

# **16. AURICHER FRAUENWOCHEN**



VOM 03. MÄRZ – 01 .APRIL  
2006

-----V.I.S.D.P. ARBEITSGEMEINSCHAFT AURICHER FRAUEN  
C/O GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STADT AURICH

**Fakt ist . . .****Teilzeit samt Karriereknick ist eine weibliche Domäne****Elternzeit ist Mütterzeit****Kinderbetreuung ist Mangelware****Führungspositionen sind überwiegend in männlicher Hand****Berufswahl ist geprägt durch spezifisch weibliches und männliches Verhalten****Minijobs sind Frauenjobs****Frauenrenten sind Minirenten****Es bestehen weiterhin große Einkommensunterschiede zwischen den Geschlechtern****Der Frauenanteil in Gemeinderäten liegt bei 20,8%, in Kreisräten bei 15,2% (Statistisches Bundesamt, 2005)****Hausarbeit ist noch immer Frauensache****Die Arbeitslosenquote bei Frauen ist höher****Die überwältigende Mehrheit Alleinerziehender ist weiblich****Gewalt gegen Frauen ist alltäglich****Die Mehrfachbelastung „Erwerbsarbeit-Hausarbeit-Familienarbeit“ liegt bei Frauen**

Kurz gesagt: frauenrelevante Themen aufzugreifen anhand von Kultur-, Informations- und Diskussionsveranstaltungen aus verschiedenen Disziplinen, zu Bildungszwecken, zur Selbsthilfe, zur Anregung oder auch „nur“ zur Besinnung und Regeneration, hat nicht nur seine Berechtigung, sondern ist weiterhin bitter nötig! In diesem Sinne großen Dank an die „Macherinnen“ der 16. Auricher Frauenwochen! Ich spreche für Sie alle wenn ich sage, wir freuen uns sehr darauf, die gut 1300 Besucherinnen und Besucher der letzten Auricher Frauenwochen wieder zu sehen und natürlich auch darauf, ganz viele neue Interessierte zu begrüßen!

Ich wünsche Ihnen allen aufschlussreiche und bereichernde vier Wochen,

Ihre



*Ina Boje*

Ina Boje  
Kommunale Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Aurich

## In eigener Sache . . .

Die Auricher Frauenwochen werden alljährlich mit großem Erfolg von der „Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen“ organisiert. Diese Arbeitsgemeinschaft ist ein überparteilicher und überkonfessioneller Zusammenschluss von Organisationen, Verbänden, Einrichtungen und Einzelpersonen, die professionell und/oder ehrenamtlich in der lokalen Frauenarbeit engagiert sind.

Dabei lebt das außerordentlich vielseitige Programm, dass Sie gerade in den Händen halten davon, dass immer wieder neue Ideen, neue Themen und neue Talente eingebracht werden.

Deshalb sind dem Organisationsteam neue Mitstreiterinnen jederzeit herzlich willkommen! Ganz gleich, ob Sie sich an den vorbereitenden Diskussionen beteiligen möchten oder ob Sie eigene Angebote einbringen könnten: unser Team kann immer Verstärkung brauchen! Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, damit wir besprechen können, ob eine Zusammenarbeit in Frage kommt!

**Kommunale Gleichstellungsbeauftragte**

**der Stadt Aurich**

**Ina Boje**

**Bgm. -Hippen-Platz 1**

**26603 Aurich**

**0 49 41 - 12 19 00**

**[boje@stadt.aurich.de](mailto:boje@stadt.aurich.de)**

**[www.aurich.de](http://www.aurich.de)**

**. . . denn die nächsten Frauenwochen kommen bestimmt und nach den Frauenwochen ist vor den Frauenwochen!**

Frauen aller Konfessionen laden ein zum  
**Weltgebetstag**



Zelchen der Zeit



Freitag, 3. März 2006

Die Uhrzeit entnehmen Sie bitte der Tagespresse  
Der Weltgebetstag führt uns in diesem Jahr nach Südafrika, das durch seine jüngste Geschichte mit vielen unserer Frauen verbunden ist, denn mit der über 15-jährigen Kampagne "Kauft keine Früchte der Apartheid" haben v.a. evangelische Frauen in der BRD den Kampf gegen die Apartheid in Südafrika unterstützt. Sie haben Zeichen der Zeit erkannt und gehandelt. Südafrika braucht weiterhin unsere tätige Solidarität.

So schreibt der südafrikanische Erzbischof Desmond Tutu: "Verlasst uns jetzt nicht. Ihr habt uns durch das Rote Meer geholfen, Begleitet uns auf unserer Wanderung durch vierzig Wüstenjahre, während wir zu einer Nation zusammenwachsen, und seht zu, wie wir den Jordan überschreiten werden, in das gelobte Land für alle."  
Mit der Kollekte unterstützen wir verschiedene Projekte der Aids-Hilfe.

Die Gottesdienste finden ostfrieslandweit statt.

# Anka Zink



*Stadthalle Aurich*

**Freitag, 03.03.2006, 20.00 Uhr,  
Eintrittspreis: 9,00 €**

Kartenvorverkauf:

Buchhandlung Schulenberg, Burgstraße 42, Aurich, Tel.: 0 49 41 / 21 65  
Stadt Aurich -Kultur-, Georgswall 22, Aurich, Tel.: 0 49 41 / 12 - 23 02

Veranstalterinnen:

Kommunale Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aurich  
und Stadt Aurich -Kultur-

# Anka: Zink

**wirkt  
zuverlässig**

Deutschland im 21. Jahrhundert, nichts klappt mehr.

Reformen bedeuten Rückschritt, die Innenstädte veröden, und das Wort "Service" heißt, dass man alles selber machen muss.

**Das zwingt den modernen Menschen dazu, seinen eigenen Vorteil zu suchen und zu finden.**

Beim Lachen genauso wie beim Business.

Wenn heutzutage was funktionieren soll, muss man es selber in die Hand nehmen. Das sieht man ja beim Telefonsex, beim Bodybuilding und bei Schönheitsoperationen.

Das neue Programm von Anka Zink ist herzlich, haltlos und gemein; aber sagenhaft lustig. Die Spurenelemente haben einen maximalen Wirkungsgrad.

- „Zink wirkt zuverlässig“ ist das siebte Soloprogramm von Anka Zink, dem "Reh mit Reißzähnen".
- Kabarettfreunden ist sie seit Jahren ein Begriff, viele kennen sie aus Funk und Fernsehen, u. a. aus "Blond am Freitag" und aus "Genial daneben".
- in ihrem neuen Programm "Anka: Zink wirkt zuverlässig" zeigt sie sich von einer ganz neuen (wilden) Seite, mit riesigen Nebenwirkungen
- freuen Sie sich auf die trockensten Sprüche nördlich der Sahelzone
- die angezogensten Anzüglichkeiten
- und die schwärzesten Gags aus der Welt des Konsums.

**Vorverkauf läuft schon!!!**

## Malen macht frei

-Workshop für Frauen-

In unserer Malwerkstatt lernen Sie durch den Umgang mit Farben, Leinwand und Musik neue Wege kennen, um positive und negative Gefühle und Empfindungen auszudrücken.

Vorkenntnisse in der Malerei sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Malutensilien ( z.B. Tuschkasten, Buntstifte, Ölfarben etc. ) mit.

### Ort:

Mütter- und Frauenzentrum, Breiter Weg 22, Aurich

### Termine:

Samstag, 04. März 2006 von 11.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 05. März 2006 von 15.00 - 17.00 Uhr

Unkostenbeitrag:           15,- Euro für Workshop  
                                      5,- Euro für das Buffet

Leitung: Karin Betjemann u. Fahime Salimi

Anmeldung:           Mütter- u. Frauenzentrum,

Tel. 04941-67461 (bis zum 01.03.06)

## Reiki-

## Entdecke die Heilkräfte in Dir

Reiki, eine Methode der Energieübertragung durch Handauflegen, stärkt unsere Selbstheilungskräfte und das Vertrauen in uns und in unsere Intuition. Diese oftmals vergessene Fähigkeit kann auf einfache Weise wiedererlangt werden und wird uns helfen, gut für uns zu sorgen. Körper, Geist und Seele werden positiv beeinflusst und somit ins Gleichgewicht gebracht.

In einer offenen Gesprächsrunde am

7. März um 19.30 Uhr im

Mütter- und Frauenzentrum

möchte ich Fragen zu dieser Heilmethode klären und versuchen, Vorurteile beseitigen.

Anmeldung bei



Die Teilnahme ist kostenlos, die Teilnehmerzahl jedoch begrenzt.

Weitere Informationen auch unter [www.Reiki-Zentrum-Aurich.de](http://www.Reiki-Zentrum-Aurich.de)

## AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

Die Handtasche gilt als ein eindeutig weibliches Accessoire, wohingegen Brief- und Aktentasche einst eher dem männlichem Geschlecht zugeschrieben wurden.

Es erinnert sich die Enkelin an die Freude, wenn die Großmutter zu Besuch kam – beim Öffnen entstieg ihrer Handtasche die Botschaft: „Oma ist da!“.

Der Duft war unverkennbar: ein wenig Kölnischwasser, das gestärkte mit Spitze umsäumte Taschentuch, Puder für die Nase, vielleicht sogar ein Lippenstift, aber immer auch Pfefferminzbonbons und Schokolade, für die Kinder natürlich.

Und die Tochter weiß, in Mutters Handtasche gab es stets die „Erste Hilfe“ für fast jede Lebenslage: von der Sicherheitsnadel bis zum Heftpflaster, vom Nagellack für die Laufmasche bis zur Kopfschmerztablette und dem Groschen fürs WC.

Manche Frau verbindet mit ihrer Tasche eine ganz eigene Geschichte.

Viele meldeten sich nach einem Aufruf in Presse und Rundfunk im Museum.

Sie brachten ihre Taschen und mit ihnen die Geschichten. Einige davon wollen wir erzählen und dabei öffnet sich der Blick in die Handtaschen, ihr Aussehen und Funktionieren vom Beutel oder Pompadour bis zur Reise- und Arbeitstasche.

Denn die Tasche an der Hand erzählt mehr als von der Koketterie eines modischen Accessoires. Und eines beinhaltet die Tasche immer: Egal ob Mädchen, Frau oder Großmutter, mit der Tasche in der Hand gehen wir aus dem Haus...

**...und treffen uns im Historischen Museum Aurich  
am Internationalen Frauentag, dem 8. März, um 19 Uhr**

**mit einer Einführung**

**von Margret Fiebig-Drosten und Brigitte Junge**

**mit Modenschau „aus ALT mach NEU“**

**Schülerinnen und Schüler der Hauptschule Sandhorst  
unter Leitung von Ulrike Andretzky zeigen Ökotaschen**

**und mit weiteren Überraschungen**

Unkosten: 2,50 € - Kartenvorverkauf an der Museumskasse ab 11. Februar

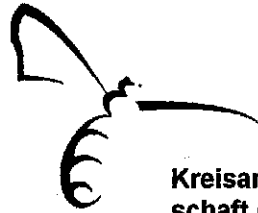
# Hand Taschen mit Geschichten



## HISTORISCHES MUSEUM AURICH

26603 AURICH · BURGSTRASSE 25 · TEL. 04941-18311

ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG - SONNTAG 11-17 UHR



Kreisarbeitsgemein-  
schaft der Landfrauen

## Nie wieder verpasste Chancen.....

„Nie wieder“ ist vielleicht ein bisschen zu übertrieben, aber etwas können wir schon tun...

Um den Anforderungen des Alltags in Beruf und Familie gerecht zu werden, brauchen Frauen seriöse und verlässliche Netzwerke und den Austausch von Informationen. Dazu gehört z.B. gekonntes Klüngeln und sicheres Auftreten!

Aus diesem Grund haben wir Inge Hempel zur Farb- und Stilberatung eingeladen.

**Schmausen und plaudern nicht ganz ohne Absicht können interessierte Frauen mit uns am**

**Freitag, 10. März 2006**

**von 9.30 bis 11.30 Uhr**

**im Haus der Landwirtschaft (2 Stock).**

Bitte melden Sie sich beim Haus der Landwirtschaft bis  
zum 8. März 2006,  
Tel. 04941/921-0, an

*Zum ersten Mal in Aurich:*

## **Das Dunkelcafé**

Das Dunkelcafé findet in Zusammenarbeit mit dem Verein Blinde und Kunst aus Köln und dem Blindenverein Ostfriesland statt.

– Sie werden eindrucksvolle Erlebnisse im Dunkeln haben. Lassen Sie sich doch auf das Wagnis ein. Leslie Mader, die selbst blind ist, wird für Sie singen. Natürlich im Dunkeln. Außerdem gibt es viele Informationen über den Alltag blinder Menschen. Über viele Gäste würden wir uns sehr freuen.

Besuchen Sie uns im Dunkelcafé

### **Wann?**

Am 11. und 12. März 2006.

Am Samstag und Sonntag in der  
Zeit von 11:00 Uhr - 17:00 Uhr.

Eine bunte Mischung von Musik-  
und Textbeiträgen gibt es  
am Samstagabend um 19:30 Uhr.  
Einlass ab 19:00 Uhr.

### **Wo?**

Das Dunkelcafé findet statt in der  
Kluntje Teestube bei der Stiftsmühle,  
Oldersumer Straße 28

Da in der Abendveranstaltung die Plätze begrenzt sind, bitten wir  
um Voranmeldung unter

Telefon 04941-18989 oder bei  
Hannelore Folkerts, Telefon 04941-71461.

Der Eintrittspreis beträgt 3 Euro pro Person.

Der

# tAUSchRing

für Aurich und Umgebung

stellt Dienstag den 14. März 2006 um 19 Uhr  
im Ratskeller des Rathauses in Aurich  
die Tauschringidee vor.

Frauen erbringen oft selbstverständlich Leistungen in  
ihrem Alltag für die sie keine Gegenleistung erwarten.  
Tauschen beruht auf Geben und Nehmen. Die im  
Tauschring erbrachten Leistungen werden alle gleich  
bewertet. Grundlage der Bewertung ist die Zeit. Eine  
Stunde Arbeit entspricht einer Stunde Arbeit, egal um  
welche es sich handelt.

tAUSchRing  
Große Mühlenwallstr. 32  
26603 Aurich  
Tel. 0176-51259503  
Bürozeiten: dienstags 17-19 Uhr



Mittwoch, 15. März um 16 Uhr  
mit Kinderbetreuung - um Anmeldung wird gebeten

*Wenn Bedwang regeert,  
un Fütür Book un Froominsk frett,  
is all Weten quaad.*

Wortklärung:

Bedwang = Unterdrückung  
Weten = Wissen  
quaad = böse

Marianne Brückmann

## Wenn die Weisheit auf dem Scheiterhaufen brennt

### Versuch einer Annäherung

Wer sich mit der Geschichte der Frauen befasst, kommt nicht  
umhin auch ihre dunklen Seiten wahrzunehmen.  
Immer öfter erscheinen Romane, Geschichten und Bühnenstücke,  
die sich mit Hexen und Hexenverfolgung auseinandersetzen.  
Werden sie dem Thema gerecht? Wie kam es zu diesen Pogromen?  
Was geschah diesbezüglich in unserem näheren Umfeld?  
Wie reagieren Menschen von heute auf dieses Thema?

# HISTORISCHES MUSEUM AURICH

26603 AURICH · BURGSTRASSE 25 · TEL. 04941-18311



16.03.2006

19.30

10.30

18.03.2006

## *Mit Märchen leben ...*

### **„Auch des Vaters liebste Tochter wandelt sich zur Frau“**

*Sandra-T. Kjaassen gibt eine Interpretation der Geschichte von Dornröschen, einem Märchen der Gebrüder Grimm*



*Ort: Stadtbibliothek  
Aurich (Hafenstraße)*

*Zeit: 19:30 Uhr*

*Datum: 16.03.2006*

*Eintritt frei!*

## **Vierundzwanzigstes ökologisches Frauenfrühstück**

*Sonnabend, 18. März 2006,  
10.30 Uhr, Europahaus Aurich, von-Ithering-Str. 35*

### **„Solidarität mit den Frauen im Süden - 10 Jahre nach Peking - was hat sich geändert?“**

*Die Welt wird von Männern regiert. Die Frauen aber bauen die Fundamente für eine menschliche Zukunft. Sie sind auch der Schlüssel für die Bewahrung dieser Erde. Die Punkte, die hierzu dringend im Sinne der Frauen verbessert werden müssen, benannte vor 10 Jahren die Aktionsplattform der Weltfrauenkonferenz in Peking.*

*War diese Konferenz ein Erfolg? Wie ging es weiter?*



## **Dr. Ana Besser**

*vom Vorstand des Marie-Schlei-Vereins*

*geht dieser Frage nach und erläutert sie  
am Beispiel von*

**Projekten in Südamerika und  
Afrika.**

*Damit wir für das Frühstück, das aus einem vollwertigen Frühstücks-  
Mittagsbuffet besteht, einkaufen können, bitten wir um Anmeldung bis zum  
14. März 2006 bei Monika Sobek: Tel. 04941/2396.*

*Die Kosten betragen 8.00 Euro.*

*Marie Schlei Verein - Gruppe Aurich, Europahaus Aurich,  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aurich*

## Die Töchter der sieben Hütten



Ein Matriarchat in Indien

Der Film erzählt Aileen's Geschichte. Aileen ist eine Khasi und lebt im Nordosten Indiens. Bei den Khasi haben die Frauen seit Jahrhunderten die Macht. Sie bilden eine matriachale Gesellschaft. Die Großmutter ist Oberhaupt und Priesterin des Clans. Sie vererbt ihr gesamtes Wissen und ihre Stellung an die jüngste Tochter der Familie. Als Aileen ein Restaurant eröffnen möchte, um dem Clan eine dringend notwendige Einnahmequelle zu erschließen, überredet sie ihre Mutter, einen Teil des Ahnenwaldes zu verkaufen -- ein Verstoß gegen die Tradition mit Folgen.

Ein Dokumentarfilm im Auftrag von Arte/ZDF

Montag, d. 20. März 06 20.00 Uhr  
Mütter- und Frauenzentrum MÜZe Breiter Weg 22

*Frühlingstagundnachtgleiche*

Den Rhythmus der Natur beachten – bedeutende Zeiten im Jahreskreis feiern

Licht und Dunkel sind im Gleichgewicht. Zwischen Vergangenheit und Zukunft beginnen wir Erstarres in Bewegung umzusetzen. Die Wurzelkraft steigt auf und zarte Triebe brechen durch die Erde.

Bitte bringe ein Symbol für Vergangenes und Neues mit.

Thema: Aufbruch

Farbe: weiß

Mit einfachen Kreistänzen erfahren wir aus der Bewegung heraus die sich verabschiedenden Winterkräfte und begrüßen die neuen jungen Kräfte des beginnenden Frühjahrs. Erfahrungen mit meditativen Körperübungen werden uns dabei unterstützen.

Bitte bringe Gymnastikschuhe oder Socken mit.

Leitung: Christel Weidlich

Zeit: Dienstag, 21.03.2006, 18.30 – ca. 21.30 Uhr

Ort: Mütter- und Frauenzentrum Aurich e.V., Breiter Weg 22

Kosten: 5,00 € Schnupperbeitrag

Um verbindliche Anmeldung bis spätestens 17.03.2006 wird gebeten.

Anmeldung: Christel Weidlich

Kronsbeerweg 6

26605 Aurich

Tel.: 04941-87740

Mittwoch, 22. März um 20 Uhr  
um Anmeldung wird gebeten

Wenn Bedwang regeert,  
un Fütür Book un Froominsk frett,  
is all Weten quaad.

Wortklärung:

Bedwang = Unterdrückung  
Weten = Wissen  
quaad = böse

Marianne Brückmann

## Wenn die Weisheit auf dem Scheiterhaufen brennt

Versuch einer Annäherung

Wer sich mit der Geschichte der Frauen befasst, kommt nicht umhin auch ihre dunklen Seiten wahrzunehmen.

Immer öfter erscheinen Romane, Geschichten und Bühnenstücke, die sich mit Hexen und Hexenverfolgung auseinandersetzen.

Werden sie dem Thema gerecht? Wie kam es zu diesen Pogromen?

Was geschah diesbezüglich in unserem näheren Umfeld?

Wie reagieren Menschen von heute auf dieses Thema?

# HISTORISCHES MUSEUM AURICH

26603 AURICH · BURGSTRASSE 25 · TEL. 04941-18311

„Früh am Morgen ist die Welt noch in Ordnung“;

*dann geschieht im Laufe des Tages z.B. ein Unfall  
- ein unvorhersehbares Ereignis -*

*Eine Krankheit bricht unerwartet und ohne lange Vorankündigung aus;  
eine chronische Krankheit verschlechtert sich,*

und plötzlich ist alles anders, als es noch kurz vorher war.

*Für kurze Zeit / noch schlimmer, für einen langen Zeitraum,  
ist man nicht mehr geschäftsfähig.*

- Wer erledigt die anfallenden Arbeiten?
- Wer trifft die wichtigen und richtigen Entscheidungen?
- Wer begleicht Rechnungen und tätigt Überweisungen?
- Wer ist Ansprechpartner für Ärzte?

Empfehlenswert wäre es, früh genug bei Menschen, denen man Vertrauen schenken kann oder bei amtlichen Dienststellen, schriftlich eine **Vorsorgevollmacht** sowie eine **Patientenverfügung** zu hinterlegen, damit Vertrauenspersonen dann, im Rahmen der geltenden Gesetze, dafür Sorge tragen, dass die eigenen Wünsche und Vorstellungen umgesetzt werden.

**Zu diesem Thema referiert Frau Gabriele Schapp,  
Rechtsanwältin.**

*Termin 24. März 2006, 20.00 Uhr  
„Ostfrieslandhaus“, 26603 Aurich, Weddigenstr. 5*

Der Eintritt ist kostenlos  
Getränke und Verzehr sind von den Teilnehmern zu zahlen.

Veranstalter: Frauen Union im CDU Kreisverband Aurich



25.03.2006

10.00

16.00

28.03.2006

*Samstag, 25. März 2006 von 10.00 bis 13.00 Uhr*

**Diakonisches Werk  
Kirchdorfer Straße 15**

Ein Vormittag mit Frau Lutschewitz-Behrens

Ehe- und Lebensberaterin im Diakonischen Werk Aurich

**60 Jahre nach Kriegsende -**

**Was habe ich heute damit zu tun?**

Wir wollen dieser Frage auf verschiedenen Ebenen nachgehen.

**Warum?**

1939 - 1945 wurden Millionen Kinder in Deutschland zu Halb- oder Vollwaisen, waren auf der Flucht oder erlebten Bombardierungen, Vertreibung und Kämpfe.

Die Langzeitfolgen werden erst neuerdings untersucht.

Wir beschäftigen uns mit der sogenannten "generationalen Weitergabe", durch Krieg und Vertreibung und spüren unserer eigenen Lebensgeschichte nach.

Im Mittelpunkt des Vormittags steht das Gespräch, der Austausch.

Für diesen Gesprächsvormittag bitten wir um Anmeldung, die Plätze sind begrenzt.

Frau Stiegler  
Kirchdorfer Straße 15  
26603 Aurich

Tel.: 0 49 41 / 60 41 60

**Das tut mir gut - das steht mir zu**

**Rehasport - was ist das eigentlich?**

Die Kassen zahlen uns einen nicht unerheblichen Zuschuss, wenn wir an Rehabilitationssport teilnehmen. Das Jeder und Jedem mindestens 50 Übungseinheiten in 18 Monaten zustehen, verschweigen die meisten. Und das zum Angebot auch Entspannungstechniken, Walken, Wassergymnastik und vieles mehr gehören, wissen die wenigsten.

Was ist also Rehabilitationssport, wann und wo kann ich teilnehmen, was kostet es mich und viele weitere Fragen wollen wir in netter Runde am

**28. März** um

**16.00 Uhr** im

**Mütter- und Frauenzentrum**

besprechen.

Anmeldung bei

Barbara Lindner (04941/2192)

oder

Margret Jacobs (0494172073)

(Fachübungsleiterinnen für Rehasport)

## Geschichten von Moor und Meer

Frauenleben an der Küste  
- erzählt, besungen und gemalt von  
Marianne Brückmann,  
Susanne Brandt und Gabriele Buisman

Vom nordeuropäischen Märchenschatz bis hinein in die jüngste Vergangenheit reicht der Bogen, der an diesem Abend mit Geschichten und Gedichten in hoch und platt, Liedern und Bildern gespannt wird. Marianne Brückmann (Texte), Susanne Brandt (Lieder) und Gabriele Buisman (Bilder) vermitteln Impressionen vom Leben der Frauen an der Küste: mit hintergründigem Humor wie in Marianne Brückmanns Geschichte "De lüttje Fro un de grote Mann", mit märchenhaft-poetischen Liedern wie mit Bildern, die Motive aus dem Erzählten und Gesungenen aufgreifen und in eigener Weise zum Ausdruck bringen.

Es geht um das Mysterium des Meeres, des großen Himmels und des weiten Landes, das Frauen zu allen Zeiten fasziniert und bewegt hat: im Märchen vom "Meerweibchen" ebenso wie in den Erinnerungen eines ostfriesischen Mädchens, das 1933 einen unheilvollen Lichtschein über dem emsländischen Moor beobachtet....

**29. März 20.00 Uhr Stadtbibliothek**

## Demenz verstehen

Und wenn das Gedächtnis nach und nach abhanden käme?

*Eines Morgens fiele einem nicht nur der oder jener Name,  
die eine oder andere Telefonnummer nicht mehr ein,  
sondern  
kein Name, keine Nummer, kein Datum mehr  
allmählich verfielen all unser Wissen.....*

Unter dem Begriff Demenz wird allgemein ein organisch bedingter, meist fortschreitender Verlust der vorher vorhandenen Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses, der Denk- und Urteilsfähigkeit und/ oder der Fähigkeit zur Anpassung an soziale Situationen verstanden.

Dieser Vortrag soll informieren über  
**Ursachen und Entstehung von Demenz,**  
über die verschiedenen Arten und Formen der Krankheit,  
ihren Verlauf und ihre Behandlung.

Er soll dazu beitragen,  
betroffene Personen ein wenig besser zu verstehen.

**Warnsymptome,**  
z.B. bei Familienangehörigen oder Freunden, frühzeitig zu erkennen.

**Termin 31. März 2006, 19.00 Uhr**  
**26603 Aurich, „Ostfrieslandhaus“ Weddigenstr. 5**

**Es referiert Frau Heidemarie Janssen, Dipl. Psych.**

Der Eintritt ist frei.  
Getränke und Verzeehr sind von den Teilnehmern zu zahlen.

Veranstalter Frauen Union/SeniorenUnion der CDU



## Mit Sport dem Alltagsstress entfliehen



Der MTV Aurich bietet Ihnen hiermit die Möglichkeit dazu. Von Power bis Entspannung können Sie Ihren Belastungen entgegenwirken und etwas Gutes für Ihr Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht tun.

**Samstag, 01.04.2006 von 13.30 – 18.00 Uhr beim MTV Aurich, Zingelstraße 12**

Wir beginnen für Sie als Begrüßung und Einstimmung mit einer spritzigen Darbietung unserer Showgruppe unter der Leitung von Frau Conny Buß, gehen dann in die einzelnen Workshops über und enden mit einer faszinierenden Türkischen Folklore Aufführung unter der Leitung von Frau Rukiye Duyar-Jansen.

### Workshops á 45 min:



#### Step-Aerobic (Leitung: Kerstin Siebolds)

Ein effektives und individuelles Ganzkörpertraining, bei dem wesentliche Fitnesskomponenten wie Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination in Verbindung mit Musik zusammengeführt werden. Es kräftigt gelenkschonend die wichtigsten Muskelgruppen und ist eine ideale Methode, um ungeliebtes Fett abzubauen.

#### Dance-Aerobic (Leitung: Conny Buß)

Dance-Aerobic schließt die Lücke zwischen dem Videoclip-Dancing und den erlernbaren Formen der Aerobic. Der wesentliche Unterschied ist der Hüfteinsatz und die Armvariationen. Neben Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit bringt es Körper und Seele auf einer hohen Energieebene ins Gleichgewicht und baut somit hervorragend Stress ab.



#### Fitnessboxen (Leitung: Horst Schmidt)

Mit Draufhauen hat das nichts zu tun. Fitnessboxen ist ein Allround-Programm zur Steigerung / Erhaltung der motorischen Grundeigenschaften Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit. Das Schlagtraining am Boxsack eignet sich besonders, um Aggressionen abzubauen und steigert Ihr Selbstbewusstsein & psychisches Wohlbefinden.

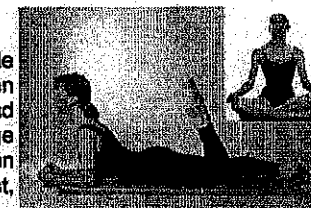
#### Wirbelsäulengymnastik (Leitung: Gerlinde Rocker)

Es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz !! Über 80% von Rückenbeschwerden sind auf verkrampte oder schwache Muskeln zurückzuführen. Mit funktioneller Kräftigungs- und Koordinationsübungen helfen wir Fehlbelastungen vorzubeugen. Die beste Methode seiner Rücken zu schützen, ist die Kräftigung und Dehnung der Stütz-muskulatur mit einem gezielten Muskeltraining.



#### Yoga (Leitung: Kerstin Siebolds)

Meditation ist das Herzstück von Yoga. Die Übungen fördern die Durchblutung, entspannen verspannte Muskeln, beruhigen die Nerven und machen beweglicher. Im Yoga spielen Klänge traditionell eine große Rolle. Diese signalisieren dem Gehirn, dass jetzt Zeit zum Abschalten ist, und lassen den Herzschlag ruhiger werden.



#### Entspannung (Leitung: Annette Vogelsang)

Gezielte Entspannung gibt Ihnen wunderbar die Möglichkeit, aktiv Ihrem Stress entgegenzuwirken und etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. Durch kontrollierte Atemübungen, überarbeitete Formen der Muskelentspannung und Phantasie-reisen schicken Sie Ihren Geist und Ihre Sinne in eine faszinierende Welt Ihres eigenen Körpers.

#### Türkische Folklore (Leitung: Rukiye Duyar-Jansen)

Lassen Sie sich in die wunderschöne Türkei entführen. Tauchen Sie mit Leib und Seele in die faszinierende Welt der türkischen Folklore ein und schicken Sie Ihren Körper mit speziellen Bewegungen auf eine ganz außergewöhnliche Reise. Durch die einzigartigen und mitreißenden Musikklänge werden Sie sich und Ihren Körper ganz neu entdecken.



Die Workshops von á 45 min sind kostenfrei und zeitlich kombinierbar.

Anmeldungen müssen bis spätestens zum 24. März 2006 erfolgen.

Der MTV Aurich behält sich vor, das angebotene Sportprogramm der einzelnen Workshops entsprechend der Nachfrage anzupassen und ggf. zu ändern.

### Informationen und Ansprechpartner:

Frau Janet Schubert (stellv. Vorsitzende für den Bereich Frauen)

Tel. / Fax: 04941 – 68 551 oder 0170 – 69 16 354

Email: Janet\_Schubert@gmx.de

Geschäftsstelle des MTV Aurich

Tel: 04941 – 10 221 oder Fax: 04941 – 67 828

Email: info@mtvaurich.de

**Wir freuen uns auf Sie !!!**

## Liste der Veranstalterinnen

V.i.S.d.P.:  
Arbeitsgemeinschaft Auricher  
Frauen  
c/o Gleichstellungsbeauftragte der  
Stadt Aurich

Ina Boje, Dipl.- Päd.  
Stadtverwaltung Aurich  
Bgm.-Hippen-Platz 1  
26603 Aurich  
Tel. 04941/12-1900  
Email: Boje@stadt.aurich.de

Für Inhalt und Gestaltung der  
Ankündigungstexte sind die  
jeweiligen Veranstalterinnen  
verantwortlich.

- Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen
- Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- Auricher Kirchengemeinden
- Blinde und Kunst e.V., Köln
- Blindenverein Ostfriesland e.V.
- Diakonisches Werk, Aurich
- Europahaus Aurich
- Frauenunion im CDU-Kreisverband Aurich
- Historisches Museum Aurich
- Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (KFD)
- Kommunale Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aurich
- Kreisarbeitsgemeinschaft der Landfrauen (KAG)
- Marie-Schlei-Verein
- MTV Aurich
- Mütter- und Frauenzentrum Aurich
- Senioren-Union der CDU
- Stadt Aurich -Kultur-
- Stadtbibliothek Aurich
- Tauschring für Aurich und Umgebung

und

- Fahimeh Baradara-Salimi
- Karin Betjemann
- Susanne Brandt
- Marianne Brückmann
- Gabriele Buisman
- Christiane Eggers
- Margret Jacobs
  
- Sandra T. Klaassen
- Barbara Lindner
- Leslie Mader
- Christel Weidlich