

Stadt Bad Salzuflen
Gleichstellungsstelle
Gleichstellungsbeauftragte Sybille Lüdecke

Verwaltungsgebäude Benzstraße
Benzstraße 10 | 32108 Bad Salzuflen

T 05222 952 – 339
gleichstellung@bad-salzuflen.de
www.bad-salzuflen.de/gleichstellungsstelle

Stadt Bad Salzuflen
Volkshochschule Bad Salzuflen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen

T 05222 952 – 941
volkshochschule@bad-salzuflen.de
www.vhs-badsalzuflen.de



Mein Wohlfühlort.

Veranstaltungen

März – Mai 2025

Stand: Januar 2025. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**SALZUFLE
FRAUEN
POWER**
♀



8. März 2025

INTERNATIONALER FRAUENTAG

WAS IST SONST NOCH SO LOS?

14. Februar 2025

One Billion Rising

7. März 2025

Equal Pay Day

3. April 2025

Girls and Boys Day

27. Mai 2025

Diversity Day

Liebe Frauen*!

Wir leben in einer Welt, die zunehmend von Herausforderungen geprägt ist und in der Gleichberechtigung nach wie vor ein wichtiges Thema ist. Deshalb möchten wir mit unserem inspirierenden Frauenveranstaltungsformat „Salzufler Frauen Power“ einen Raum schaffen, in dem Frauen* sich gegenseitig unterstützen, stärken und empoweren können.

Lassen Sie uns zusammenkommen, um Wissen zu teilen und Netzwerke zu knüpfen. Wir bilden eine Gemeinschaft, die Frauen* ermutigt, sich selbst zu verwirklichen und für sich und eine gleichberechtigte Teilhabe einzustehen. Unterschiedliche Schwerpunkte und Themenbereiche ermöglichen Ihnen die Teilnahme an einem bunten Strauß an Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen!

**Ihre Gleichstellungsbeauftragte Sybille Lüdecke
und das Team der VHS Bad Salzuflen**

**SALZUFLE
FRAUEN
POWER**
♀

Veranstaltungen im Überblick

1. Halbjahr 2025

05

Vortrag

Wechseljahre – ein spannender Lebensabschnitt

06

Frauenfrühstück

Vortrag zum Internationalen Frauentag

08

Workshop

Selfcare im Alltag

10

Vortrag

Gebärmutterhalskrebs – wirksam vorbeugen

11

Interaktiver Vortrag

Wir atmen wie wir leben



04. März | 18.00 Uhr

Vortrag

Wechseljahre – ein spannender Lebensabschnitt: Was sollte FRAU wissen, was tun?

Univ. Prof. Dr. med. Beyhan Ataseven, Klinikum Lippe und ihr Team informieren gemeinsam anschaulich zu einem echten Alltagsthema. Welcher „Wechsel“ geschieht in dieser Lebensphase in meinem Körper und warum? Welche Chancen bietet dieser Lebensabschnitt?

Referent*innen

Univ. Prof. Dr. Beyhan Ataseven und Team

Klinikum Lippe | Universitätsklinik für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Dienstag | **04.03.2025** | **18.00 – 19.30 Uhr**

Volkshochschule Bad Salzuflen

Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen

EINTRITT FREI!

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzuflen.de



09. März | 10.00 Uhr

Vortrag

Frauenfrühstück und inspirierender Vortrag zum Internationalen Frauentag: „Aus ‚History‘ wird ‚Herstory!‘“

Anlässlich des Internationalen Frauentags laden wir alle interessierten Frauen herzlich zu einem besonderen Frauenfrühstück ein. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre gemeinsam zu frühstücken, sich auszutauschen, gegenseitig zu stärken und neue Impulse mitzunehmen.

Ein Highlight des Vormittags ist der spannende Vortrag „Aus ‚History‘ wird ‚Herstory!‘“ von Pia Gillner, der eine kurzweilige Einführung in die Geschlechtergeschichte bietet. Der Vortrag beleuchtet historische Frauenrollen, wie sie sich über die Jahrhunderte entwickelt haben – oder auch gleichgeblieben sind.



Was hat sich durch die Aufklärung tatsächlich verändert? Und was geschah davor? Begeben Sie sich auf eine dynamische Zeitreise durch die Geschichte der Frauen, die zum Nachdenken und Diskutieren anregt.

Im Anschluss an den Vortrag laden wir zu einer offenen Diskussion ein, bei der die Teilnehmerinnen ihre Eindrücke teilen und gemeinsam über die Bedeutung von Gleichstellung in Vergangenheit und Gegenwart sprechen können.

Referentin

Pia Gillner, Masterstudentin der Geschichtswissenschaft an der Universität Bielefeld. Seit 2021 ist sie in unterschiedlichen Funktionen im Stadtarchiv der Stadt Bad Salzuffen tätig.



Sonntag | **09.03.2025** | **10.00 – 13.00 Uhr**
Volkshochschule Bad Salzuffen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuffen

EINTRITT: 5,00 €

sind in bar vor Ort zu entrichten



Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzuffen.de



29. März | 11.00 Uhr

Workshop

Selfcare im Alltag – eine Auszeit für Frauen in ihren Rollen

Selfcare im Alltag ist ein Einstieg in die Selbstfürsorge und schafft einen Raum, um nach Kinderfürsorge, Haushalt, Beziehungspflege und Beruf aufzutanken, zu entschleunigen und zu entspannen. Eine Auszeit, in der Frauen lernen, wieder auf Körper und Seele zu hören sowie ihr Wohlbefinden zu steigern. Anhand von Tipps, Übungen und Basiswissen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung lässt sich mehr Achtsamkeit für eine liebevolle, wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber entwickeln.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, eine Decke, ggf. ein Kissen, etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen, etwas zu schreiben.



Referentin

Christina Herné, Kunsttherapeutin, Schrift-Künstlerin, Erzieherin, Theta Practitioner, Lebensbegleiterin und Mutter. Mit über 20 Jahren Erfahrung begleitet sie Menschen in ihren inneren Entwicklungsprozessen und deren Kraft zur Weiterentwicklung.



Samstag | **29.03.2025** | **11.00 – 15.00 Uhr**
Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

EINTRITT: 20,00 €

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt – eine schnelle Anmeldung lohnt sich!

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de



10. April | 18.00 Uhr

Vortrag

Gebärmutterhalskrebs – wirksam vorbeugen

Gebärmutterhalskrebs kann Frauen aller Altersstufen betreffen. Die gute Nachricht: Bei kaum einer anderen Krebsart sind die Vorsorgemöglichkeiten so effektiv und wirkungsvoll – wenn sie denn genutzt werden. Was bewirkt eine gute Impfung? Was genau wird bei der Krebsvorsorge, die für diese Erkrankung schon ab einem Lebensalter von 20 Jahren möglich ist, eigentlich untersucht? Welche aktuellen Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten gibt es?

Referent*innen

Univ. Prof. Dr. Beyhan Ataseven und Team

Klinikum Lippe | Universitätsklinik für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Donnerstag | **10.04.2025** | **18.00 – 19.30 Uhr**
Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

EINTRITT FREI!

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de



13. Mai | 18.30 Uhr

Interaktiver Vortrag

Wir atmen wie wir leben – wir leben wie wir atmen

Bewusstes Atmen bedeutet, sich selbst bewusst zu werden. Atmen ist Leben und bewusstes Atmen soll zu bewusstem Leben inspirieren. Bewusstes Atmen ist die Basis aller Meditation und ein jederzeit verfügbares Instrument zur Entspannung und Beruhigung.

In diesem Vortrag erklärt Christiane Wagner, wie man über die Atmung verschiedene Beschwerden positiv beeinflussen kann. Zusätzlich werden einige Atemübungen und Techniken gezeigt.

Referentin

Christiane Wagner, Heilpraktikerin



Dienstag | **13.05.2025** | **18.30 – 20.00 Uhr**
Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

EINTRITT: 6,50 €

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de

