

Betrifft:

FRAUEN



Veranstaltungen der  
Gleichstellungsbeauftragten  
im Rhein-Sieg-Kreis

Herbst 2016







Liebe Leserinnen,

der Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis - ein Zusammenschluss der Gleichstellungsbeauftragten der Städte, Gemeinden und des Kreises – hat für den Herbst 2016 wieder ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Das Interesse an der Veranstaltungsreihe, deren Schwerpunkt auf der beruflichen Qualifizierung liegt, ist in den vergangenen Jahren gewachsen. Hauptsächlich Frauen suchen nach Jahren, in denen die Betreuung der Kinder im Vordergrund stand, eine berufliche Veränderung und Weiterbildungsmöglichkeiten. Hierbei spielen die Freude an neuen beruflichen Herausforderungen, eigene Interessen und Neigungen, die wirtschaftliche Notwendigkeit und auch die Altersvorsorge eine große Rolle.

Weitere, interessante Themen wie Integration, Frauengesundheit oder der Umgang mit schwierigen Lebenssituationen bieten Ihnen die Gelegenheit, Gleichgesinnte zu finden, Kontakte zu knüpfen. Auch wenn sich die Veranstaltungen vor allem an Frauen richten, sind Männer ebenfalls willkommen.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen, dass Sie sich angesprochen fühlen, unsere Angebote nutzen und wir Sie damit in Ihrer persönlichen Lebenssituation stärken können.

Sebastian Schuster  
Landrat

Brigitta Lindemann  
Gleichstellungsbeauftragte

|                |                                                                                                                                              |    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bad Honnef     | Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache<br>Anfängerinnen / Fortgeschrittene.....                                        | 7  |
| Bad Honnef     | Sicher fühlen – Brustkrebsvorsorge , Seminar zur Selbstuntersuchung der Brust.....                                                           | 8  |
| Bad Honnef     | Frauen zurück ins Berufsleben.....                                                                                                           | 9  |
| Bornheim       | Nochmal durchstarten?! - Perspektiven der beruflichen Entwicklung .....                                                                      | 10 |
| Bornheim       | Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre .....                                                                     | 11 |
| Bornheim       | Schminkkurs: Make-up für Beruf und Alltag .....                                                                                              | 12 |
| Bornheim       | Im Wechselbad der Hormone - Hilfreiches für die Wendezeit im Körper .....                                                                    | 13 |
| Bornheim       | Fit mit Phytoöstrogenen - Vegetarisch für Frauen ab 40 .....                                                                                 | 14 |
| Eitorf         | Das Glück liegt auf der Straße .....                                                                                                         | 15 |
| Hennef         | Selbstbehauptung/Selbstverteidigung - Kurse für Frauen ab 16 Jahren .....                                                                    | 16 |
| Hennef         | Offener Treff für alleinerziehende Mütter und Väter .....                                                                                    | 17 |
| Königswinter   | Selbstverteidigung für Frauen .....                                                                                                          | 18 |
| Lohmar         | Aufräumen? - Ich packe es an!.....                                                                                                           | 19 |
| Lohmar         | Tablet oder Laptop? - Was passt besser zu mir? .....                                                                                         | 20 |
| Lohmar         | Sexuelle Belästigung - Wo beginnt sexuelle Belästigung, rechtliche Situation,<br>Handlungsmöglichkeiten .....                                | 21 |
| Meckenheim     | Erfolgreich zurück in den Beruf - aber wie? .....                                                                                            | 22 |
| Meckenheim     | Internationales Frauenfrühstück - Gesundheitsvorsorge im Alltag .....                                                                        | 23 |
| Meckenheim     | Gewalt kommt mir nicht in die Tüte - Veranstaltung anlässlich des Internationalenes<br>Aktionstages "Nein zu Gewalt an Frauen".....          | 24 |
| Meckenheim     | Erfolgreich zurück in den Beruf - aber wie? .....                                                                                            | 25 |
| Much           | Yoga und Entspannung - Ein Kurs für Frauen .....                                                                                             | 26 |
| Much           | Körpersprache gezielt einsetzen .....                                                                                                        | 27 |
| Much           | Elegant und wortgewandt kontern .....                                                                                                        | 28 |
| Rheinbach      | Aikido für Frauen.....                                                                                                                       | 29 |
| Rheinbach      | Frauen Netzwerk Rheinbach.....                                                                                                               | 30 |
| Sankt Augustin | Rechtsberatung für Frauen in Not .....                                                                                                       | 31 |
| Sankt Augustin | Trennung und Scheidung? .....                                                                                                                | 32 |
| Sankt Augustin | Rund um Schwangerschaft und Geburt - Informationsabend für werdende Mütter und<br>Väter über finanzielle Hilfen und rechtlichen Fragen ..... | 33 |
| Sankt Augustin | Mediation oder Klage? - Das ist hier die Frage .....                                                                                         | 34 |
| Siegburg       | Sicher fühlen - Seminar zur Selbstuntersuchung der Brust.....                                                                                | 35 |

|                 |                                                                                                            |             |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Siegburg</b> | <b>NEW WORK + Veränderungen der Arbeitswelt + Auswirkungen auf Familien selbstbestimmt gestalten .....</b> | <b>6+36</b> |
| Siegburg        | Führung über den Jüdischen Friedhof in Siegburg .....                                                      | 37          |
| Siegburg        | Cafe mit "Sahne" - Frühstücksgespräch zum Wiedereinstieg .....                                             | 38          |
| Siegburg        | Bewerben mit Facebook, Xing und Co. - Wirkungsvolles Selbstmarketing mit sozialen Netzwerken .....         | 39          |
| Troisdorf       | Internationales Frauencafé.....                                                                            | 40          |
| Troisdorf       | Türkische Seniorengruppe .....                                                                             | 40          |
| Troisdorf       | "Nähen von Anfang an" .....                                                                                | 40          |
| Troisdorf       | Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse .....                                                           | 41          |
| Troisdorf       | Café mit "Sahne" - Zurück in den Job - Tipps für die Rückkehr in den Job.....                              | 42          |
| Troisdorf       | Trennung und Scheidung .....                                                                               | 43          |
| Troisdorf       | Wechseljahre - Gesprächsabend für Interessierte .....                                                      | 44          |
| Troisdorf       | Shinrin Yoku - "Baden in der Waldluft" .....                                                               | 45          |
| Troisdorf       | Burnout leicht gemacht - eine Anleitung zum Ausbrennen.....                                                | 46          |
| Troisdorf       | Rundum schwanger - Informationen für werdende Mütter und Väter.....                                        | 47          |
| Troisdorf       | Frauen zurück ins Berufsleben.....                                                                         | 48          |
| Troisdorf       | Selbstheilung .....                                                                                        | 49          |

### Vorankündigung

Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen finden am 25.11.2016 in einigen Kommunen des Rhein-Sieg-Kreises Aktionen statt. Weitere Informationen in Kürze unter [www.runder-tisch-gegen-haesusliche-gewalt-rsk.de](http://www.runder-tisch-gegen-haesusliche-gewalt-rsk.de).

# NEW WORK

+

Veränderungen der  
Arbeitswelt

+

Auswirkungen  
auf Familien  
selbstbestimmt  
gestalten

Vortrag



Melanie Vogel  
Unternehmerin,  
Buchautorin, Dozentin,  
Organisation der  
women&work - Messe

Termin:

**Donnerstag,**  
**29. September 2016**  
**18.00 Uhr**

Ort:

**Rhein-Sieg-Kreis**  
**Der Landrat**  
**Kaiser-Wilhelm-Platz 1**  
**53721 Siegburg**

Veranstalterinnen:

**Arbeitskreis Gleichstellung**  
**Bonn / Rhein-Sieg**

Eintritt:

**frei**

**Info + Anmeldung:**

**Brigitta Lindemann**  
Gleichstellungsbeauftragte  
des Rhein-Sieg-Kreises

Tel.: 02241/132524  
brigitta.lindemann  
@rhein-sieg-kreis.de

**Sandra Rondorf**  
Tel.: 02241/132908  
sandra.rondorf  
@rhein-sieg-kreis.de



*Näheres auf Seite 34*

|                        |                                                  |                                                                                                              |             |
|------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Mi<br/>+<br/>Fr</b> | <b>Fortlaufend</b><br>(nicht in den Schulferien) | <b>9.15 Uhr – 10.45 Uhr</b><br>(für Anfängerinnen)<br><b>11.00 Uhr – 12.30 Uhr</b><br>(für Fortgeschrittene) | <b>Kurs</b> |
|------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

## Deutschsprachkurs für Frauen mit ausländischer Muttersprache Für Anfängerinnen/Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Frauen (Anfängerinnen/Fortgeschrittene), die eine einfache Begegnung mit der deutschen Sprache wünschen.

Es wird sowohl praxisorientiert, am Beispiel von Alltagssituationen, als auch durch Grammatikübungen gelernt.

Kleinkinder, die ohne Betreuung sind, können mitgebracht werden.

**Referentin:** Charlotte Gracher

**Ort:** Rathaus - Raum 001  
Rathausplatz 1  
53604 Bad Honnef

**Entgelt:** 50,00 Euro für 15 Unterrichtstage  
Befreiung und von der Kursgebühr ist in Absprache mit der Gleichstellungsbeauftragten möglich

**Anmeldung/Info:** Iris Schwarz  
Gleichstellungsbeauftragte  
Tel.: 02224/184140  
E-Mail: [iris.schwarz@bad-honnef.de](mailto:iris.schwarz@bad-honnef.de)

**In Kooperation:** VHS Siebengebirge



|           |                   |                          |                |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|
| <b>Mi</b> | <b>26.10.2016</b> | <b>19.00 - 20.30 Uhr</b> | <b>Seminar</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|

### **Sicher fühlen – Brustkrebsvorsorge** **Seminar zur Selbstuntersuchung der Brust**

Die Kampagne „Sicher fühlen“, die Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust gibt, ist ein wichtiger Baustein der konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW. Sie will Früherkennung fördern, Frauen zu mehr Körperbewusstsein und zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust motivieren.

Nutzen Sie die Möglichkeit, bei der Früherkennung von Brustkrebs aktiv mitzuhelfen. Unter fachärztlicher Leitung erhalten Sie umfassende Informationen zum Thema Brustkrebs. Für das Erlernen der richtigen Untersuchungstechnik stehen Übungsmodelle aus Silikon zur Verfügung.

|                        |                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Anette Theisen<br>Gynäkologin, CURA-Krankenhaus                                                                                                        |
| <b>Ort:</b>            | CURA Krankenhaus Bad Honnef<br>Schülgenstraße 15<br>53604 Bad Honnef                                                                                   |
| <b>Entgelt:</b>        | 5,00 Euro - Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist!                                                          |
| <b>Anmeldung/Info:</b> | Iris Schwarz<br>Gleichstellungsbeauftragte<br>Tel.: 02224/184140<br>E-Mail: <a href="mailto:iris.schwarz@bad-honnef.de">iris.schwarz@bad-honnef.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | VHS Siebengebirge und CURA-Krankenhaus Bad Honnef.<br>Unterstützt durch die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.                                 |



|           |                   |                             |                                  |
|-----------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>Mo</b> | <b>28.11.2016</b> | <b>9.00 Uhr – 12.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------|

## Frauen zurück ins Berufsleben

Sie möchten oder müssen aus familiären Gründen wieder erwerbstätig werden und fragen sich: Welche Möglichkeiten habe ich als Berufsrückkehrerin? Wie stärke ich meinen Auftritt?

Hier erhalten Sie Tipps und Informationen zu wichtigen vorbereitenden Schritten, über Angebote der Weiterbildung und deren Finanzierung sowie über Möglichkeiten zum beruflichen Wieder- bzw. Neueinstieg etwa für Alleinerziehende, Berufsrückkehrerinnen ab 45 oder Frauen nach der Familienphase.

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, einen kostenfreien Einzelberatungstermin mit Frau Voss wahrzunehmen, in dem ausführlich und zukunftsorientiert auf Ihre Ist-Situation eingegangen wird.

Bitte vereinbaren Sie hierfür direkt bei der Anmeldung einen Termin!

**Referentin:** Barbara Voss  
Frauenbeauftragte der Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

**Ort:** Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH  
Drachenfelsstr. 4-7  
53604 Bad Honnef

**Entgelt:** frei – um Anmeldung wird gebeten

**Anmeldung/Info:** Iris Schwarz  
Gleichstellungsbeauftragte  
Tel.: 02224/184140  
E-Mail: [iris.schwarz@bad-honnef.de](mailto:iris.schwarz@bad-honnef.de)

**In Kooperation:** Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

|    |            |                   |                     |
|----|------------|-------------------|---------------------|
| MO | 19.09.2016 | 19.30 - 21.00 Uhr | Einzelveranstaltung |
|----|------------|-------------------|---------------------|

## **Nochmal durchstarten?!** **Perspektiven der beruflichen Entwicklung**

Interaktiver Vortrag für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die beruflich nochmal durchstarten wollen. Es ist nie zu spät seine Berufung zu finden!

Finden Sie heraus, wie Sie sich vom Glaubenssatz 'ich bin zu alt für...' befreien können und vielleicht (lang) vergessene Interessen und verborgene Talente wiederentdecken. An diesem Abend zeigt Ihnen die Dozentin Wege für eine neue Orientierung auf, um konkrete nächste Schritte ins Berufsleben zu gehen. Dazu gehören auch Möglichkeiten der Weiterbildung, deren Förderung, die eigene Positionierung oder eine Existenzgründung.

**Referentin:** Birgit Schachner

**Ort:** Städt. Familienzentrum Klapperschuh  
Sechtem  
Brachstraße 6  
53332 Bornheim

***Der Kursraum ist barrierefrei***

**Entgelt:** frei

**Anmeldung:** VHS Bornheim/Alfter  
Tel.: 02222/945460  
E-Mail: [vhs@stadt-bornheim.de](mailto:vhs@stadt-bornheim.de)  
Internet: [www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)

**Info:** Heike Blank  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim  
Tel. 02222 /945240  
E-Mail: [heike.blank@stadt-bornheim.de](mailto:heike.blank@stadt-bornheim.de)

**In Kooperation:** VHS Bornheim/Alfter und Städt. Familienzentrum 'Klapperschuh'

|           |                   |                          |             |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|
| <b>SA</b> | <b>01.10.2016</b> | <b>10.00 - 13.30 Uhr</b> | <b>Kurs</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|

## Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

In diesem Workshop erlernen Sie wichtige Verhaltensweisen in Kommunikation und Körpersprache, die in einer kritischen Situation den Verlauf maßgeblich beeinflussen können. Das richtige taktische Verhalten und Befreiungstechniken bei Kontaktangriffen an Haaren, Kleidung und Handgelenken gehören ebenso zum Übungspaket, wie das Befreien aus einer Umklammerung. Auch Selbstverteidigungstechniken und Taktiken gegen Angreifer und Abwehr von Bedrohungen (zum Beispiel mit einem Messer) werden in Rollenspielen geübt.

Das Angebot richtet sich ausdrücklich an alle Frauen. Auch Menschen, die sich eher als unsportlich bezeichnen würden, werden hier Interessantes für sich hinzulernen. Das zu Grunde liegende Prinzip der Krav-Maga Techniken arbeitet mit intuitiven Verhaltensweisen und Reflexen, die auch unter Stress und bei Gefahr abrufbar sind und helfen, sich gegen viele Arten von Übergriffen zu behaupten. Die Unterrichtsinhalte orientieren sich nach dem Fortkommen der Teilnehmerinnen - der Lerneffekt im verletzungsfreien Training steht hier im Vordergrund. Es handelt sich bei den Techniken nicht um das Einüben einer Kampfsportart.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe

|                        |                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Krav Maga Institut® GmbH                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ort:</b>            | Wallrafschule - Turnhalle 1<br>Wallrafstraße 1<br>53332 Bornheim                                                                                                                                              |
| <b>Entgelt:</b>        | 18,40 Euro<br>Ermäßigt 11,20 Euro                                                                                                                                                                             |
| <b>Anmeldung:</b>      | VHS Bornheim/Alfter<br>Tel.: 02222/945460<br>E-Mail: <a href="mailto:vhs@stadt-bornheim.de">vhs@stadt-bornheim.de</a><br>Internet: <a href="http://www.vhs-bornheim-alfter.de">www.vhs-bornheim-alfter.de</a> |
| <b>Info:</b>           | Heike Blank<br>Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim<br>Tel. 02222/945240<br>E-Mail: <a href="mailto:heike.blank@stadt-bornheim.de">heike.blank@stadt-bornheim.de</a>                                 |
| <b>In Kooperation:</b> | VHS Bornheim/Alfter                                                                                                                                                                                           |

|           |                   |                          |             |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|
| <b>SO</b> | <b>23.10.2016</b> | <b>11.00 - 17.30 Uhr</b> | <b>Kurs</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|

## **Schminkkurs: Make-up für Beruf und Alltag**

### **Tipps, Tricks und Techniken in Theorie und Praxis**

Der erste Eindruck ist entscheidend um einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck zu hinterlassen. Er ist Ihre persönliche Visitenkarte im Beruf, bei Bewerbungsgesprächen und natürlich im Privatleben. Erleben Sie in kleinen Gruppen, in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung, wie Sie in ganz einfachen Schritten Ihren Teint mit dem richtigen Make-up zum Strahlen bringen. Sie erhalten auch viele raffinierte Anwendungsmöglichkeiten zu den Themen: Smokey Eyes, Katzenaugen, Schlupflid wegzaubern, magische Wimpern, Augenschatten kaschieren, Rötungen ausgleichen, schön in 5 Minuten und vieles mehr.

***Für eine genaue Farbberatung kommen Sie bitte ungeschminkt ins Seminar.***

### ***Bitte mitbringen:***

- Tischspiegel und Haarreif
- Allergikerinnen werden gebeten, ihre eigenen Kosmetikprodukte mitzubringen
- 10,00 € Umlage für Verbrauchsmaterial, die am Kurstag an die Dozentin zu zahlen sind

**Referentin:** Marion Gneuß

**Ort:** Neues VHS-Gebäude Roisdorf - Mehrzweckraum  
Alter Weiher 2  
53332 Bornheim  
***Kursraum ist barrierefrei***

**Entgelt:** 28,00 Euro (ermäßigt 16,50 Euro)

**Anmeldung:** VHS Bornheim/Alfter  
Tel.: 02222/945460  
E-Mail: [vhs@stadt-bornheim.de](mailto:vhs@stadt-bornheim.de)  
Internet: [www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)

**Info:** Heike Blank  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim  
Tel. 02222/945240  
E-Mail: [heike.blank@stadt-bornheim.de](mailto:heike.blank@stadt-bornheim.de)

**In Kooperation:** VHS Bornheim/Alfter

|           |                   |                          |             |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|
| <b>SA</b> | <b>05.11.2016</b> | <b>10.00 - 15.00 Uhr</b> | <b>Kurs</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|

### Im Wechselbad der Hormone - Hilfreiches für die Wendezeit im Körper

Bereits mehrere Jahre vor der eigentlichen Menopause können die weiblichen Hormone aus der Balance geraten. Typische Erscheinungen wie schwach werdendes Bindegewebe, Konzentrations- oder Schlafprobleme werden oft auf das "Älterwerden" geschoben. Heute weiß man, dass diese auch mit den gesunkenen Hormonkonzentrationen zusammenhängen. Bei vielen Frauen leidet auch zunehmend das seelische Wohlbefinden. Sie fühlen sich schlicht und ergreifend nicht wohl in ihrer Haut. Und dies ist kein Wunder - schließlich muss der Körper zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr zu einem neuen hormonellen Gleichgewicht finden.

Im ersten Teil informiert Sie die Referentin, welche Umstellungen der Körper zu bewältigen hat und welche Symptome auftreten können. Im zweiten Teil stellt sie Ihnen Methoden vor, die helfen können, frühzeitig zu einem neuen körperlichen und seelischen Gleichgewicht zu finden. Es geht auch darum, eine wichtige Weichenstellung in Richtung "Anti-Aging" zu geben.

In der Mittagspause gibt es einen Imbiss mit Rezepturen passend zum Thema.

**Referentin:** Caterina Di Fiore

**Ort:** Neues VHS-Gebäude Roisdorf - Mehrzweckraum  
Alter Weiher 2  
53332 Bornheim  
***Kursraum ist barrierefrei***

**Entgelt:** frei

**Anmeldung:** VHS Bornheim/Alfter  
Tel.: 02222/945460  
E-Mail: [vhs@stadt-bornheim.de](mailto:vhs@stadt-bornheim.de)  
Internet: [www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)

**Info:** Heike Blank  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim  
Tel. 02222/945240  
E-Mail: [heike.blank@stadt-bornheim.de](mailto:heike.blank@stadt-bornheim.de)

**In Kooperation:** VHS Bornheim/Alfter

|           |                   |                          |             |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|
| <b>MI</b> | <b>23.11.2016</b> | <b>18.00 - 21.45 Uhr</b> | <b>Kurs</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|

## **Fit mit Phytoöstrogenen**

### **Vegetarisch für Frauen ab 40**

An diesem Kochabend geht es nicht nur darum einfach Fleisch wegzulassen! In leichten, variantenreichen Basic-Rezepten wenden Sie einfache und vor allem leckere Zutaten an, die viele Phytoöstrogene und Lignane enthalten. Diese können zusätzlich mit anderen wertvollen Inhaltsstoffen und 'Radikalfänger' viele Anzeichen der beginnenden oder bereits vorhandenen Wechseljahre abfangen und den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen. Sie starten so ein inneres Fitnessprogramm, mit dem Sie sich auch weit jenseits der 40 wohl und vital fühlen können.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, scharfes Messer und Behälter für Reste

|                        |                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Caterina Di Fiore                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ort:</b>            | Secundarschule - Lehrküche<br>Merten Beethovenstr. 57<br>53332 Bornheim                                                                                                                             |
| <b>Entgelt:</b>        | 27,00 Euro (ermäßigt 18,00 Euro)                                                                                                                                                                    |
| <b>Anmeldung:</b>      | VHS Bornheim/Alfter<br>Tel.: 02222/945460<br>E-Mail: <a href="mailto:vhs@stadt-bornheim.de">vhs@stadt-bornheim.de</a><br><a href="http://www.vhs-bornheim-alfter.de">www.vhs-bornheim-alfter.de</a> |
| <b>Info:</b>           | Heike Blank<br>Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bornheim<br>Tel. 02222/945240<br>E-Mail: <a href="mailto:heike.blank@stadt-bornheim.de">heike.blank@stadt-bornheim.de</a>                       |
| <b>In Kooperation:</b> | VHS Bornheim/Alfter                                                                                                                                                                                 |

|           |                   |                          |                |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|
| <b>DO</b> | <b>22.09.2016</b> | <b>19.00 - 20.30 Uhr</b> | <b>Vortrag</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|

## Das Glück liegt auf der Straße

Es kommt unverhofft und versteckt sich oft in den kleinen Dingen. Jenes Gefühl, das sich verdoppelt, wenn man es teilt und das ein so flüchtiges Wesen zu sein scheint. Gibt es eine Anleitung zum Glücklichein? Kann es gelingen, das Glück festzuhalten und für schlechte Zeiten zu sparen? Lassen Sie sich überraschen.

Dr. phil. Dagmar Elsässer ist Entspannungstherapeutin und ganzheitliche Lebensberaterin. In Einzelsitzungen, Seminaren und Vorträgen unterstützt sie Menschen, ihr eigenes Potenzial zu entfalten.

**Referentin:** Dagmar Elsässer

**Ort:** Bürgerzentrum Eitorf - Raum 3  
Bahnhofstr. 19  
53783 Eitorf

**Entgelt:** 5,00 Euro - Abendkasse

**Info/Anmeldung:** Elisabeth Ehrenstein  
Tel.: 02243/89149  
E-Mail: [elisabeth.ehrenstein@eitorf.de](mailto:elisabeth.ehrenstein@eitorf.de)

VHS Rhein-Sieg  
Simon Bauer  
Tel.: 02241/309741  
E-Mail: [simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de](mailto:simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de)

**In Kooperation:** Volkshochschule Rhein-Sieg



|           |                   |                          |                                                               |
|-----------|-------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>FR</b> | <b>26.08.2016</b> | <b>16.30 - 18.00 Uhr</b> | <b>Kurs</b><br>(10 Wochen jeweils freitags 16:30 – 18:00 Uhr) |
|-----------|-------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|

## Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

### Kurse für Frauen ab 16 Jahren

In kleinen Gruppen wird theoretisches und praktisches Wissen rund um das Thema „Gewalt gegen Frauen“ vermittelt. Dies beinhaltet ebenso das Erlernen verbaler Konfliktlösungen wie das Trainieren spezieller Selbstverteidigungstechniken.

In Rollenspielen werden alltägliche Situationen nachgestellt und passende effektive Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Im Vordergrund stehen:

- Vermittlung von Hintergrundwissen über gefährliche Situationen
- Erkennen und Beherrschen kritischer Situationen
- Entwickeln von Strategien zur Konfliktvermeidung
- Verstehen und Nutzen von Denkweisen des Täters
- Abbau übermäßiger Angst vor bedrohlichen Situationen
- Erkennen eigener Fähigkeiten
- Bewusstes Einsetzen von Körpersprache und Stimme
- Erlernen und Trainieren einfacher, effektiver Abwehrtechniken

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Sonja Göde,<br>Wilfried Paukstadt                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ort:</b>            | Hennef - Turnhalle der Kastanienschule<br>GGs Obergemeinde<br>Am Frohnhof 62<br>53773 Hennef-Söven                                                                                                                                                    |
| <b>Entgelt:</b>        | 86,00 Euro                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Anmeldung/Info:</b> | Ilona Gerken<br>Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hennef<br>Tel.: 02242/888452<br>E-Mail: <a href="mailto:Ilona.Gerken@hennef.de">Ilona.Gerken@hennef.de</a><br>E-Mail: <a href="mailto:selbstbehauptung@online.de">selbstbehauptung@online.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | Polizei-Sport-Verein Siegburg 1976 e.V.                                                                                                                                                                                                               |

|           |                                                                         |                          |                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>SA</b> | <b>10.09.2016, 08.10.2016<br/>12.11.2016, 10.12.2016<br/>14.01.2017</b> | <b>10.00 - 12.00 Uhr</b> | <b>Kurs fortlaufend</b> |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|

### Offener Treff für alleinerziehende Mütter und Väter

In gemütlicher Atmosphäre, mit kleinem Frühstück und Kinderbetreuung stehen bei diesem Angebot das Kennenlernen, der Austausch und das Luftholen vom oft stressigen Alltag im Vordergrund.

**Referentin:** Mo Valkysers

**Ort:** Kinderschutzbund Hennef  
Gartenstr. 24  
53773 Hennef

**Entgelt:** frei

**Info:** Ilona Gerken  
Tel.: 02242/888452  
E-Mail: [Ilona.Gerken@hennef.de](mailto:Ilona.Gerken@hennef.de)

**Anmeldung:** Büro des Kinderschutzbundes, Tel.: 02242/5483

**In Kooperation:** Deutschen Kinderschutzbund Ortsverband Hennef e.V.

|                        |                         |                                                  |             |
|------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|-------------|
| <b>SA<br/>+<br/>SO</b> | <b>01. + 02.10.2016</b> | <b>SA 13.00-17.00 Uhr<br/>SO 10.00-14.00 Uhr</b> | <b>Kurs</b> |
|------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|-------------|

## Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs für (junge) Frauen werden wichtige Verhaltensweisen in Kommunikation und Körpersprache erlernt, die in kritischen Situationen den Verlauf eines Angriffsversuches maßgeblich beeinflussen. Weiterhin werden taktische Verhaltensmöglichkeiten sowie Verteidigungstechniken gegen körperliche Angriffe verschiedener Art geübt.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ggf. Sportkleidung, Sportschuhe sowie für die kurzen Pausen Essen und Getränke.

|                        |                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Simone Koch<br>Selbstverteidigungstrainerin, Taekwondo-Trainerin,<br>Dipl. Sportlehrerin                                                                                                  |
| <b>Ort:</b>            | Haus der Jugend<br>Königswinter-Nierdollendorf<br>Hauptstr. 55<br>53639 Königswinter                                                                                                      |
| <b>Entgelt:</b>        | 40,00 Euro                                                                                                                                                                                |
| <b>Anmeldung:</b>      | bis zum 16.09.2016 erwünscht                                                                                                                                                              |
| <b>Info:</b>           | Frauke Fischer<br>Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter<br>Tel.: 02244/889364<br>E-Mail: <a href="mailto:frauke.fischer@koenigswinter.de">frauke.fischer@koenigswinter.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | VHS Siebengebirge                                                                                                                                                                         |

|           |                   |                          |             |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|
| <b>MI</b> | <b>28.09.2016</b> | <b>18.00 - 21.15 Uhr</b> | <b>Kurs</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------|

## **Aufräumen?**

### **Ich packe es an!**

Schreibtischschubladen voller Krempel, Kleiderberge in Schränken und Kartons mit Krims-krams unter dem Bett – in jeder Wohnung gibt es unaufgeräumte Ecken. Ärgerlich nur, wenn die Unordnung die Oberhand gewinnt.

Räumen Sie also auf, sortieren Sie aus, schmeißen Sie weg! Dass das gar nicht so schwer ist, zeigt Ihnen Daniela Kinkel. Sie kennt Motivationshilfen, gibt Aufräumtipps und zeigt Techniken zum Ordnung halten.

|                        |                                                                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Daniela Kinkel                                                                                                    |
| <b>Ort:</b>            | Villa Friedlinde<br>Bachstr. 12<br>53797 Lohmar                                                                   |
| <b>Entgelt:</b>        | 30,00 Euro                                                                                                        |
| <b>Anmeldung:</b>      | Brigitte Feist<br>Tel.: 02246/15312<br>VHS Rhein-Sieg (Anmeldekarte)<br>oder<br>Simon Bauer<br>Tel.: 02241/309741 |
| <b>In Kooperation:</b> | VHS Rhein-Sieg                                                                                                    |

|    |            |                   |         |
|----|------------|-------------------|---------|
| FR | 26.10.2016 | 19.00 - 20.30 Uhr | Vortrag |
|----|------------|-------------------|---------|

## Tablet oder Laptop?

### Was passt besser zu mir?

Es kommt darauf an: Wollen Sie im Internet surfen oder E-Mails schreiben? Sind Sie fotoverrückt oder wollen Sie Serien schauen oder Büro- und Schreibarbeit verrichten? Soll das neue Gerät möglichst klein sein, oder einen großen Bildschirm haben?

Jörn Slood gibt einen Überblick und beantwortet Fragen.

|                        |                                                                                                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referent:</b>       | Jörn Slood                                                                                                      |
| <b>Ort:</b>            | Villa Friedlinde<br>Bachstr. 12<br>53797 Lohmar                                                                 |
| <b>Entgelt:</b>        | 8,00 Euro                                                                                                       |
| <b>Anmeldung:</b>      | Brigitte Feist, Tel.: 02246/15312<br>VHS Rhein-Sieg (Anmeldekarte)<br>oder<br>Simon Bauer<br>Tel.: 02241/309741 |
| <b>In Kooperation:</b> | VHS Rhein-Sieg                                                                                                  |

|           |                   |                          |                                  |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>MI</b> | <b>23.11.2016</b> | <b>19.00 - 20.30 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|

## **Sexuelle Belästigung**

### **Wo beginnt sexuelle Belästigung, rechtliche Situation, Handlungsmöglichkeiten**

*Wo beginnt sexuelle Belästigung?*

*Wenn jemand hinterherpfeift?*

*Wenn ich angefaßt werde?*

*Wie kann ich reagieren, wo kann ich Hilfe bekommen?*

Kornelia Kirf ist Diplompsychologin und Mitarbeiterin der Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt in Bonn und wirft in ihrem Vortrag einen Blick auf die Hintergründe, die rechtliche Lage, Handlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote bei sexueller Belästigung und sexueller Gewalt.

|                        |                                                                                                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Kornelia Kirf                                                                                                   |
| <b>Ort:</b>            | Villa Friedlinde<br>Bachstr. 12<br>53797 Lohmar                                                                 |
| <b>Entgelt:</b>        | frei                                                                                                            |
| <b>Anmeldung:</b>      | Brigitte Feist, Tel.: 02246/15312<br>VHS Rhein-Sieg (Anmeldekarte)<br>oder<br>Simon Bauer<br>Tel.: 02241/309741 |
| <b>In Kooperation:</b> | VHS Rhein-Sieg                                                                                                  |

|           |                   |                          |                                  |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>MI</b> | <b>14.09.2016</b> | <b>09.00 - 12.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|

### **Erfolgreich zurück in den Beruf – aber wie?**

Sie planen, nach einer Familienphase oder persönlichen Gründen in den Beruf zurückzu-  
kehren oder neue berufliche Perspektiven zu entwickeln ?

Sie suchen nach neuen, zeitlich planbaren Wegen, die zu Ihnen und Ihrer derzeitigen  
Lebenssituation passen?

Sie benötigen den entscheidenden Impuls, um wieder durchzustarten? Dann sollten Sie  
die Gelegenheit wahrnehmen, um im Rahmen der Informationsveranstaltung Ihre persön-  
lichen Chancen zu erkennen, neue Wege zu beschreiten und Ihre berufliche Entwicklung  
gezielt voranzutreiben.

**Referentin:** Barbara Voss  
Frauenbeauftragte der Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

**Ort:** Rathaus Meckenheim - Zimmer 0.18  
Bahnhofstraße 22  
53340 Meckenheim

**Entgelt:** frei (um Anmeldung wird gebeten)

**Anmeldung/Info:** Bettina Hihn, Tel.: 02225/917144  
E-Mail: [gl-bettina.hihn@meckenheim.de](mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de)

oder

Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224/9881711  
E-Mail: [Voss@wifa.de](mailto:Voss@wifa.de)

|           |                   |                          |                                  |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>FR</b> | <b>11.11.2016</b> | <b>09.00 - 12.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|

### **Internationales Frauenfrühstück – Frauenthema - Gesundheitsvorsorge im Alltag**

Als Fortsetzung des diesjährigen Internationalen Frauentages laden die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Meckenheim, das Katholische Familienbildungswerk und die Integrationsagentur des Fachdienstes Integration und Migration des Caritasverbandes Rhein-Sieg e.V. sowie der Jugendmigrationsdienst RSK linksrheinisch zum Internationalen Frühstück ein.

Frau Halas, Mitarbeiterin der Krebsberatungsstelle im Caritasverband, wird u.a. zum Thema Gesundheitsvorsorge einen Überblick geben. U.a. wird sie das Thema Früherkennung aufgreifen und fördern, Frauen zu mehr Körperbewusstsein und zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust motivieren.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort:</b>            | Kath. Familienbildungswerk im Caritas-Haus „Am Fronhof“ - Raum 1, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim                                                                                                                                                                                          |
| <b>Entgelt:</b>        | frei - Anmeldung erwünscht<br>(landestypischer Beitrag zum Frühstück erbeten)                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Anmeldung/Info:</b> | Bettina Hihn, Tel.: 02225/917144<br>E-Mail: <a href="mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de">gl-bettina.hihn@meckenheim.de</a><br>und<br>Hildegunde Schmid, Tel.: 02225/99240<br>E-Mail: <a href="mailto:hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de">hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Integrationsagentur des Fachdienstes Integration und Migration des Caritasverbandes RSK e.V., des Jugendmigrationsdienstes RSK l.rh.                                                                                                               |



|           |                   |                          |                                  |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>FR</b> | <b>25.11.2016</b> | <b>11.00 - 13.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|

## **Gewalt kommt mir nicht in die Tüte**

### **Veranstaltung anlässlich des Internationalen Aktionstages "Nein zu Gewalt an Frauen"**

Mit dem Internationalen Tag "Nein zu Gewalt an Frauen" am 25. November setzen jährlich weltweit Institutionen ein Zeichen, um diese Form der Gewalt anzuprangern.

In Meckenheim gibt es Aktionen auf dem Kirchplatz unter dem Motto "Gewalt kommt mir nicht in die Tüte". Die Veranstalterinnen packen neben dem "Meckener Apfel" auch die regionalen Telefonnummern von Beratungseinrichtungen in die Tüte.

An der Fassade des Caritas – Hauses wird eine Fahne gegen Gewalt an Frauen aufgehängt und die Veranstalterinnen informieren zu Beratungsmöglichkeiten in Meckenheim und Umgebung.

Gewalt an Frauen geschieht oftmals im Verborgenen und beginnt nicht selten bereits im Kindesalter. Umso wichtiger ist es, darauf aufmerksam zu machen und den Betroffenen Mut zu machen, sich gegenüber anderen zu öffnen. Nichtbetroffene können dadurch, dass sie offene Augen und Ohren haben, dazu beitragen, dass die Gewalt nicht eskaliert und bestenfalls ein Ende gesetzt wird.

Es gibt in Meckenheim einige Institutionen, an die sich Mitbürgerinnen und Mitbürger (anonym) wenden können, um dort Beratung und Hilfe zu erfahren. Durch die Aktion auf dem Kirchplatz soll das Thema „Gewalt an Frauen“ öffentlich gemacht werden.

**Ort:** Kath. Familienbildungswerk im Caritas-Haus „Am Fronhof“,  
Kirchplatz 1 (Foyer)  
53340 Meckenheim

**Entgelt:** frei

**Anmeldung/Info:** Bettina Hihn, Tel.: 02225/917144  
E-Mail: [gl-bettina.hihn@meckenheim.de](mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de)  
und  
Hildegunde Schmid, Tel.: 02225/99240  
E-Mail: [hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de](mailto:hildegunde.schmid@caritas-rheinsieg.de)

**In Kooperation:** Kath. Familienbildungswerk Meckenheim, Integrationsagentur des  
Fachdienstes Integration und Migration des Caritasverbandes RSK e.V.  
und des Jugendmigrationsdienstes RSK linksrheinisch

|           |                   |                          |                                  |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>MO</b> | <b>12.12.2016</b> | <b>09.00 - 12.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|

### **Erfolgreich zurück in den Beruf – aber wie?**

Sie planen, nach einer Familienphase oder persönlichen Gründen in den Beruf zurückzukehren oder neue berufliche Perspektiven zu entwickeln ?

Sie suchen nach neuen, zeitlich planbaren Wegen, die zu Ihnen und Ihrer derzeitigen Lebenssituation passen?

Sie benötigen den entscheidenden Impuls, um wieder durchzustarten? Dann sollten Sie die Gelegenheit wahrnehmen, um im Rahmen der Informationsveranstaltung Ihre persönlichen Chancen zu erkennen, neue Wege zu beschreiten und Ihre berufliche Entwicklung gezielt voranzutreiben.

**Referentin:** Barbara Voss  
Frauenbeauftragte der Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

**Ort:** 53340 Meckenheim  
Bahnhofstraße 22  
Zimmer 0.18

**Entgelt:** frei (um Anmeldung wird gebeten)

**Anmeldung/Info:** Bettina Hihn, Tel.: 02225/917144  
E-Mail: [gl-bettina.hihn@meckenheim.de](mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de)  
oder  
Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224/9881711  
E-Mail: [Voss@wifa.de](mailto:Voss@wifa.de)

|           |                                        |                          |                           |
|-----------|----------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>MI</b> | <b>24.08.2016<br/>-<br/>07.12.2016</b> | <b>19.00 - 21.00 Uhr</b> | <b>Fortlaufender Kurs</b> |
|-----------|----------------------------------------|--------------------------|---------------------------|

## Yoga und Entspannung Ein Kurs für Frauen

Der Kurs richtet sich mit seinen Inhalten besonders an die physischen und psychischen Bedürfnisse von Frauen.

Es werden unterschiedliche Tiefen-Entspannungstechniken und Körperübungen vermittelt, die eine direkte Erfahrung von innerer Ruhe und Regeneration der Lebensenergie vermitteln. Bei allen Übungen stehen die eigene Achtsamkeit und Körperwahrnehmung im Vordergrund.

Im Kurs bekommen die Wandlungsphasen der Jahreszeiten und das damit einhergehende Energieniveau der Frauen einen besonderen Stellenwert.

Daher ist ein abwechslungsreicher Unterricht garantiert.

Entschleunigung, Empathie, Gelassenheit und Humor prägen die Unterrichts Atmosphäre. Die breit gefächerte Kompetenz der Kursleiterin (Hatha- u. Kundaliniyoga, Yin- Yoga u. Yogatherapeutisches Wissen) macht ein individuelles Eingehen auf die unterschiedlichen Fähigkeiten und Herausforderungen der Kursteilnehmerinnen möglich. Somit ist der Kurs auch für Anfängerinnen geeignet. Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und daher teilweise erstattet.

**Referentin:** Siegrun Solea Homberger

**Ort:** Kath. Pfarrsaal  
Ortssiefenstr.  
53804 Much-Marienfeld

**Entgelt:** Gesamtkurskosten für 12 Einheiten 144,00 Euro

**Anmeldung/Info:** Siegrun Solea Homberger, Tel.: 02245/4846  
E-Mail: [sigrun.solea@gmx.de](mailto:sigrun.solea@gmx.de)

**In Kooperation:** Gilda Wex-Beuke, Gleichstellungsbeauftragte Much

|           |                   |                          |                            |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>DI</b> | <b>20.09.2016</b> | <b>19.00 - 21.30 Uhr</b> | <b>Einzelveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------|

## Körpersprache gezielt einsetzen

Hätten Sie das gedacht? Im Gespräch - sei es Plauderei oder Besprechung, Diskussion oder Vortrag - ist die Körpersprache mindestens ebenso wichtig wie der Inhalt. Wie jemand etwas sagt, bleibt eher im Gedächtnis haften als was er sagt. Woran liegt das? Das Auge ist der stärkste Sinn des Menschen. Von Geburt an nimmt er visuelle Reize wahr und entschlüsselt sie. Auch wenn dieses Wahrnehmen und Entschlüsseln im Gespräch unbewusst verläuft, beeinflusst es die Situation.

Zur gelungenen Kommunikation und zum überzeugenden Auftreten gehört deshalb eine stimmige Körpersprache, hier zu lernen vom Experten Robert Hein.

|                       |                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referent:</b>      | Robert Hein                                                                                                                                  |
| <b>Ort:</b>           | JuZe Much<br>Klosterstraße 4a<br>53804 Much                                                                                                  |
| <b>Entgelt:</b>       | 8,00 Euro                                                                                                                                    |
| <b>Info:</b>          | Gleichstellungsbeauftragte Gilda Wex-Beuke, Tel.: 02245/6845<br>E-Mail: <a href="mailto:gilda.wex-beuke@much.de">gilda.wex-beuke@much.de</a> |
| <b>Anmeldung:</b>     | Simon Bauer, Tel.: 02241/309741<br>E-Mail: <a href="mailto:simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de">simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de</a>                  |
| <b>In Kooperation</b> | VHS Rhein-Sieg                                                                                                                               |

|           |                   |                          |                                                        |
|-----------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>SA</b> | <b>05.11.2016</b> | <b>09.00 - 17.00 Uhr</b> | <b>Praxis-Training<br/>für max. 12 Teilnehmerinnen</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|

### Elegant und wortgewandt kontern

Oft werden wir von Situationen und/oder Bemerkungen unserer Mitmenschen überrascht, auf die wir nicht sofort reagieren können. Die passende Antwort fällt uns dann erst später ein. In diesem Praxis-Training geht es darum, sich genau für solche Situationen zu rüsten. Mit Hilfe von Beispielen aus der Praxis, wertvollen Tipps und Methoden lernen die Teilnehmerinnen sich situationsbezogen zu behaupten.

- Mythos „Schlagfertigkeit“
- Zusammenspiel von Selbstwertgefühl und Emotionen
- Flexibilität und Spontanität steigern
- Eigene Potenziale erkennen und nutzen
- Angstabbau vor dem „Nicht-antworten-können“

Die Teilnehmerinnen erhalten durch Rollenspiele und praktische Übungen die Möglichkeit, sich für die Praxis auszuprobieren.

Zur Unterstützung und zur besseren Selbstreflexion wird mit der Videokamera gearbeitet.

|                        |                                                                                                                        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Dipl.-Kffr. Barbara Krause<br>Dipl.-Kffr. Heike Stuhler                                                                |
| <b>Ort:</b>            | Jugendzentrum Much<br>Klosterstraße 4a<br>53804 Much                                                                   |
| <b>Entgelt:</b>        | 65,00 Euro                                                                                                             |
| <b>Anmeldung/Info:</b> | Barbara Krause, Tel.: 0174/3105100<br>E-Mail: <a href="mailto:b.krause@wertecoaching.eu">b.krause@wertecoaching.eu</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | WerteCoaching und<br>Coachingberatung Stuhler                                                                          |

|  |                                            |  |                         |
|--|--------------------------------------------|--|-------------------------|
|  | <b>Aktuelle Termine<br/>bitte erfragen</b> |  | <b>Kurs fortlaufend</b> |
|--|--------------------------------------------|--|-------------------------|

Das Frauennetzwerk Rheinbach ist ein offener Zusammenschluss von Frauen, Gruppen und Einrichtungen. Hier treffen sich Frauen in unterschiedlichsten Lebenssituationen, jeden Alters und Berufs: Angestellte und Selbständige, Ruheständlerinnen, Familienfrauen und Alleinlebende sind gleichermaßen vertreten. Als überparteiliches Forum bietet das Netzwerk Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch, für Kooperationen und gemeinsame Aktivitäten. Es will Frauen ermutigen, ihre Ideen und Anliegen einzubringen und so dazu beitragen, dass weibliche Sichtweisen in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen werden. Ziel ist es, die Vernetzung untereinander zu stärken und die Gleichstellung von Frauen in allen Lebensbereichen zu fördern.

Alle interessierten Frauen sind zu den regelmäßig stattfindenden Netzwerkabenden herzlich eingeladen. Auch neue Interessentinnen, die das Frauennetzwerk einmal kennenlernen möchten, sind immer willkommen.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort:</b>     | Ratssaal im Himmelroder Hof,<br>Himmeroder Wall 6,<br>53359 Rheinbach                                                                                                                                                                                               |
| <b>Entgelt:</b> | frei                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Info:</b>    | Mechthild Schneider Tel.: 02226/917103 (Vormittags)<br>E-Mail: <a href="mailto:mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de">mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de</a><br>Internet: <a href="http://www.frauennetzwerkrheinbach.com">www.frauennetzwerkrheinbach.com</a> |

|           |                   |                          |                      |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------|
| <b>MI</b> | <b>23.11.2016</b> | <b>18.00 - 20.00 Uhr</b> | <b>Schnupperkurs</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------|

Gewalt gegen Frauen hat viele Formen und Facetten und findet alltäglich und mitten unter uns statt. Viele Frauen kennen Situationen, in denen sie sich unwohl fühlen und Angst vor gewalttätigen/sexualisierten Übergriffen haben, begleitet von dem Gefühl, nichts dagegen tun zu können, hilflos zu sein.

Aber: Frauen können sich wehren!

Jede Frau kann lernen, sich besser zu behaupten und vor Gewalt zu schützen.

In diesem Schnupperkurs, in Kooperation mit dem Zentrum Kunst der Mitte, erhalten Frauen einen Einblick in Aikido – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Ziel beim Aikido ist es, die Kraft und Energie eines Angriffs abzuleiten und zu nutzen. Dazu werden Abwehr- und Sicherungstechniken eingesetzt.

**Referenten:** Catharina Oldecop und Mario Mikut

**Ort:** Zentrum Kunst der Mitte  
Römerkanal 52  
53359 Rheinbach

**Entgelt:** 5,00 EURO

**Info:** Mechthild Schneider Tel.: 02226/917103 (Vormittags)  
E-Mail: [mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de](mailto:mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de)  
Internet: [www.frauennetzwerkrheinbach.com](http://www.frauennetzwerkrheinbach.com)

**Anmeldung:** Bis zum 16.11.2016 erwünscht.

|           |                                                           |                          |                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>MI</b> | <b>17.08., 21.09.,<br/>19.10., 23.11.,<br/>21.12.2016</b> | <b>13.30 - 15.30 Uhr</b> | <b>Rechtsberatung</b><br>Regelmäßig jeden dritten Mittwoch im Monat |
|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|

## Rechtsberatung für Frauen in Not

In der Frauenkontaktstelle Sankt Augustin werden Frauen hinsichtlich aller Problemkreise, kostenneutral rechtlich und fachlich fundiert von Juristinnen beraten.

**Referentin:** Bärbel Müssig-Klein  
Rechtsanwältin

**Ort:** Alte Heerstrasse 8  
53757 Sankt Augustin

**Entgelt:** kostenlos

**Anmeldung:** Bärbel Müssig-Klein, Tel.: 02224/9818569, Nottelefon: 0170/8950385  
oder per E-Mail: [baerbel-muessig-klein@live.de](mailto:baerbel-muessig-klein@live.de)

**In Kooperation:** Frauenkontaktstelle e.V.



|           |                   |                  |                                  |
|-----------|-------------------|------------------|----------------------------------|
| <b>DO</b> | <b>08.09.2016</b> | <b>18.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|------------------|----------------------------------|

### **Trennung und Scheidung?**

Die Referentin gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände bei Trennung und Scheidung und steht für Fragen zur Verfügung.

|                        |                                                                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Astrid Koppe<br>Rechtsanwältin                                                                                                    |
| <b>Ort:</b>            | pro familia Beratungsstelle<br>Mendener Str. 24a<br>53757 Sankt Augustin                                                          |
| <b>Entgelt:</b>        | 5,00 Euro - Anmeldung erforderlich                                                                                                |
| <b>Anmeldung/Info:</b> | pro familia Sankt Augustin, Tel.: 02241/21010<br>E-Mail: <a href="mailto:st-augustin@profamilia.de">st-augustin@profamilia.de</a> |

|           |                   |                  |                                  |
|-----------|-------------------|------------------|----------------------------------|
| <b>DI</b> | <b>27.09.2016</b> | <b>19.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|------------------|----------------------------------|

## **Rund um Schwangerschaft und Geburt**

### **Informationsabend für werdende Mütter und Väter über finanzielle Hilfen und rechtliche Fragen**

Die Veranstaltung informiert über Themen wie: Mutterschutz und Mutterschaftsgeld, Elternzeit und Elterngeld sowie Elterngeld plus, Kindergeld, Sozialleistungen (Arbeitslosengeld II, Sozialgeld,...), Situation nicht verheirateter Eltern und Alleinerziehender, Sorgerecht, Unterhaltsrecht.

Es ist auch möglich, auf persönliche Fragestellungen einzugehen.

Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Elternpaaren auszutauschen, Alltagsfragen zu diskutieren und Entlastungsmöglichkeiten zu suchen.

**Referentin:** Barbara Rösner-Mihlan  
Dipl.-Pädagogin

**Ort:** pro familia Beratungsstelle  
Mendener Str. 24 a  
53757 Sankt Augustin

**Entgelt:** 3,00 Euro - Anmeldung erforderlich

**Anmeldung/Info:** pro familia Sankt Augustin, Tel.: 02241/21010  
E-Mail: [st-augustin@profamilia.de](mailto:st-augustin@profamilia.de)

|           |                   |                  |                                  |
|-----------|-------------------|------------------|----------------------------------|
| <b>DO</b> | <b>10.11.2016</b> | <b>18.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|------------------|----------------------------------|

### **Mediation oder Klage?**

#### **- Das ist hier die Frage -**

Sie haben Konflikte in der Familie, mit ihrem Partner, mit ihren Kindern oder in beruflicher Hinsicht?

Sie wünschen sich eine Lösung?

Sie wollen keine weitere Eskalation?

Dann ist die Mediation der richtige Weg. Die Referentin stellt das Verfahren der Mediation in Abgrenzung zu anderen Verfahren, wie z.B. dem Gerichtsverfahren, vor. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit der Referentin zu diskutieren.

**Referentin:** Astrid Koppe,  
Rechtsanwältin

**Ort:** pro familia Beratungsstelle, Mendener Str. 24 a,  
53757 Sankt Augustin

**Entgelt:** 5,00 Euro - Anmeldung erforderlich

**Anmeldung/Info:** pro familia Sankt Augustin  
Tel.: 0 22 41/210 10  
E-Mail: [st-augustin@profamilia.de](mailto:st-augustin@profamilia.de)

|    |            |           |         |
|----|------------|-----------|---------|
| MI | 07.09.2016 | 18.30 Uhr | Vortrag |
|----|------------|-----------|---------|

**„Sicher fühlen“  
Seminar zur Selbstuntersuchung der Brust**

Die Kampagne "Sicher fühlen", die Anleitung zur Selbstuntersuchung gibt, ist wichtiger Baustein der Konzentrierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW. Sie will Früherkennung fördern, Frauen zu mehr Körperbewusstsein und zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust motivieren. Nutzen Sie die Möglichkeit bei der Früherkennung von Brustkrebs aktiv mitzuhelfen. Unter fachärztlicher Leitung erhalten Sie umfassende Informationen zum Thema Brustkrebs. Für das Erlernen der richtigen Untersuchungstechnik stehen Übungsmodelle aus Silikon zur Verfügung.

**Referentin:** Dr. med. Brigitte Daunicht

**Ort:** Denkraum  
Haufeld 2a  
53721 Siegburg



**Entgelt:** frei - Anmeldung unbedingt erforderlich, da Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist!

**Veranstalterinnen:** Veranstaltet von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Siegburg und des Rhein-Sieg-Kreises in Kooperation mit der Engelbert-Humperdinck-Apotheke Siegburg

**Karten/Info:** Anmeldung und Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten  
Andrea Wendt-Löffler  
Tel.: 02241/102841  
E-Mail: [andrea.wendt-loeffler@siegburg.de](mailto:andrea.wendt-loeffler@siegburg.de)

Brigitta Lindemann  
Tel.: 02241/132524  
E-Mail: [brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de](mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de)

|           |                   |                  |                |
|-----------|-------------------|------------------|----------------|
| <b>DO</b> | <b>29.09.2016</b> | <b>18.00 Uhr</b> | <b>Vortrag</b> |
|-----------|-------------------|------------------|----------------|

## NEW WORK + Veränderungen der Arbeitswelt + Auswirkungen auf Familien selbstbestimmt gestalten



New Work – Arbeitswelt der Zukunft. Die Digitalisierung verändert und krempelt die Arbeitswelt um. Neue Arbeitsmodelle und die Flexibilisierung von Arbeitszeiten geben einen ersten Vorgeschmack, was uns in Zukunft erwarten könnte: Selbständigkeit, Freiheit, Teilhabe an der Gemeinschaft. So zumindest formulierte es der Sozialphilosoph Frithjof Bergmann, der den Begriff „New Work“ zuerst prägte.

Gewohnte und tradierte Arbeitsverhältnisse brechen auf, Beruf und Privat verschmelzen im „Home-Office“, Mobilität und ortsunabhängiges Arbeiten könnten die Norm werden. Viele begrüßen diese neue Arbeitswelt, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie erleichtern und vor allem Frauen bessere Berufs- und Karriereperspektiven ermöglichen könnte.

Doch die „New Work“ ist nicht frei von Konsequenzen. Eine höhere Flexibilität verlangt klare Absprachen im Team und in der Familie. Das „Home-Office“ braucht Regeln und die ständige Erreichbarkeit Grenzen. Der Kommunikationsaufwand steigt, wenn man sich im Büro nicht mehr regelmäßig trifft und zu Hause plötzlich der Chef virtuell am Mittagstisch sitzt.

Melanie Vogel zeigt in diesem Vortrag mögliche Auswirkungen von „New Work“ und wie es gelingen kann, die Veränderungen der Arbeitswelt selbst zu bestimmen zu gestalten.

**Referentin:** Melanie Vogel  
Unternehmerin, Buchautorin, Dozentin,  
Organisation der women@work-Messe

**Ort:** Kreisverwaltung,  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 - Raum Agger  
53721 Siegburg

**Entgelt:** frei

**Info:** Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen:  
Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/132524  
E-Mail: [brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de](mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de)  
und  
Sandra Rondorf, Tel.: 02241/132908  
E-Mail: [sandra.rondorf@rhein-sieg-kreis.de](mailto:sandra.rondorf@rhein-sieg-kreis.de)



Veranstalterinnen: Arbeitskreis Gleichstellung Bonn / Rhein-Sieg

|    |            |                   |         |
|----|------------|-------------------|---------|
| MI | 26.10.2016 | 16.30 - 17.30 Uhr | Führung |
|----|------------|-------------------|---------|

### **Führung über den Jüdischen Friedhof in Siegburg**

Wie schriftliche Zeugnisse beweisen, existierte in Siegburg unter dem Schutz der Abtei bereits Ende des 12. Jh. eine jüdische Gemeinde. Nach mehreren Jahrhunderten der Abwesenheit siedelte sie sich zum Ende des 17. Jh. in der Holzgasse wieder an, wo sich u. a. die Synagoge und das Ritualbad (Mikwe) befanden. Vor allem der alte jüdische Friedhof an der Heinrichstraße stellt mit seinen fast 350 Grabstellen ein noch heute sichtbares Zeichen für die Existenz einer jüdischen Gemeinde in Siegburg dar. Obwohl er vermutlich schon im Mittelalter an dieser Stelle bestand, wird der älteste Grabstein auf das Jahr 1696 datiert, die Belegungszeit erstreckt sich bis ins 20. Jh.

Bei dem Rundgang sollen sowohl die Geschichte der jüdischen Gemeinde als auch einzelne Grabstätten sowie jüdische Bestattungsriten im Allgemeinen vorgestellt werden.

Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung (Mütze, Kappe, Hut) mitzubringen.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Dr. Claudia Maria Arndt<br>Kreisarchivarin des Rhein-Sieg-Kreises                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ort:</b>            | Jüdischer Friedhof an der Heinrichstraße in Siegburg<br>Treffpunkt vor dem Friedhofstor                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Entgelt:</b>        | frei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Info:</b>           | Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen:<br>Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/132524<br>E-Mail: <a href="mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de">brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de</a><br>und<br>Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241/102841<br>E-Mail: <a href="mailto:andrea.wendt-loeffler@siegburg.de">andrea.wendt-loeffler@siegburg.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | Förderverein Gedenkstätte Landjuden an der Sieg e.V.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |            |                   |                |
|----|------------|-------------------|----------------|
| DO | 27.10.2016 | 10.00 - 12.00 Uhr | Gesprächsrunde |
|----|------------|-------------------|----------------|

### **Café mit „Sahne“**

#### **Frühstücksgespräch zum Wiedereinstieg**

**Sie denken:** „Zufriedenheit im Job“ brauch ich nicht?

Mir ist es wichtig, dass zu Hause alles gut läuft!

**Aber:** Wäre es vielleicht doch gescheit sich über den beruflichen Wiedereinstieg Gedanken zu machen?

„**Eigenes**“ Geld, „**eigener**“ Rentenanspruch wären ja nicht schlecht!

Habe ich eigentlich mit meiner Ausbildung, mit meiner Berufserfahrung noch Chancen am Markt?

Fachkräfte werden gesucht, heißt es.

- ich auch?-

Und wie könnte es funktionieren?

Diesen und anderen Fragen wollen wir in lockerer Frühstücksrunde nachgehen.

Danach wissen Sie, ob diese Überlegungen für Sie kalter Kaffee sind oder Sie vielleicht eine unentdeckte Sahneschnitte?

Wir freuen uns Sie kennen zu lernen!

**Referentinnen:** Ursula Schubert-Sarellas,  
Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit  
und die Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Sieg-Kreises  
und der Stadt Siegburg

**Ort:** Café Florenz  
Am Brauhof 10  
53721 Siegburg

**Entgelt:** frei

**Info:** Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen:

Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/132524

E-Mail: [brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de](mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de)

und

Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241/102841

E-Mail: [andrea.wendt-loeffler@siegburg.de](mailto:andrea.wendt-loeffler@siegburg.de)

|           |                   |                          |                |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|
| <b>MO</b> | <b>07.11.2016</b> | <b>18.00 - 20.00 Uhr</b> | <b>Vortrag</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|

## **Bewerben mit Facebook, Xing und Co.**

### **Wirkungsvolles Selbstmarketing mit sozialen Netzwerken**

Bei der Jobsuche Online-Portale zu durchforsten, ist Pflicht. Social Media ist in aller Munde, trotzdem nutzt bisher noch nicht einmal die Hälfte aller BewerberInnen in Deutschland Plattformen wie XING oder Facebook für die Jobsuche. Wer hier seine Karten geschickt ausspielt, hat beim Rennen um die interessantesten Stellen die Nase vorn, denn immer mehr Personaler nutzen soziale Netzwerke, um für offene Stellen geeignete BewerberInnen zu finden. Gut 30 Prozent der Stellensuchenden sind bereits von Personalverantwortlichen über Netzwerke angesprochen worden, und bei fast 60 Prozent der Angesprochenen führte der Kontakt zu einem konkreten Stellenangebot.

***Werden Sie aktiv – punkten Sie in sozialen Netzwerken, gewusst, wie!***

**Referentin:** Heike London

**Ort:** Kreisverwaltung  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 - Raum Agger  
53721 Siegburg

**Entgelt:** frei

**Info:** Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen:  
Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/132524  
E-Mail: [brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de](mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de)  
und  
Sandra Rondorf, Tel.: 02241/132908  
E-Mail: [sandra.rondorf@rhein-sieg-kreis.de](mailto:sandra.rondorf@rhein-sieg-kreis.de)



|           |                            |                          |                                             |
|-----------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|
| <b>MI</b> | <b>ab 24.08.2016</b><br>1) | <b>14.00 - 17.00 Uhr</b> | <b>Kurs fortlaufend</b><br>(jeden Mittwoch) |
|-----------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|

### Internationales Frauencafé

Hier finden Frauen aller Nationalitäten den Raum sich auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

|           |                            |                          |                                           |
|-----------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|
| <b>MO</b> | <b>ab 29.08.2016</b><br>2) | <b>14.00 - 17.00 Uhr</b> | <b>Kurs fortlaufend</b><br>(jeden Montag) |
|-----------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|

### Türkische Seniorengruppe

Hier finden türkische SeniorInnen den Raum sich auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

|           |                            |                     |                                             |
|-----------|----------------------------|---------------------|---------------------------------------------|
| <b>DI</b> | <b>ab 30.08.2016</b><br>3) | <b>ab 14.00 Uhr</b> | <b>Kurs fortlaufend</b><br>(jeden Dienstag) |
|-----------|----------------------------|---------------------|---------------------------------------------|

### „Nähen von Anfang an“

In diesem Kurs können Sie – vom Ausbessern von Kleidung bis hin zum Herstellen von vollständigen Kleidungsstücken- nähen lernen. Der Kurs wird geleitet von einer ausgebildeten Schneiderin.

**Referentinnen:** 1) Barbara Föhres, 2) Frau Ünal, 3) wird noch bekannt gegeben

**Ort:** Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf  
Nahestraße 61-63  
53840 Troisdorf

**Entgelt:** frei

**Info:** Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/900795  
E-Mail: [hoffmannnc@troisdorf.de](mailto:hoffmannnc@troisdorf.de)

**In Kooperation:** Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf

|           |                   |                         |                                  |
|-----------|-------------------|-------------------------|----------------------------------|
| <b>MI</b> | <b>07.09.2016</b> | <b>9.00 - 13.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|-------------------------|----------------------------------|

### **Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse**

An diesem Termin wird Frau Döhner, Beraterin beim Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn, viel Zeit mitbringen, um sich um alle interessierten Menschen zu kümmern, die die Anerkennung ihrer im Ausland erworbenen Bildungs-und Berufsabschlüsse anstreben.

|                       |                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>    | Frau Döhner<br>Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn                                                                  |
| <b>Ort:</b>           | Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf<br>Nahestraße 61-63<br>53840 Troisdorf                   |
| <b>Entgelt:</b>       | frei                                                                                                                 |
| <b>Anmeldung:</b>     | Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/900795<br>E-Mail: <a href="mailto:Hoffmannnc@Troisdorf.de">Hoffmannnc@Troisdorf.de</a> |
| <b>In Kooperation</b> | Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf                                                          |

|           |                   |                          |                                  |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>DI</b> | <b>20.09.2016</b> | <b>10.00 - 12.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------------|

### **Café mit „Sahne“ - Zurück in den Job** **Tipps für die Rückkehr in den Job**

Sie möchten wieder in den Beruf zurück? Sie haben wegen Kindererziehung oder einer Pflegeaufgabe eine berufliche Pause hinter sich? In lockerer Runde möchten wir Ihnen Informationen geben! Dabei geht es unter anderem um die Fragen: Lohnt sich ein Wiedereinstieg ins Berufsleben? Wie funktioniert das? Was muss ich beachten? Welche Chancen habe ich auf dem Arbeitsmarkt?

Als Expertinnen und Referentinnen stehen Arbeitsberaterin Christine Seipel von der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg, Rotraud Walder, Fachbereichsleiterin VHS Troisdorf und Niederkassel und zuständig für die "Beratung zur beruflichen Entwicklung", zur Verfügung ebenso wie Gleichstellungsbeauftragte Petra Römer-Westarp.

Interessierte Frauen sind zum Informationsaustausch eingeladen.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentinnen:</b>  | Christine Seipel<br>Arbeitsberaterin, Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg<br>Rotraud Walder<br>Fachbereichsleiterin, VHS Troisdorf und Niederkassel,<br>zuständig für die "Beratung zur beruflichen Entwicklung"<br>Petra Römer-Westarp<br>Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Troisdorf |
| <b>Ort:</b>            | Café Schlich<br>Kölner Straße 139<br>53840 Troisdorf                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Entgelt:</b>        | frei                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Anmeldung/Info:</b> | Petra Römer-Westarp<br>Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Troisdorf<br>Kölner Straße 176<br>53840 Troisdorf<br>Tel.: 02241/900178<br>E-Mail: <a href="mailto:Roemer-WestarpP@troisdorf.de">Roemer-WestarpP@troisdorf.de</a>                                                            |

|           |                                  |                  |                                  |
|-----------|----------------------------------|------------------|----------------------------------|
| <b>DI</b> | <b>20.09.2016<br/>29.11.2016</b> | <b>19.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|----------------------------------|------------------|----------------------------------|

## Trennung und Scheidung

Trennung und Scheidung bringen viele Probleme mit sich. Der Referent gibt einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände.

Die sind:

- Wie wird die Trennung vollzogen?
- Wer hat Unterhaltsansprüche?
- Regelungen bezüglich des Sorge-/Umgangsrechtes
- Aufteilung der ehelichen Wohnung
- Was geschieht mit dem Hausrat?
- Wann kann ein Scheidungsverfahren eingeleitet werden?
- Bestehen noch Ansprüche auf Unterhalt nach der Scheidung?
- Wie ist das Sorgerecht der Kinder im Falle der Scheidung zu regeln?
- Habe ich Anspruch auf Rentenanswartschaften meines Partners?
- Was kostet eine Scheidung?

Der Referent wird anhand von Fallbeispielen die Probleme darstellen und erläutern.

|                        |                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referent:</b>       | Rainer Hecker<br>Familienanwalt                                                                                            |
| <b>Ort:</b>            | pro familia Beratungsstelle Troisdorf<br>Kirchstraße 12<br>53840 Troisdorf                                                 |
| <b>Entgelt:</b>        | 5,40 Euro                                                                                                                  |
| <b>Anmeldung:</b>      | Anmeldung erforderlich                                                                                                     |
| <b>Info/Anmeldung:</b> | pro familia Troisdorf<br>Tel.: 02241/71961<br>E-Mail: <a href="mailto:troisdorf@profamilia.de">troisdorf@profamilia.de</a> |
| <b>In Kooperation</b>  | pro familia Troisdorf                                                                                                      |

|           |                   |                  |                                  |
|-----------|-------------------|------------------|----------------------------------|
| <b>DO</b> | <b>27.10.2016</b> | <b>17.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|------------------|----------------------------------|

## **Wechseljahre**

### **Gesprächsabend für Interessierte**

Informationen und Austausch rund um das Thema Wechseljahre

- Veränderungen
- Zeichen und körperliche Symptome
- Hormone
- Konsequenzen

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess, der nicht das ganze Leben auf den Kopf stellen muss. Kein Grund also, Angst zu bekommen.

Frauenärztin Dr. med. Alexandra Gottmann leitet diesen Gesprächsabend, sie informiert und beantwortet Fragen zum Thema Wechseljahre.

|                        |                                                                                                                                                                                |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Dr. med. Alexandra Gottmann                                                                                                                                                    |
| <b>Ort:</b>            | pro familia Beratungsstelle Troisdorf<br>Kirchstraße 12<br>53840 Troisdorf                                                                                                     |
| <b>Entgelt:</b>        | 5,00 Euro                                                                                                                                                                      |
| <b>Info:</b>           | pro familia Beratungsstelle Troisdorf<br>Kirchstraße 12<br>53840 Troisdorf<br>Tel. 02241/71961<br><a href="mailto:www.troisdorf@profamilia.de">www.troisdorf@profamilia.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | pro familia Troisdorf                                                                                                                                                          |

|           |                   |                          |                      |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------|
| <b>FR</b> | <b>28.10.2016</b> | <b>15.30 - 19.00 Uhr</b> | <b>Waldwanderung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------|

### **Shinrin Yoku - "Baden in der Waldluft"**

Aus Japan kommt der neue Gesundheitstrend "Shinrin Yoku", was so viel bedeutet wie: "Baden in der Waldluft". Hintergrund sind aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Heilwirkung des Waldes. So haben Studien u.a. ergeben, dass der Aufenthalt im Wald nicht nur Blutdruck und Stresshormonspiegel senkt, sondern über sogenannte Terpene in der Waldluft auch unser Immunsystem stärkt. In diesem Seminar können Sie das japanische Waldbaden selbst ausprobieren. Einführende Infos und Übungen helfen Ihnen, Ihr Waldbad mit allen Sinnen zu genießen und bestmöglich für Ihre Gesundheitsvorsorge zu nutzen.

- Referentin:** Sandra Knümann
- Ort:** Beginn des Waldwegs "Am Waldpark"  
53840 Troisdorf
- Entgelt:** 5,00 Euro, Anmeldung erwünscht
- Anmeldung:** Rotraud Walder  
Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel  
Kölner Str. 2  
53840 Troisdorf  
Tel.: 02241/874490, Fax: 02241/874499  
E-Mail: [walder@vhs-tdf-ndk.de](mailto:walder@vhs-tdf-ndk.de)  
Internet: [www.vhs-tdf-ndk.de](http://www.vhs-tdf-ndk.de)
- In Kooperation** VHS Troisdorf und Niederkassel

|           |                   |                          |                |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|
| <b>DI</b> | <b>08.11.2016</b> | <b>19.30 - 21.00 Uhr</b> | <b>Vortrag</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------|

### **Burnout leicht gemacht – eine Anleitung zum Ausbrennen**

"Ein Burnout zu haben ist heute modern. Probieren Sie es doch auch einmal aus!"

In ihrem nicht ganz ernst gemeinten Vortrag erklärt Therapeutin Sandra Knümann, welche Einstellungen und Verhaltensweisen Sie auf direktem Weg in Burnout und Depressionen führen. Auf humorvolle Weise werden krank machende Muster des Zeitgeists auf die Schippe genommen, ohne das Leid der Betroffenen zu leugnen. Von der hohen Kunst des Selbstzweifels bis zur erfolgreichen Arbeitsüberlastung behandelt der Vortrag viele Themen, die Sie im Alltag ganz leicht umsetzen können. Damit auch Sie bald sagen können: "Ich habe ein Burnout!" In der Stadtbibliothek erwartet die BesucherInnen außerdem eine Buchausstellung zum Thema "Burnout".

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Sandra Knümann                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ort:</b>            | Stadtbibliothek Troisdorf<br>Kölner Str. 2<br>53840 Troisdorf                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Entgelt:</b>        | 5,00 Euro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Info:</b>           | Anmeldung erwünscht bei<br>Rotraud Walder<br>Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel<br>Kölner Str. 2<br>53840 Troisdorf<br>Tel.: 02241/874490, Fax: 02241/874499<br>E-Mail: <a href="mailto:walder@vhs-tdf-ndk.de">walder@vhs-tdf-ndk.de</a><br>Internet: <a href="http://www.vhs-tdf-ndk.de">www.vhs-tdf-ndk.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | VHS Troisdorf und Niederkassel                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|           |                   |                          |                            |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>DO</b> | <b>24.11.2016</b> | <b>17.00 - 19.00 Uhr</b> | <b>Einzelveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|----------------------------|

## Rundum schwanger

### Informationen für werdende Mütter und Väter

Mit einer Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der viele Fragen mit sich bringt. Sie erhalten Informationen rund um die finanziellen Ansprüche wie Elterngeld, Kinderzuschlag und Kindergeld, sowie über die gesetzlichen Regelungen des Mutterschutzes, der Elternzeit oder des Sorgerechts und über sonstige Leistungen und Angebote sowohl für Schwangere als auch für Eltern mit kleinen Kindern.

Zu diesen Themen bietet die Sozialarbeiterin Gaby Reuter-van Husen Gelegenheit zum Austausch.

#### Hinweis:

Für eine vertiefende Beratung zu sozialen Unterstützungsleistungen sowie auch zur Begleitung bei Krisen in der Schwangerschaft oder nach der Geburt bieten wir Einzeltermine nach vorheriger Terminabsprache unter Tel.: 02241/71961 an.

Grundsätzlich sind unsere Veranstaltungen und Beratungsangebote der pro familia als staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstelle kostenfrei. Der Kostenbeitrag für diese Veranstaltung deckt einen Teil der Unkosten für Material, Bewirtung etc. ab. Wer diesen Betrag nicht aufbringen kann, ist trotzdem willkommen.

|                        |                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Gaby Reuter- van Husen<br>Sozialarbeiterin                                                                                 |
| <b>Ort:</b>            | Pro familia Beratungsstelle Troisdorf<br>Kirchstraße 12<br>53840 Troisdorf                                                 |
| <b>Entgelt:</b>        | 4,80 Euro                                                                                                                  |
| <b>Info:</b>           | pro familia Troisdorf<br>Tel.: 02241/71961<br>E-Mail: <a href="mailto:troisdorf@profamilia.de">troisdorf@profamilia.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | pro familia Troisdorf                                                                                                      |



|           |                   |                         |                                  |
|-----------|-------------------|-------------------------|----------------------------------|
| <b>MO</b> | <b>21.11.2016</b> | <b>9.00 - 12.00 Uhr</b> | <b>Informationsveranstaltung</b> |
|-----------|-------------------|-------------------------|----------------------------------|

## Frauen zurück ins Berufsleben

Als Frauenbeauftragte und Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit bei der Kölner Wirtschaftsfachschule hält Barbara Voss seit fünf Jahren Vorträge zum Thema „Frauen zurück ins Berufsleben“. Im Anschluss berät Frau Voss jede Frau individuell und zeigt ihr Wege zur Umsetzung ihrer Berufspläne auf.

|                        |                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Referentin:</b>     | Barbara Voss<br>Kölner Wirtschaftsschule                                                                             |
| <b>Ort:</b>            | Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf<br>Nahestraße 61-63, 53840 Troisdorf                     |
| <b>Entgelt:</b>        | frei                                                                                                                 |
| <b>Anmeldung:</b>      | Claudia Hoffmann, Tel.: 02241/900795<br>E-Mail: <a href="mailto:Hoffmannnc@Troisdorf.de">Hoffmannnc@Troisdorf.de</a> |
| <b>In Kooperation:</b> | Der Kölner Wirtschaftsschule und dem Mehrgenerationenhaus<br>der Stadt Troisdorf                                     |

|           |                   |                          |                               |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>Di</b> | <b>24.01.2017</b> | <b>19.00 - 21.00 Uhr</b> | <b>Vortrag und Diskussion</b> |
|-----------|-------------------|--------------------------|-------------------------------|

## Selbstheilung

Warum Gesundheit im Kopf beginnt und was die Wissenschaft darüber weiß

Jeder Mensch verfügt über Ressourcen zur Selbstheilung. Die Wissenschaftsjournalistin Sabine Goette hat führende Ärzte deutschlandweit befragt, Meditationsforscher an der Harvard School interviewt, mit Betroffenen über ihre Erfahrungen gesprochen und so eine Fülle an Material zusammengetragen. Von der Mind-Body-Medizin über die Placeboforschung bis hin zu neuen Heilmethoden wird deutlich: Die Gesundheit liegt buchstäblich in unserer Hand, wenn wir nur wissen, wie wir die eigenen Kräfte aktivieren.

Das Taschenbuch "Selbstheilung" ist bereits unter dem Titel "Die Heilkraft des inneren Arztes" als Hardcover im Buchhandel erhältlich.

**Referentin:** Sabine Goette

**Ort:** Stadtbibliothek Troisdorf, Kölner Str. 2, 53840 Troisdorf

**Entgelt:** 5,00 Euro

**Anmeldung:** Rotraud Walder, Tel.: 02241/874490  
E-Mail: [walder@vhs-tdf-ndk.de](mailto:walder@vhs-tdf-ndk.de)  
Internet: [www.vhs-tdf-ndk.de](http://www.vhs-tdf-ndk.de)

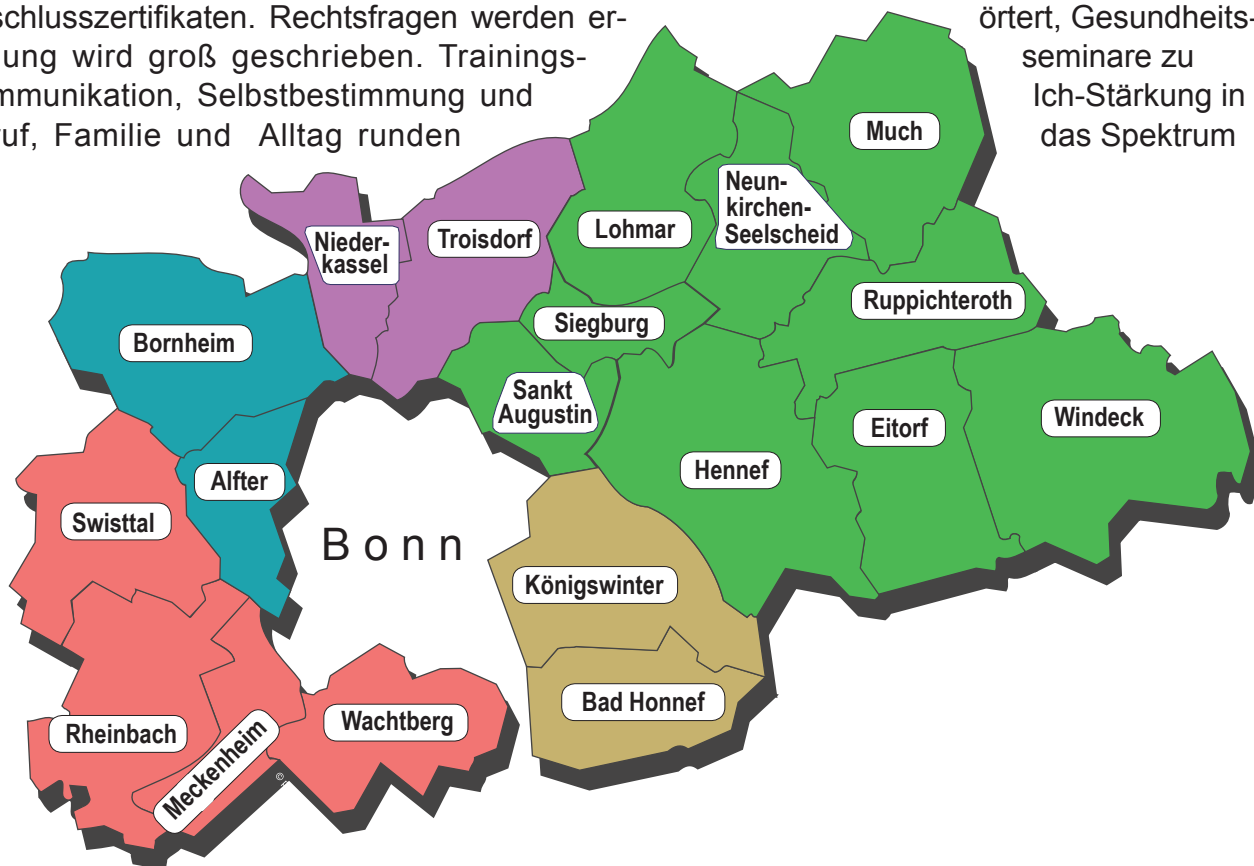
**In Kooperation:** VHS Troisdorf und Niederkassel

## Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RHEIN-SIEG-KREIS</b>   | Brigitta Lindemann, Kaiser-Wilhelm-Platz 1,<br>53721 Siegburg, Tel.: 02241/132524, Fax 02241/133098<br>E-Mail: <a href="mailto:brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de">brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de</a><br><br>Heike Mylenbusch, Kaiser-Wilhelm-Platz 1,<br>53721 Siegburg, Tel.: 02241/132172, Fax 02241/133098<br>E-Mail: <a href="mailto:heike.mylenbusch@rhein-sieg-kreis.de">heike.mylenbusch@rhein-sieg-kreis.de</a> |
| <b>GEMEINDE ALFTER</b>    | Katrin Kühn, Am Rathaus 7, 53347 Alfter<br>Tel.: 0228/6484130, Fax 0228/6484199<br>E-Mail: <a href="mailto:katrin.kuehn@alfter.de">katrin.kuehn@alfter.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>STADT BAD HONNEF</b>   | Iris Schwarz, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef<br>Tel.: 02224/184140, Fax 02224/1844140<br>E-Mail: <a href="mailto:iris.schwarz@bad-honnef.de">iris.schwarz@bad-honnef.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>STADT BORNHEIM</b>     | Heike Blank, Rathausstr. 2, 53332 Bornheim<br>Tel.: 02222/945240, Fax 02222/945126<br>E-Mail: <a href="mailto:heike.blank@stadt-bornheim.de">heike.blank@stadt-bornheim.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>GEMEINDE EITORF</b>    | Elisabeth Ehrenstein, Markt 1, 53783 Eitorf<br>Tel.: 02243/89149, Fax 02243/89179<br>E-Mail: <a href="mailto:elisabeth.ehrenstein@eitorf.de">elisabeth.ehrenstein@eitorf.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>STADT HENNEF</b>       | Ilona Gerken, Frankfurter Str. 97, 53773 Hennef<br>Tel.: 02242/888452, Fax 02242/8888452<br>E-Mail: <a href="mailto:i.gerken@hennef.de">i.gerken@hennef.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>STADT KÖNIGSWINTER</b> | Frauke Fischer, Drachenfelsstr. 9, 53639 Königswinter,<br>Tel.: 02244/889364, Fax 02244/889378,<br>E-Mail: <a href="mailto:frauke.fischer@koenigswinter.de">frauke.fischer@koenigswinter.de</a>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>STADT LOHMAR</b>       | Brigitte Feist, Hauptstr. 27-29, 53797 Lohmar<br>Tel.: 02246/15312, Fax 02246/15951<br>E-Mail: <a href="mailto:brigitte.feist@lohmar.de">brigitte.feist@lohmar.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>STADT MECKENHEIM</b>   | Bettina Hihn, Bahnhofstr. 22, 53340 Meckenheim<br>Tel.: 02225/917144, Fax 02225/91766120<br>E-Mail: <a href="mailto:gl-bettina.hihn@meckenheim.de">gl-bettina.hihn@meckenheim.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>GEMEINDE MUCH</b>      | Gilda Wex-Beuke, Hauptstr. 57, 53804 Much<br>Tel.: 02245/5430, Fax 02245/6850<br>E-Mail: <a href="mailto:gilda.wex-beuke@much.de">gilda.wex-beuke@much.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GEMEINDE NEUN-KIRCHEN-SEELSCHEID</b> | Ulrike Grothoff, Hauptstr. 78, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, Tel.: 02247/303202, Fax 02247/30388202<br>E-Mail: <a href="mailto:ulrike.grothoff@neunkirchen-seelscheid.de">ulrike.grothoff@neunkirchen-seelscheid.de</a><br><u>Stellvertreterin:</u> Silvia Heike, Hauptstr. 78, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, Tel. 02247/303208<br>E-Mail: <a href="mailto:silvia.heike@neunkirchen-seelscheid.de">silvia.heike@neunkirchen-seelscheid.de</a> |
| <b>STADT NIEDERKASSEL</b>               | Gaby Neuhöfer, Rathausstr. 19, 53859 Niederkassel<br>Tel.: 02208/9466114/180, Fax 02208/946629<br>E-Mail: <a href="mailto:g.neuhoefer@niederkassel.de">g.neuhoefer@niederkassel.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>STADT RHEINBACH</b>                  | Mechthild Schneider, Schweigelstr. 23, 53359 Rheinbach<br>Tel.: 02226/917-03, Fax 02226/917139<br>E-Mail: <a href="mailto:mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de">mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de</a>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>GEMEINDE RUPPICHTEROTH</b>           | Gabriele Wörner, Schönenberg, Rathausstr. 18, 53809 Ruppichteroth, Tel.: 02295/4928, Fax 02295/4939<br>E-Mail: <a href="mailto:gabriele.woerner@ruppichteroth.de">gabriele.woerner@ruppichteroth.de</a>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>STADT SANKT AUGUSTIN</b>             | Susanne Sielaff-Bock, Markt 71, 53757 Sankt Augustin<br>Tel.: 02241/243353, Fax 02241/24377353<br>E-Mail: <a href="mailto:susanne.sielaff-bock@sankt-augustin.de">susanne.sielaff-bock@sankt-augustin.de</a> oder <a href="mailto:gleichstellung@sankt-augustin.de">gleichstellung@sankt-augustin.de</a>                                                                                                                                      |
| <b>STADT SIEGBURG</b>                   | Andrea Wendt-Löffler, Ringstr. 6, 53721 Siegburg<br>Tel.: 02241/102841, Fax 02241/102284<br>E-Mail: <a href="mailto:andrea.wendt-loeffler@siegburg.de">andrea.wendt-loeffler@siegburg.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>GEMEINDE SWISTTAL</b>                | Petra Schüller, Rathausstr. 115, 53913 Swisttal-Ludendorf<br>Tel.: 02255/309130, Fax 02255/3097130<br>E-Mail: <a href="mailto:petra.schueller@swisttal.de">petra.schueller@swisttal.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>STADT TROISDORF</b>                  | <b>Intern:</b> Karin Lapke-Fernholz, Kölner Str. 176, 53840 Troisdorf, Tel.: 02241/900320, Fax 02241/9008320<br>E-Mail: <a href="mailto:LapkeK@troisdorf.de">LapkeK@troisdorf.de</a><br><br><b>Extern:</b> Dr. Petra Römer-Westarp, Kölner Str. 176, 53840 Troisdorf, Tel.: 02241/900178, Fax 02241/9008178,<br>E-Mail: <a href="mailto:Roemer-WestarpP@troisdorf.de">Roemer-WestarpP@troisdorf.de</a>                                        |
| <b>GEMEINDE WACHTBERG</b>               | Silvia Klemmer, Rathausstr. 34, 53343 Wachtberg-Berkum<br>Tel.: 0228/9544175, Fax 0228/9544123<br>E-Mail: <a href="mailto:silvia.klemmer@wachtberg.de">silvia.klemmer@wachtberg.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>GEMEINDE WINDECK</b>                 | Karin Höhn, Rathausstr. 12, 51570 Windeck-Rosbach,<br>Tel.: 02292/601140, Fax 02292/601295<br>E-Mail: <a href="mailto:Karin.Hoehn@Gemeinde-Windeck.de">Karin.Hoehn@Gemeinde-Windeck.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                    |

Fünf Volkshochschulen gestalten berufliche und allgemeine Weiterbildung für 19 Städte und Gemeinden im Rhein-Sieg-Kreis. Speziell für Frauen und Mädchen haben sie Kurse und Seminare zum Wiedereinstieg und zur Weiterqualifizierung im Angebot wie EDV von Frau zu Frau, Buchhaltung und Finanzwesen oder die Ausbildung zur Tagesmutter, viele davon mit Abschlusszertifikaten. Rechtsfragen werden er-  
 bildet, Gesundheits-  
 ildung wird groß geschrieben. Trainings-  
 Kommunikation, Selbstbestimmung und  
 Beruf, Familie und Alltag runden  
 ab. örtet, Gesundheits-  
 seminare zu  
 Ich-Stärkung in  
 das Spektrum



|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <b>VHS Bornheim / Alfter</b><br>Alter Weiher 2   53332 Bornheim   Tel.: 02222 / 94 54 60<br>E-Mail: <a href="mailto:vhs@stadt-bornheim.de">vhs@stadt-bornheim.de</a>   Internet: <a href="http://www.vhs-bornheim-alfter.de">www.vhs-bornheim-alfter.de</a>                    |
|                 | <b>VHS Meckenheim-Rheinbach-Swisttal mit Wachtberg</b><br>Schweigelstraße 21   53359 Rheinbach   Tel.: 02226 / 92 19 20<br>E-Mail: <a href="mailto:info@vhs-rheinbach.de">info@vhs-rheinbach.de</a>   Internet: <a href="http://www.vhs-rheinbach.de">www.vhs-rheinbach.de</a> |
|                 | <b>VHS Troisdorf / Niederkassel</b><br>Kölner Straße 2   53840 Troisdorf   Tel.: 02241 / 8 74 40<br>E-Mail: <a href="mailto:information@vhs-tdf-ndk.de">information@vhs-tdf-ndk.de</a>   Internet: <a href="http://www.vhs-tdf-ndk.de">www.vhs-tdf-ndk.de</a>                  |
|                 | <b>VHS Siebengebirge</b><br>Dollendorfer Straße 39   53639 Königswinter   Tel.: 02244 / 88 92 55<br>E-Mail: <a href="mailto:vhs@koenigswinter.de">vhs@koenigswinter.de</a>   Internet: <a href="http://www.vhs-siebengebirge.de">www.vhs-siebengebirge.de</a>                  |
|                 | <b>VHS Rhein-Sieg</b><br>Ringstraße 24   53721 Siegburg   Tel.: 02241 / 30 97-0<br>E-Mail: <a href="mailto:info@vhs-rhein-sieg.de">info@vhs-rhein-sieg.de</a>   Internet: <a href="http://www.vhs-rhein-sieg.de">www.vhs-rhein-sieg.de</a>                                     |
| Zur Information | <b>VHS Bonn</b><br>Wilhelmstraße 34   53105 Bonn   Tel.: 0228 / 77 33 55<br>E-Mail: <a href="mailto:vhs@bonn.de">vhs@bonn.de</a>   Internet: <a href="http://www.vhs-bonn.de">www.vhs-bonn.de</a>                                                                              |