

Stadt Bad Salzuflen | Gleichstellungsstelle
Gleichstellungsbeauftragte Sybille Lüdecke

Verwaltungsgebäude Benzstraße
Benzstraße 10 | 32108 Bad Salzuflen
Fon 05222 . 952 - 339
gleichstellung@bad-salzuflen.de
www.bad-salzuflen.de/gleichstellungsstelle

Stadt Bad Salzuflen | Volkshochschule Bad Salzuflen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen
Fon 05222 . 952 - 941
volkshochschule@bad-salzuflen.de
www.vhs-badsalzuflen.de



**Salzufler
Frauen
POWER**



Veranstaltungen

Sept. - Nov. 2024



SalzfluferFrauenPower

Gemeinsam bieten die Volkshochschule und die Gleichstellungsstelle der Stadt Bad Salzuflen im Rahmen von „SalzfluferFrauenPower“ Veranstaltungen nur für Frauen an. Es wird ein bunter Strauß an verschiedenen Themen aufgegriffen, um Frauen zu fordern, zu fördern und zu unterstützen. Wir wollen Frauen zusammenbringen und eine Plattform bieten, um damit ungewollenes Netzwerken, den Austausch sowie das Kennenlernen Gleichgesinnter zu ermöglichen oder die Entwicklung von Frauen zu fördern. Die Kommunikation untereinander und den Zugang zu Informationen rund um „Frauenthemen“ möchten wir zusätzlich unterstützen.

Wir bieten verschiedene Themen oder Themenreihen an und wechseln bewusst Orte und Zeiten. So sollen möglichst viele Frauen angesprochen werden und davon profitieren. Kurz gesagt: Es wird divers und alle Frauen sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf gemeinsames Kennenlernen!

Workshop:

Burnout-Prävention speziell für Frauen 04

Vortrag:

Geschlechtergerechte Medizin 06

Vortrag:

Sophie Auguste Friederike von Anhalt-Zerbst 08

Lesung:

Ava liebt noch 09

Frauenkinoabend 10

Vortrag:

Wertesystem im Beruf 12



Workshop: Burnout-Prävention speziell für Frauen

Warum Burnout nicht nur durch zu viel Arbeit entsteht

In den meisten Köpfen entstehen beim Thema Burnout immer noch Bilder von vielbeschäftigten Managern, die rund um die Uhr in Meetings debattieren, anschließend unzählige Mails beantworten und nach einem 12-Stunden-Tag aus dem Büro kommen.

Doch Burnout kennt viele Zielgruppen. Gerade Frauen übernehmen vielfach neben dem Job den Großteil der Familienorganisation und neigen eher dazu, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. So kann eine enorme Belastung durch den alltäglichen „Mental Load“ entstehen.

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die sich überlastet fühlen oder sich frühzeitig dem Thema widmen wollen. In einer angenehmen Wohlfühlatmosphäre geht Nina Kraus näher auf das Thema Burnout ein. Sie erklärt, warum Burnout nicht nur durch zu viel Arbeit entstehen kann. Gemeinsam mit den Teilnehmenden ergründet sie die Frage, wie man sich vor einem Burnout schützen kann und warum es dabei so wichtig ist, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Abgerundet wird der Workshop mit einer inspirierenden Entspannungsreise.

Nina Kraus ist Coach sowie Seminarleiterin für Stressmanagement und Entspannungstrainerin.

Treffpunkt

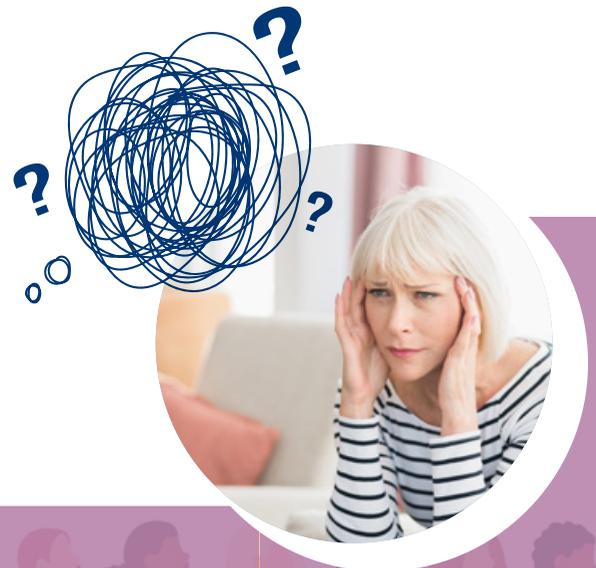
Montag | 16.09.2024 | 18.30 bis 20.30 Uhr

Volkshochschule Bad Salzuflen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke oder Kissen, Getränk, Snack und Schreibzeug.

Eintritt: 6,50 €

Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung unter www.vhs-badsalzuflen.de



Vortrag: Geschlechtergerechte Medizin
am Beispiel Endometriose

Beschwerden, Diagnose, Behandlung

In dem Vortrag wird Katharina Wittek über die Erkrankung Endometriose, über Diagnose und Therapiemöglichkeiten sowie über die Unterstützung durch die Selbsthilfe und die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. sprechen. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und zum Austausch.

Weitere Infos: www.endometriose-vereinigung.de

Katharina Wittek ist Vorstandsmitglied bei der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., leitet die Selbsthilfegruppe in Osnabrück und ist selbst Betroffene.

Treffpunkt

Montag | 30.09.2024 | 18.30 bis 20.00 Uhr

Der Vortrag findet digital per Zoom statt. Den Teilnahmelink erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzuflen.de

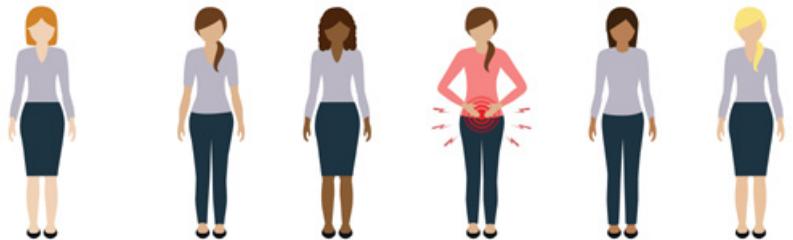
29.09.2024:
Endometriose-Tag



Wussten Sie, dass...

- in Deutschland schätzungsweise zwischen 8 und 15 % aller Mädchen und Frauen betroffen sind? Zusätzlich werden bis zu 40.000 Neuerkrankungen registriert. Die WHO geht weltweit von ca. 190 Millionen Betroffenen aus.
- nicht selten ein Leidensweg von über fünf Jahren vorliegt, bevor es zur Diagnose kommt? Viele Frauen leben dennoch mit diesem Problem, ohne davon zu wissen. Schätzungen gehen von rund 6 bis 10 % aller Frauen im gebärfähigen Alter aus.
- trotz hoher Verbreitung und gravierender Auswirkungen Endometriose gesellschaftlich zu wenig wahrgenommen wird? Viele Betroffene haben vor ihrer Diagnose noch nie von der Krankheit gehört.

Quelle: Was ist Endometriose? – Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.



Vortrag: Sophie Auguste Friederike von Anhalt-Zerbst

Wie wird man Zarin von Russland?

Die Prinzessin Sophie Auguste Friederike von Anhalt-Zerbst war als russische Zarin Katharina II. (1729 bis 1796) die mächtigste Frau des 18. Jahrhunderts. Mit 14 Jahren wurde sie mit dem Großfürsten Peter, dem russischen Thronfolger, vermählt. Nach der Entmachtung des Zaren Peter III. wurde sie 1762 mit 33 Jahren Alleinherrscherin über das russische Reich. Während ihrer 34-jährigen Herrschaft entwickelte sich Russland politisch, wirtschaftlich und geistig-kulturell.

Referent*in: Erika von Dosky

Treffpunkt

Donnerstag | 10.10.2024 | 18.00 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzuflen.de

Roman-Lesung von Vera Zischke

„Ava liebt noch“

„Ich bin gerade mal 43 Jahre alt, die letzten zwölf davon war ich eingefroren.“ Erleben Sie die bewegende Geschichte von Ava, einer dreifachen Mutter in der Krise, die sich gegen alle Vernunft in eine verbotene Liebe stürzt. Ein Roman über Mut, Sehnsucht und die Suche nach Identität.

Vera Zischke, Journalistin und Autorin aus dem Ruhrgebiet, bricht mit ihrem Debütroman Tabus und spricht ehrlich über das Muttersein und die Vielfalt weiblicher Lebensrealitäten.



Treffpunkt

Dienstag | 12.11.2024 | 19.00 Uhr

Bahnhof Bad Salzufen im „Wartesaal“
Bahnhofstraße 41 | 32105 Bad Salzufen

Eintritt

10,00 € (Vorverkauf), 13,00 € (Abendkasse)

Anmeldung und Kartenvorverkauf unter
www.vhs-badsalzuflen.de

Frauenkinoabend

Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen

„Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen“ ist die bisher noch nicht erzählte, unglaubliche Geschichte von Katherine Johnson, Dorothy Vaughn und Mary Jackson. Eine leidenschaftliche Hommage an drei herausragende afroamerikanische Frauen, die zu Beginn der sechziger Jahre bei der NASA arbeiten und an vorderster Front an einem der wichtigsten Ereignisse der jüngeren Zeitgeschichte beteiligt sind. Die brillanten Mathematikerinnen sind Teil jenes Teams, das dem ersten US-Astronauten John Glenn die Erdumrundung ermöglicht. Eine atemberaubende Leistung, die der amerikanischen Nation neues Selbstbewusstsein gibt, den Wettlauf ins All neu definiert und die Welt aufrüttelt.



Dabei kämpft das visionäre Trio um die Überwindung der Geschlechter- und Rassengrenzen und ist eine Inspiration für kommende Generationen, an ihren großen Träumen festzuhalten.

Treffpunkt

Dienstag | 26.11.2024 | 18.00 Uhr

Filmbühne
DEINE STADT • DEIN KINO

Filmbühne Bad Salzuflen

Brüderstraße 9-11 | 32105 Bad Salzuflen

Eintritt: 7,50 €

inkl. einem Glas Sekt
(Abendkasse, Vorverkauf erfolgt
durch die Filmbühne Bad Salzuflen)



116 016
Hilfetelefon
Gewalt gegen Frauen

www.hilfetelefon.de

Vortrag: Wertesystem im Beruf

Werte als Kompass für das (Berufs-) Leben

Unser Wertesystem beeinflusst maßgeblich unsere Entscheidungen und unser Handeln. Sind wir zufrieden im Leben, bedeutet es, dass wir im Einklang mit unserem Wertesystem leben. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein. Wenn es um den Beruf geht oder um die Suche nach einem neuen Job: Werte sind der Kompass im Leben und weisen den richtigen Weg.

In dem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich Ihren Werten bewusst werden und wie Sie Ihr Leben danach ausrichten können. Anhand einer interaktiven Übung können Sie Ihr eigenes Wertesystem erforschen und immer wieder reflektieren – denn Werte ändern sich. Wie sich Ihr Wertesystem im Berufsleben auswirkt bzw. wie Sie anhand mit ihm den richtigen Job finden können, wird ebenfalls beleuchtet.

Sybille Lüdecke ist Coach der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V., Psychologische Beraterin und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin.



Treffpunkt

Dienstag | 03.12.2024 | 18.00 bis 19.30 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzufen.de



Was ist sonst noch los?

01.10. – 31.10.2024
Brustkrebsmonat



Save the date **29.08.24**

Vortrag | Gelbe Schule Bad Salzuflen | 17.30 Uhr

„Gut, dass Du dabei bist,
dann wissen wir, wer kocht!“

So wurde Birgit Lutz 2010 begrüßt, als einzige Frau in einem Männerteam auf dem Weg zum Nordpol. In ihrem Vortrag berichtet sie humorvoll über die Unterschiede zwischen Mann und Frau.

Referent*in: Birgit Lutz – Autorin,
Vortragsrednerin, Expeditionsleiterin

Weitere Infos: www.vhs-badsalzuflen.de



Weltmädchentag

11.10.24



Internationaler Tag
gegen Gewalt an Frauen

25.11.24



Eintritt frei!



Mehr Infos zum Thema
Gleichstellung unter:
[gleichstellung_lippe](https://www.instagram.com/gleichstellung_lippe)

