 02361 502118

marcel.ruebenstahl@recklinghausen.de

andrea.mader@recklinghausen.de

michael.feja@recklinghausen.de

Sprechzeiten:

Stadthaus A

montags, mittwochs und freitags von 08:00 - 13:00 Uhr

donnerstags von 13:00 - 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung, Hausbesuche

Beratung im Haus der Bildung, Am Neumarkt 19

nach telefonischer Vereinbarung

Sprechzeiten für alle Beratungsangebote

Montag von 08:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag von 13:00 - 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung, Hausbesuche

- 1. FFC Recklinghausen 2003 e.V.
- Agentur für Arbeit Recklinghausen
- BIP – Beratungs- und Infocenter Pflege der Stadt
- B3-Beyrow Business Beratung
- Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
- Familienbüro der Stadt Recklinghausen
- Frauenberatungsstelle Recklinghausen
- Frauenforum Recklinghausen
- Gleichstellungstelle Recklinghausen
- Hülsmann, Heike
- Kath. Bildungsforum, FBS Recklinghausen
- Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen
- Mutig.Clever.Gründerin!
- ProFamilia Gladbeck
- ProFamilia Recklinghausen
- Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen
- Schwangerschaftsberatungsstelle Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
- Servicestelle Wohnen für Senioren & Behinderte
- Sozialberatung / Lotsen
- Sozialdienst kath. Frauen Recklinghausen e.V.
- Wohnberatung

Herausgeberin:



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN

Gleichstellungsstelle

Satz:

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen
Recklinghäuser Werkstätten gGmbH - Werkstatt Recklinghausen-Süd



**Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN**

Herausgeberin
Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle